

日付	曜	献立名			主な材料		
		午前おやつ	午前食	午後食	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
15/29	土	⑥牛乳	①ミートソーススパゲティ ②清汁(豆腐・ねぎ) ③かぼちゃサラダ ⑤フルーツ	①混ぜ込みいなり ⑥牛乳	米・スパゲティ油 エッグケアマヨネーズ	豚肉・豆腐 牛乳・油揚げ 玉ねぎ・人参・南瓜 ピーマン・長ねぎ トマトピューレ きゅうり	
17/31	月	①クラッカー	①ご飯 ②清汁(万能ねぎ・わかめ) ③カレイのごま焼き ④キャベツソテー ⑤フルーツ	①マフィン ⑥牛乳	米・油 マフィンの素 ごま	カラスがれい 牛乳 万能ねぎ・わかめ キャベツ・人参 玉ねぎ	
18	火	①ビスケット	①塩ラーメン ③じゃが芋のコーンマヨ焼き ⑤フルーツ	①ツナピラフ ⑥牛乳	中華種 米・じゃがいも エッグケアマヨネーズ 油・ゴマ油	ベーコン ツナ 豚肉 牛乳 キャベツ・人参 もやし・にら 長ねぎ・コーン 玉ねぎ・ピーマン	
19	水	⑥牛乳	①ご飯 ②スープ(玉ねぎ・人参・ベーコン) ③鯨の南蛮漬け ④キャベツの胡麻サラダ ⑤フルーツ	①きな粉クッキー ⑥牛乳	米・油 小麦粉・ごま バター	ベーコン 鯨・牛乳 きな粉 玉ねぎ・人参 ピーマン・キャベツ もやし・きゅうり	
6 20	木	①マンナ	①麻婆豆腐丼 ②みそ汁(南瓜・玉ねぎ) ④春雨のナムル ⑤フルーツ	①しそじゃこ おにぎり ⑥牛乳	米・油・春雨 片栗粉・ごま	豆腐・豚肉 みそ・牛乳 ちりめんじゃこ 長ねぎ・干しいたけ 人参・南瓜・玉ねぎ コーン・もやし・ゆかり	
7	金	⑥牛乳	①カレーライス ②中華スープ ④花野菜サラダ ⑤フルーツ	①ピザトースト ⑥牛乳	米・食パン じゃがいも エッグケアマヨネーズ 油・カレールー	豚肉・ツナ ピザチーズ 牛乳 ブロッコリー・コーン カリフラワー・ピーマン	
8 22	土	⑥牛乳	①けんちんうどん ④じゃが芋のカレーソテー ⑤フルーツ	①鮭おにぎり ⑥牛乳	米・油・うどん じゃが芋・ごま	豚肉・牛乳 豆腐・ベーコン 鮭 ごぼう・大根・人参 生しいたけ・万能ねぎ 玉ねぎ	
10 24	月	①クラッカー	①ご飯 ②みそ汁(なめこ・みつば) ③鮭フライ ④カリフラワーソテー ⑤フルーツ	①レーズン蒸しパン ⑥牛乳	油・小麦粉 米・パン粉 黒糖・レーズンミックス	鮭 みそ 牛乳 なめこ・みつば カリフラワー・人参 キャベツ・ピーマン レーズン	
11 25	火	①ビスケット	①ご飯 ②みそ汁(わかめ・玉葱) ③豚肉の生姜焼き ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	①フルーチェ ⑥牛乳	米・じゃが芋 エッグケアマヨネーズ	豚肉・みそ 牛乳 フルーチェ 玉ねぎ・わかめ もやし・人参・きゅうり コーン・桃缶	
12 26	水	⑥牛乳	①ごまおこ飯 ②みそ汁(わかめ・みつば) ③肉じゃが ④キャベツのゆかり和え ⑤フルーツ	①和風スパゲティ ⑥牛乳	米・ごま じゃが芋・油 スパゲティ	みそ・豚肉 牛乳 わかめ・みつば・しめじ 玉ねぎ・人参・キャベツ グリーンピース・きゅうり・えのき 糸こんにゃく・ゆかり	
13 27	木	①マンナ	①ツナサンド ②スープ(キャベツ・えのき) ③ポークビーンズ ④ブロッコリー ⑤フルーツ	①ひじきチャーハン ⑥牛乳	米・じゃが芋 食パン エッグケアマヨネーズ ごま油	ツナ・豚肉 大豆水煮 牛乳 玉ねぎ・キャベツ・えのき 人参・トマトピューレ グリーンピース・ブロッコリー ひじき・ピーマン	
14 28	金	⑥牛乳	①ドライカレー ②みそ汁(わかめ・玉葱) ④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ	①ココアクッキー ⑥牛乳	米・油 バター・小麦粉 カレールー ごま	豚肉 みそ 牛乳 玉ねぎ・人参・チンゲン菜 ピーマン・レーズン トマトピューレ・キャベツ えのき・しめじ・ココアパウダー	

21	水	⑥牛乳	①ご飯②コーンスープ(コーン・人参・きぬさや) ③和風ミートローフ風 ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	①りんごのしっとりケーキ ⑥牛乳	米・パン粉 じゃが芋 バター 砂糖・ミックス	豚肉・豆腐 牛乳・ヨーグルト 人参・きぬさや 玉ねぎ・コーン りんご・パセリ コーン缶
----	---	-----	---	---------------------	---------------------------------	--

☆材料の都合により献立を変更することがあります

☆14日はねこ・とら・らいおん組ににこにこレストランの開催予定です。

☆当日はカレーライスのトッピングで、ゆで卵・スライスチーズ・焼きワンタンの皮からどれか1つ選ぶことができます。

日付	曜	献立名		主な材料			栄養価 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
		軽食	夕食	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
15/29	土	①ゆかりおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(麩・わかめ) ③カレイの照り焼き ④白菜のおかか炒め ⑤フルーツ	米・ごま 油 麩	カレイ 味噌 かつおぶし	わかめ・ゆかり 白菜・人参 もやし・ピーマン	472kcal 21.5g 8.0g
17/31	月	①しらすおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(かぼちゃ・みつば) ③揚げだし豆腐のあんかけ ④キャベツソテー ⑤フルーツ	米・油 ごま油・ごま	豆腐・しらす 味噌 かつおぶし	かぼちゃ・みつば 玉ねぎ・人参・小松菜 干しいたけ・キャベツ	440kcal 13.7g 10.5g
18	火	①ごましおおにぎり	①ごましおごはん ②清まし汁(わかめ・長ねぎ) ③厚揚げのそぼろ炒め ④もやしのナムル ⑤フルーツ	米 黒ごま 油	厚揚げ 豚ひき肉	わかめ・長ねぎ 玉ねぎ・いんげん もやし・人参・胡瓜	499kcal 15.9g 13.0g
19	水	①わかめおにぎり	①ご飯 ②清まし汁(豆腐・わかめ) ③豚肉のスタミナ焼き ④さつま芋の甘煮 ⑤フルーツ	米・ごま 油 さつま芋	豚肉 豆腐	わかめ・ピーマン 人参・玉ねぎ 炊きこみわかめ	489kcal 19.0g 6.0g
6 20	木	①菜飯おにぎり	①ご飯 ②みそ汁(キャベツ・人参) ③唐揚げごま風味 ④いんげんのサラダ ⑤フルーツ	米・片栗粉 ごま 油	鶏肉 味噌	キャベツ・人参 いんげん・菜めしの素 チンゲン菜	510kcal 17.6g 11.4g
7 21	金	①ごましおおにぎり	①ごましおごはん ②みそ汁(キャベツ・わかめ) ③鮭の照り焼き ④アスパラソテー ⑤フルーツ	米・ごま 油 じゃが芋	味噌 鮭	キャベツ・わかめ アスパラ・人参 玉ねぎ・コーン	482kcal 18.3g 10.6g
8 22	土	①わかめおにぎり	①ご飯 ②清まし汁(そうめん・ねぎ) ③カレイのみそ焼き ④白菜のごま炒め ⑤フルーツ	米・そうめん 油 ごま油・ごま	カレイ 味噌	長ねぎ・白菜・玉ねぎ 人参・キャベツ 炊きこみわかめ	468kcal 16.6g 8.4g
10 24	月	①ゆかりおにぎり	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) ③豆腐のケチャップ煮 ④小松菜のお浸し ⑤フルーツ	米・じゃが芋 油・片栗粉 ごま	豆腐 味噌 かつおぶし	長ねぎ・玉ねぎ チンゲン菜 小松菜・人参・ゆかり	434kcal 18.4g 7.4g
11 25	火	①菜めしおにぎり	①五目にゅうめん ③南瓜のそぼろあん ⑤フルーツ	そうめん・ごま 油・片栗粉 米・ごま油	豚肉	人参・白菜・もやし 玉ねぎ・生しいたけ 南瓜・菜めしの素	494kcal 14.9g 10.1g
12 26	水	①わかめおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(大根・みつば) ③豚肉のケチャップ炒め ④ひじきサラダ ⑤フルーツ	米・油	豚肉 味噌	大根・みつば・きゅうり ひじき・人参・玉ねぎ 炊きこみわかめ・ピーマン	457kcal 16.9g 8.5g
13 27	木	①焼きうどん	①焼きうどん ②みそ汁(じゃが芋・わかめ) ③高野豆腐の炒り煮 ⑤フルーツ	乾うどん 油 じゃが芋	豚肉・味噌 かつおぶし 高野豆腐	人参・白菜 玉ねぎ・わかめ	437kcal 19.6g 15.8g
14 28	金	①蒸しパン	①ご飯 ②みそ汁(さつま芋・長ねぎ) ③鶏肉と小松菜炒め物 ④キャベツの和え物 ⑤フルーツ	米・さつま芋 ホットケーキミックス 油	鶏肉 味噌	長ねぎ・小松菜 人参・キャベツ もやし・玉ねぎ	441kcal 16.0g 10.4g