

2020年01月

献立表

3歳未満児 ぼけっとランドあびこ保育園

日/月/火/水/木/金/土/日	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		エネルギー	たんぱく質
06 (月)	ごはん オレンジ すまし汁(鶏、大根、長ねぎ) さばの味噌煮 ひじきと枝豆のサラダ	米、小麦粉、油、砂糖、はちみつ、ひじき、ごま、ごま油	牛乳、さば、鶏肉、豆乳、みそ、つなぎ卵	オレンジ、にんじん、だいこん、えだまめ、ねぎ、しょうが、ねぎ	だし汁、みりん、塩、しょうゆ、酢、塩	牛乳 黒ゴママドレーヌ	エネルギー 469 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 17.1 g カルシウム 175 mg	
07 (火)	七草ご飯 グレープフルーツ おみそ汁(さつま芋、長ねぎ) 鶏肉の照り焼き キャベツの甘酢あえ	米、食パン、さつまいも、加熱マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、しらす、みそ、チーズ	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、なす、だいこん、せり、こまつな、きゅうり、ねぎ	だし汁、みりん、しょうゆ、酢、塩	牛乳 カリカリパン	エネルギー 451 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 14.9 g カルシウム 203 mg	
08 (水)	マーボー豆腐飯 わかめとごまのスープ ナムル ヤクルト	米、小麦粉、砂糖、バター、わかめ、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、ヤクルト、豆腐、豚肉、みそ、つなぎ卵、脱脂粉乳	もやし、ねぎ、にら、ほうれん草、ブルーイン、にんじん、しょうが	だし汁、だし汁、テンメシジャン、しょうゆ、酒、酢、塩	牛乳 ブルーネーキー	エネルギー 457 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 14.1 g カルシウム 215 mg	
09 (木)	マーボー豆腐飯 クラムチャウダー 鶏肉のマーマレード焼き きゃべつマリネ	米、ロールパン、塩こんぶ、油	牛乳、鶏肉、あさり、ツナ	キャベツ、バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、レズン、マーマレード、パプリカ、にんにく	だし汁、酢、しょうゆ、塩	牛乳 おにぎり(ツナ昆布)	エネルギー 484 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.7 g カルシウム 210 mg	
10 (金)	ごはん りんご おみそ汁(切干大根) いわしのかば焼き ツナサラダ	米、ホットケーキミックス、油、じゃがいも、片栗粉、砂糖	牛乳、いわし、みそ、ツナ、つなぎ卵、ベーコン、チーズ	キャベツ、りんご、にんじん、トマト缶、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん	だし汁、しょうゆ、酒、酢、塩	牛乳 ケーキサレ	エネルギー 458 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 17.5 g カルシウム 202 mg	
11 (土)	塩ラーメン ぎょうつげ じゃが芋の中華サラダ 野菜ジュース	中華めん、米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、ごま、砂糖、油、ごま油	白身魚すり身、豚肉、いか、油揚げ、ハム	野菜ジュース、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、しいたけ、にんにく、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、塩、パセリ粉	麦茶 子ぎつねご飯	エネルギー 421 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 7.6 g カルシウム 87 mg	
14 (火)	鶏ごぼうごはん りんご おみそ汁(かぼちゃ、小松菜) 豚肉のしょうが焼き すき昆布サラダ	米、ホットケーキミックス、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、鶏肉、チーズ、みそ	キャベツ、りんご、かぼちゃ、にんじん、こまつな、ごぼう、こんぶ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢、塩	牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 483 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 17.7 g カルシウム 226 mg	
15 (水)	ごはん オレンジ けんちん汁 ひじき入り卵焼き おかか和え	米、小麦粉、バター、砂糖、はちみつ、ひじき、ごま油	牛乳、豆腐、卵、鶏肉、ヨーグルト、かつお節	キャベツ、だいこん、オレンジ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、ほうれん草、たけのこ、さやえんどう	だし汁、酒、しょうゆ、塩	牛乳 はちみつレモンビスケット	エネルギー 420 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.6 g カルシウム 198 mg	
16 (木)	パン・ロールパン ヤクルト オニオンスープ(洋) ポークビーンズ 干しぶどうサラダ	米、ロールパン、じゃがいも、油、バター、砂糖、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、豚肉、大豆、ベーコン、さけ	たまねぎ、にんじん、トマト缶、キャベツ、ねぎ、きゅうり、レズン、セロリ、コーン、にんにく	だし汁、ケチャップ、ソース、塩、パセリ粉、酢	牛乳 おにぎり(鮭・ねぎ・バター)	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.4 g カルシウム 208 mg	
17 (金)	ごはん みかん 中華コンソープ 鶏肉の中華だれ 切干大根と小松菜のサラダ	米、ホットケーキミックス、バター、砂糖、片栗粉、小麦粉、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、つなぎ卵、ベーコン、きな粉	みかん、こまつな、コーン、えのきたけ、切り干しだいこん、たまねぎ、ねぎ、にんにく	だし汁、酢、しょうゆ、塩	牛乳 きな粉マフィン	エネルギー 482 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 17.9 g カルシウム 191 mg	
18 (土)	豆乳みそクリームパスタ ブロccoliとしいしのスープ 粉ふき芋 ミニゼリー	じゃがいも、スパゲティ、小麦粉、さつまいも、油、砂糖、オリーブ油	豆乳、豚肉、みそ	たまねぎ、ほくさい、りんご、ブロッコリー、にんじん、しめじ、にんにく	だし汁、塩、パセリ粉	麦茶 りんごとさつま芋のケーキ	エネルギー 411 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 13.7 g カルシウム 63 mg	
20 (月)	ごはん りんご おみそ汁(長ねぎ、油揚げ、えのき) 大根と豚肉の煮物 塩昆布サラダ	米、ホットケーキミックス、油、砂糖、ごま油、塩こんぶ、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、油揚げ、脱脂粉乳	だいこん、キャベツ、りんご、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、いんげん、きゅうり、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢	牛乳 豆腐ドーナツ	エネルギー 438 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 15.5 g カルシウム 219 mg	
21 (火)	冬野菜のカレーライス なめこおろし汁 ごま和え ヤクルト	米、ぎょうざの皮、さといも、砂糖、ごま、ごま油、加熱マヨネーズ	牛乳、ヤクルト、豚肉、しらす、油揚げ、チーズ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、れんこん、なめこ、ねぎ、ほうれん草、ブロッコリー、しょうが、にんにく	だし汁、カレー粉、しょうゆ、みりん、酒、酢	牛乳 ねぎせんべい	エネルギー 450 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.7 g カルシウム 220 mg	

※献立に使用されている食材で食べたことがないものがある場合は事前に家庭で2回以上食べてみてアレルギー反応が出ないか確認をお願いします。
※仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承下さい。

2020年01月

献立表

3歳未満児 ぼけっとランドあびこ保育園

日/月/火/水/木/金/土/日	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		エネルギー	たんぱく質
22 (水)	ねずみごはん オレンジ すまし汁(ほうれん草) 水餃子の味噌焼き ブロッコリーと根菜の焼きサラダ	米、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、魚肉ソーセージ、ちくわ、みそ、黒豆、かつお節	オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、れんこん、えのきたけ、ブロッコリー、にんじん、レズン	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、塩	牛乳 豆乳ココアケーキ	エネルギー 488 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 15.1 g カルシウム 160 mg	
23 (木)	レズンロールパン バナナ コンソメスープ かじきのコーンクリーム焼き チーズサラダ	ロールパン、米、油、加熱マヨネーズ、ごま油、砂糖、お好み粉、小麦粉	牛乳、かじき、鶏肉、しらす、チーズ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、レズン、コーン	だし汁、酢、パセリ粉、塩、カレー粉	牛乳 揚げじゃこと舞のりのおにぎり	エネルギー 459 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.4 g カルシウム 201 mg	
24 (金)	ごはん グレープフルーツ 青菜スープ ホイコーロー ほうれん草の香味和え	米、ホットケーキミックス、ごま油、バター、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、みそ	グレープフルーツ、キャベツ、ほうれん草、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ	だし汁、しょうゆ、酒、酢、塩	牛乳 セサミクッキー	エネルギー 485 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 21.2 g カルシウム 234 mg	
25 (土)	じゃこと菜っ葉のご飯 野菜ジュース 春雨スープ(にら) アジフライ コーンサラダ	米、さつまいも、小麦粉、パン粉、はるさめ、油、バター、砂糖、ごま油、ごま	あじ、豚肉、かつお節、しらす、豆腐	野菜ジュース、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、にら、きゅうり、コーン、しょうが	だし汁、しょうゆ、ソース、酒、酢、塩	麦茶 スイートポテト	エネルギー 411 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 9.8 g カルシウム 109 mg	
27 (月)	ごはん グレープフルーツ おみそ汁(豚肉、小松菜) 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 湯呑あえ	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、バター	牛乳、濃り豆腐、みそ、豚肉、ベーコン、チーズ	キャベツ、グレープフルーツ、こまつな、にんじん、きゅうり、しいたけ、さやえんどう、えだまめ、しょうが、のり	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 枝豆とベーコンのマフィン	エネルギー 448 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.8 g カルシウム 246 mg	
28 (火)	スパゲティマトソース きゃべつとコーンのスープ マセドアンサラダ(フレンチ) みかん	米、スパゲティ、じゃがいも、オリーブ油、油、砂糖	牛乳、豚肉、チーズ、さば	みかん、たまねぎ、トマト缶、キャベツ、コーン、にんじん、えのきたけ、ピーマン、レズン、きゅうり、たけのこ	だし汁、ケチャップ、塩、酢	牛乳 おむすび(さば・高菜)	エネルギー 443 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 11.6 g カルシウム 192 mg	
29 (水)	ひじきごはん りんご おみそ汁(なめこ、長ねぎ) 鮭の塩焼き おひたしキャベツ、人参、小松菜	米、ホットケーキミックス、油、ひじき、砂糖	牛乳、さけ、鶏肉、みそ、油揚げ	キャベツ、こまつな、りんご、にんじん、なめこ、レズン、ねぎ、かぼちゃ、しいたけ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 かぼちゃとレズンのスコップ	エネルギー 435 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 12.6 g カルシウム 232 mg	
30 (木)	パン・ロールパン バナナ きゃべつとライズスープ ツナオムレツ ゆでブロッコリー	米、ロールパン、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、オリーブ油	牛乳、豆乳、卵、大豆、ツナ、ベーコン、みそ	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、にんにく	だし汁、しょうゆ、ソース、ケチャップ、塩	牛乳 豆おにぎり	エネルギー 453 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.2 g カルシウム 172 mg	
31 (金)	ごはん オレンジ もずくとチンゲン菜のスープ 鶏のから揚げ 切干大根甘酢和え	米、じゃがいも、片栗粉、バター、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏肉、チーズ	オレンジ、もずく、チンゲンサイ、ほうれん草、コーン、切り干しだいこん、にんじん、きゅうり、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、酢、塩	牛乳 じゃがりバタコーンもち	エネルギー 416 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 16.1 g カルシウム 184 mg	

※献立に使用されている食材で食べたことがないものがある場合は事前に家庭で2回以上食べてみてアレルギー反応が出ないか確認をお願いします。
※仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承下さい。

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
06	ご飯 オレンジ すまし汁(雑、大根、長ねぎ) 月 さばの味噌煮 ひじきと枝豆のサラダ	米、小麦粉、油、砂糖、はちみつ、ひじき、ごま、ごま油	牛乳、さば、鶏肉、豆乳、みそ、つなぎ卵	オレンジ、にんじん、だいこん、えだまめ、ねぎ、しょうが、ねぎ	だし汁、みりん、酒、しょうゆ、酢、塩	牛乳 黒ゴママドレーヌ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 21.3 g カルシウム 219 mg
07	7草ご飯 グレープフルーツ おみそ汁(さつま芋、長ねぎ) 火 鶏肉の照り焼き キャベツの甘酢あえ	米、食パン、さつま芋、加熱マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、しらす、豆乳、チーズ	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、さつま芋、だいこん、せり、ごま、きゅうり、ねぎ	だし汁、みりん、しょうゆ、酢、塩	牛乳 カリカリパン	エネルギー 564 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 18.6 g カルシウム 253 mg
08	マーボー豆腐飯 わかめとごまのスープ ナムル ヤクルト	米、小麦粉、砂糖、バター、わかめ、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉、みそ、つなぎ卵、脱脂粉乳	もやし、ねぎ、にら、ほうれんそう、プルーン、にんじん、にんにく、しょうが	だし汁、だし、テンメシジャン、しょうゆ、酒、酢、塩	牛乳 プルーンケーキ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 17.6 g カルシウム 269 mg
09	パン・ロールパン パナナ クラムチャウダー 木 鶏肉のマーマレード焼き きゃべつマリネ	米、ロールパン、塩こんぶ、油	牛乳、鶏肉、あさり、ツナ	キャベツ、パナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、レーズン、マーマレード、パプリカ、にんにく	だし汁、酢、しょうゆ、塩	牛乳 おにぎり(ツナ昆布)	エネルギー 605 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 20.9 g カルシウム 283 mg
10	ご飯 りんご おみそ汁(切干大根) 金 いわしのかば焼き ツナサラダ	米、ホットケーキミックス、油、じゃがいも、片栗粉、砂糖	牛乳、いわし、みそ、ツナ、つなぎ卵、ベーコン、チーズ	キャベツ、りんご、にんじん、トマト缶、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん	だし汁、しょうゆ、酒、酢、塩	牛乳 ケーキサレ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 21.9 g カルシウム 253 mg
11	塩ラーメン ぎょうつげ 土 じゃが芋の中華サラダ 野菜ジュース	中華めん、米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、ごま、砂糖、油、ごま油	白身魚すり身、豚肉、いか、油揚げ、ハム	野菜ジュース、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、しいたけ、にんにく、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、塩、セリ粉	麦茶 子ぎつねご飯	エネルギー 526 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 21.9 g カルシウム 109 mg
14	鶏ごぼろごはん おみそ汁(かぼちゃ、小松菜) 火 豚肉のしょうが焼き すき昆布サラダ	米、ホットケーキミックス、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、鶏肉、チーズ、みそ	キャベツ、りんご、かぼちゃ、にんじん、ごま、ごぼろ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢、塩	牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 604 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 22.2 g カルシウム 282 mg
15	ご飯 オレンジ けんちん汁 水 ひじき入り卵焼き おかか和え	米、小麦粉、バター、砂糖、はちみつ、ひじき、ごま油	牛乳、豆腐、卵、鶏肉、ヨーグルト、かつお節	キャベツ、だいこん、オレンジ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごぼろ、ほうれんそう、たけのこ、さやえんどう	だし汁、酒、しょうゆ、塩	牛乳 はちみつレモンビスケット	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 14.4 g カルシウム 247 mg
16	パン・ロールパン ヤクルト オニオンスープ(洋) 木 ポークピーズ 干しぶどうサラダ	米、ロールパン、じゃがいも、油、バター、砂糖、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、豚肉、大豆、ベーコン、さけ	たまねぎ、にんじん、トマト缶、キャベツ、ねぎ、きゅうり、レーズン、セロリ、コーン、にんにく	だし汁、ケチャップ、ソース、塩、パセリ粉、酢	牛乳 おにぎり(鮭・ねぎ・バター)	エネルギー 673 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 23.0 g カルシウム 259 mg
17	ご飯 みかん 中華コーンスープ 金 鶏肉の中華だれ 切干大根と小松菜のサラダ	米、ホットケーキミックス、バター、砂糖、片栗粉、小麦粉、ごま油、油、ごま	牛乳、鶏肉、つなぎ卵、ベーコン、きな粉	みかん、ごま、コーン、えのきたけ、切り干しだいこん、たまねぎ、ねぎ、にんにく	だし汁、酢、しょうゆ、塩	牛乳 きな粉マフィン	エネルギー 603 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 22.3 g カルシウム 238 mg
18	豆乳みそクリーム(バス) フロッコリーとめしのスープ 土 粉ふき芋 ミニゼリー	じゃがいも、バター、小豆粉、さつま芋、油、砂糖、オリーブ油	豆乳、豚肉、みそ	たまねぎ、はくさい、りんご、ブロッコリー、にんじん、しめじ、にんにく	だし汁、塩、パセリ粉	麦茶 りんごとさつま芋のケーキ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 17.1 g カルシウム 79 mg
20	ご飯 りんご おみそ汁(長ねぎ、油揚げ、えのきたけ) 月 大根と豚肉の煮物 塩昆布サラダ	米、ホットケーキミックス、油、砂糖、ごま油、塩こんぶ、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、油揚げ、脱脂粉乳	だいこん、キャベツ、りんご、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、いんげん、きゅうり、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、酢	牛乳 豆腐ドーナツ	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 19.4 g カルシウム 273 mg
21	冬野菜のカレーライス なめこおろし汁 火 ごま和え ヤクルト	米、ぎょうざの皮、さといも、砂糖、ごま、ごま油、加熱マヨネーズ	牛乳、ヤクルト、豚肉、しらす、油揚げ、チーズ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、れんこん、なめこ、ねぎ、ほうれんそう、フロッコリー、しょうが、にんにく	だし汁、カレー、しょうゆ、しょうゆ、酒、酢	牛乳 ねぎせんべい	エネルギー 563 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 15.9 g カルシウム 276 mg

※献立に使用されている食材で食べたことがないものがある場合は事前にご家庭で2回以上食べてみてアレルギー反応が出ないか確認をお願いします。
※仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承下さい。

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
22	おずみごはん オレンジ おみそ汁(ほうれん草) 水 豚肉の味噌焼き フロッコリーと枝豆の焼きサラダ	米、じゃがいも、さつま芋、小麦粉、砂糖、油、塩	牛乳、豚肉、豆乳、鶏肉ソーセージ、ちくわ、みそ、黒豆、かつお節	オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、れんこん、えのきたけ、フロッコリー、にんじん、レーズン	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、塩	牛乳 豆乳ココアケーキ	エネルギー 610 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 18.8 g カルシウム 200 mg
23	レーズンロールパン パナナ コンソメスープ 木 かじきのコンクリーム焼き チーズサラダ	ロールパン、米、油、加熱マヨネーズ、ごま油、砂糖、あおのり、小麦粉	牛乳、かじき、鶏肉、しらす、チーズ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、レーズン、コーン	だし汁、酢、パセリ粉、塩、パセリ粉	牛乳 揚げじゃこ毒のりおにぎり	エネルギー 574 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 21.8 g カルシウム 251 mg
24	グレープフルーツ 青菜スープ 金 ポイコーロー ほうれん草の香味和え	米、ホットケーキミックス、ごま、バター、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、みそ	グレープフルーツ、キャベツ、ほうれん草、もやし、にんじん、たまねぎ、ごま、ごま油	だし汁、しょうゆ、酒、酢、塩	牛乳 セサミクッキー	エネルギー 607 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 26.4 g カルシウム 299 mg
25	じゃこと菜っ葉のご飯 野菜ジュース 春雨スープ(にら) 土 アジフライ コーンサラダ	米、さつま芋、小麦粉、パン粉、ほろさめ、油、バター、砂糖、ごま	あじ、豚肉、かつお節、しらす、豆乳	野菜ジュース、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごま、にら、きゅうり、コーン、しょうが	だし汁、しょうゆ、ソース、酒、酢、塩	麦茶 スイートポテト	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 12.2 g カルシウム 137 mg
27	ご飯 グレープフルーツ おみそ汁(豚肉、小松菜) 月 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 磯香あえ	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、バター	牛乳、凍り豆腐、みそ、豚肉、ベーコン、チーズ	キャベツ、グレープフルーツ、ごま、にんじん、きゅうり、しいたけ、さやえんどう、えだまめ、しょうが、のり	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 枝豆とベーコンのマフィン	エネルギー 560 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 14.7 g カルシウム 207 mg
28	スバグティートマトソース きゃべつとコーンのスープ 火 サドアンサラダ(フレンチ) みかん	米、スパゲティ、じゃがいも、オリブ油、砂糖	牛乳、豚肉、チーズ、さば	みかん、たまねぎ、トマト缶、キャベツ、コーン、にんじん、えのきたけ、ピーマン、レーズン、きゅうり、たか菜漬、にんにく	だし汁、ケチャップ、塩、酢	牛乳 おむすび(さば・高菜)	エネルギー 553 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 14.0 g カルシウム 240 mg
29	ひじきご飯 りんご おみそ汁(なめこ、長ねぎ) 水 鮭の塩焼き おだし(キャベツ、人参、小松菜)	米、ホットケーキミックス、油、ひじき、砂糖	牛乳、さけ、鶏肉、みそ、油揚げ	キャベツ、ごま、りんご、にんじん、なめこ、レーズン、ねぎ、かぼちゃ、しいたけ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 かぼちゃとレーズンのスコーン	エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 15.8 g カルシウム 290 mg
30	パン・ロールパン パナナ きゃべつソース 木 ツナオムレツ ゆでブロッコリー	米、ロールパン、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、オリーブ油	牛乳、豆乳、卵、大豆、ツナ、ベーコン、みそ	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、にんにく	だし汁、しょうゆ、ソース、ケチャップ、塩	牛乳 豆おにぎり	エネルギー 566 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.9 g カルシウム 214 mg
31	ご飯 オレンジ おすくちチンゲン菜のスープ 金 鶏のから揚げ 切干大根甘酢和え	米、じゃがいも、片栗粉、バター、ごま油、砂糖	牛乳、鶏肉、チーズ	オレンジ、もずく、チンゲン菜、ほうれん草、コーン、切り干しだいこん、にんじん、きゅうり、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、酢、塩	牛乳 じゃがバターコーンもち	エネルギー 519 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 20.1 g カルシウム 290 mg

※献立に使用されている食材で食べたことがないものがある場合は事前にご家庭で2回以上食べてみてアレルギー反応が出ないか確認をお願いします。
※仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承下さい。