日/曜	献立名	熱と力になるもの		体の調子を整えるもの		10時おやつ 3時おやつ		養 価
	肉みそスパゲティ キャベツのごま 酢 あえ	ティ、じゃがいも、 米粉、砂糖、油、片	乳、カルピス、鶏も	ツ、にんじん、ひじ	しょうゆ、みりん、 酢、洋風だしの 素、食塩	きなこウエハース 牛乳 カルピス蒸しパン	エネルギー たんぱく質	
	チキンスープ まめぴよ		も肉、ツナ油漬缶					¹ 19.6 g 7 2.5 g
	チャーハン 中華スープ	七分つき米、油	牛乳、豚ひき肉	チンゲンサイ、たま ねぎ、にんじん、 ピーマン、ねぎ、あ	華だしの素、食	まんまるソフトせんべい 健康菓子	エネルギー たんぱく質	- 401 kca
土	ミニゼリー			おのり		牛乳		[[] 12.0 g 1.1 g
	ごはん かじきのケチャップあえ			リアノ ドノ ミートー	かつお・昆布だし 汁、ケチャップ、 中濃ソース、食塩	N / / / 1	エネルギー たんぱく質	- 518 kca
月	焼きトマト みそ汁	71 71 71 71 71 71 71 71 71 71 71 71 71 7	きな粉	1,72, 2,7		牛乳	脂質	17.4 g
05	ごはん ささみのレモン煮		牛乳、鶏ささ身、お から	かぼちゃ、オレンジ 濃縮果汁、きゅう り、干しぶどう、レモ	しょうゆ、酢、酒、食塩	サラダおかき オレンジ蒸しパン	エネルギー たんぱく質	- 435 kca
	かぼちゃサラダ			ン果汁、にんじん		牛乳	脂質	13.4 g
	ハヤシライス 白菜とほうれん草の塩磯あえ		牛乳、牛肉(もも)、 バター	い、ほうれんそう、	ケチャップ、中濃ソース、ワイン	豆乳クッキー	エネルギー たんぱく質	- 452 kca
	デザート	ラニュー糖、油、ごま		にんじん、しめじ、 焼きのり	(赤)、食塩	牛乳	脂質	10.8 s 14.5 g
07	枝豆ごはん 七夕デザート 星ハンバーグ	七分つき米、はるさ め、油、ごま	牛乳	め、チンゲンサイ、	ケチャップ、酒、 食塩、中華だし の素	むらさきいもせんべい 星たべよ	エネルギー たんぱく質	- 518 kca
	キャベツのゆかりあえ はるさめスープ			ん、オクラ	V) #	牛乳	脂質	18.4 g
08	食パン鶏肉の照り焼き	食パン、フライドポ テト	牛乳、鶏もも肉	かんてん(ゼリー 状)、みかん缶、パ イン缶、たまねぎ、	ん、洋風だしの	ミニゼリーフルーツポンチ	エネルギー たんぱく質	- 436 kca
金	フライドポテト コーンスープ			キャベツ、クリームコーン缶、にんじん	※、艮塩	牛乳	脂質	[₹] 15.2 g
09	てりやき野菜丼ミニゼリー	米、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉	もやし、たまねぎ、 キャベツ、にんじん		むらさきいもせんべい 健康菓子	エネルギー たんぱく質	
土	₹ <u>-</u> Ε9					牛乳	脂質	€ 10.3 g
	ごはん りんご さけの塩焼き		(淡色辛みそ)、油	だいこん、りんご、 にんじん、さやえん	汁、しょうゆ、みり	ウエハース ************************************	エネルギー たんぱく質	
	ひじきの煮物		揚げ	どう、ひじき、カット わかめ	ん、食塩	源氏パイ	脂質	¹ 12.5 g
12	みそ汁ごはん	糖、片栗粉、はるさ			中華だしの素、	卯の花クッキー かぼちゃの豆腐パン	エネルギー	
	鶏むね肉のふっくら焼きはるさめスープ	め、すりごま、ごま		イ、たまねぎ、にん じん、えのきたけ	食塩	牛乳		∮ 14.4 g
13	ブロッコリーのごま酢和え ごはん 棒チーズ	米、片栗粉、ごま油		ん、たまねぎ、キャ		胚芽ビスケット ゼリー	エネルギー	
水	厚揚げの炒め物 小松菜のしらす和え		らす干し、米みそ (淡色辛みそ)	ベツ、もやし、かぼ ちゃ、にら、しめじ	華だしの素	牛乳		₹ 18.8 g
14	みそ汁 野菜そぼろ丼		挽きわり納豆、米み	なす、たまねぎ、こまつな、キャベツ、	汁、酒、しょうゆ、	まんまるソフトせんべい	エネルギー	
	みそ汁 ミニゼリー		そ(淡色辛みそ)	えのきたけ、にんじ ん、コーン缶、万能 ねぎ	食塩	蒸し芋 牛乳		₹ 13.7 g
	焼きそば	焼きそばめん、七 分つき米、押麦、	牛乳、豚肉(ばら)、 鶏ひき肉、かつお	な、もやし、にんじ	中濃ソース、酒、しょうゆ、中華だ	きなこウエハース	エネルギー	
	小松菜のおかかあえ 押し麦のスープ	油、砂糖	節		しの素、食塩	おにぎり 牛乳		₹ 18.0 g
16	みそ炒め丼	七分つき米、油、 片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、米みそ(赤色		酒、しょうゆ	塩せんべい	エネルギー	
土	ミニゼリー	, and a second	辛みそ)	ン、にんにく、しょうが		健康菓子 牛乳		₹ 14.0 g
19	ごはん型チーズ	米、片栗粉、油、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、	とうがん、ほうれん そう、にんじん、ね	しょうゆ、酒、中華だしの素、食	サラダおかき	エネルギー	
へ 火	鶏のから揚げ ほうれん草の白和え	ON NO WE	トーズ	Law in the second of the	塩	かんてんぱぱ 牛乳	たんぱく質脂 質	[₹] 21.9 g [₹] 20.5 g
\smile	とうがんのスープ						塩 分	1.2 g

日/曜	献立名		材料名(昼食血や肉や骨になるもの	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	調味料	10時おやつ 3時おやつ		養 価
20	ごはん バナナ	米、米粉、さつまい			酒、しょうゆ、中	豆乳クッキー	エネルギー	– 514 kcal
$\overline{}$	豚肉とキャベツのみそ炒め		ス)、木綿豆腐、豆乳、米みそ(淡色	きゅうり、たまねぎ、 赤ピーマン、ピー	単にしの素、食 塩	さつまいも蒸しパン	たんぱく質	質 17.7 g
水	きゅうりのゆかりあえ		辛みそ)	マン、ねぎ、にんじ		牛乳		質 17.3 g
	豆腐スープ			ん、カットわかめ、 にんにく、しょうが		, ,-		ਰੇ 1.1 g
_	豆腐丼	米、さつまいも、米	生乳 木綿豆腐		かつお・昆布だし	むらさきいもせんべい		- 460 kcal
		粉、じゃがいも、	豆乳	もやし、こまつな、	汁、ケチャップ、			
	小松菜のごまあえ	油、砂糖、ごま		にんじん、エリン	しょうゆ、酒、食	米粉のもっちりバナナパン(豆乳)		
木	すまし汁			ギ、しめじ、コーン 缶、ねぎ、レモン果	塩、中華だしの素、カレー粉	牛乳	脂質	質 14.3 g
$\overline{}$				汁、キャベツ				∂ 1.3 g
22	ロールパン	ロールパン、じゃが		オレンジ、たまね ぎ、きゅうり、ホール	ケチャップ、洋風だしの表の生	ミニゼリー	エネルギー	– 451 kcal
$\overline{}$	ポークビーンズ		し大豆	トマト缶詰、にんじ	パセリ粉	ごまドーナツ	たんぱく釘	質 18.2 g
金	きゅうりのゆかりあえ			ん、にんにく、ブ		牛乳	脂 質	質 16.7 g
\cup	オレンジ			ロッコリー				∂ 1.3 g
23	鶏肉の照り焼き丼		牛乳、鶏もも肉(皮	にんじん、たまね	みりん、しょうゆ、	塩せんべい	エネルギー	- 450 kcal
	ミニゼリー	粉、砂糖、油	付き)	ぎ、しょうが	酒、食塩	健康菓子		質 17.3 g
土						牛乳		年 17.5 g
						1 40		
0.5	ブルナ /	米 じゃがいせ ま	生到 たら 弾むむ	なす、にんじん、た	かつお・昆布だ	ウエハース		7 1.0 g
	ごはん	ち米、米粉、砂糖、	肉、米みそ(淡色	まねぎ、えのきた	汁、しょうゆ、みり			- 462 kcal
	たらの磯辺焼き	油、片栗粉、ごま	辛みそ)、きな粉、	け、あおのり	ん、食塩	おはぎ		質 21.6 g
	じゃが芋きんぴら		油揚げ			牛乳		質 13.4 g
	五目みそ汁						塩	ਰੇ 1.0 g
26	ごはん オレンジ	米、米粉、砂糖、は		オレンジ、ピーマ ン、にんじん、キャ	かつお・昆布だし	卯の花クッキー		- 518 kcal
$\overline{}$	ピーマンの細切り炒め	でい、四、月 禾材	(淡色辛みそ)、油	ベツ、ブロッコリー、		ホットケーキ	たんぱく釘	質 19.1 g
火	蒸し野菜のサラダ		揚げ	たまねぎ、黄ピー	食塩	牛乳	脂質	質 14.2 g
\smile	みそ汁			マン、レモン果汁				7 1.3 g
	ごはん		牛乳、木綿豆腐、	なす、キャベツ、ほ		胚芽ビスケット		- 477 kcal
_	豆腐と揚げなすのそぼろ煮	じゃがいも、油、片 栗粉、米粉、砂糖	豚ひき肉	うれんそう、たまね ぎ、ねぎ、えのきた		さつまいもスティック		質 16.9 g
	キャベツとほうれんそうの磯和え	7 100 T 100		け、ピーマン、焼き	12/11	牛乳		頁 16.7 g
	すまし汁			のり、カットわかめ、 しょうが		, ,,,		7 1.2 g
_	夏ドライカレーライス	米、米粉、油	牛乳、豚ひき肉、	キャベツ、トマト、り	ウスターソース、	まんまるソフトせんべい		- 451 kcal
	キャベツのりんごサラダ		豆乳、つぶしあん	んご、なす、たまね	洋風だしの素、	あんこ蒸しパン		新 15.3 g
	ミニゼリー		(砂糖添加)	ぎ、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピー	暦、食塩、ガレー 粉	牛乳		
\wedge	ミニセリー			マン、ピーマン、干	1,23	十孔		質 15.3 g
00	1.) 3/(5.18)	ゆでうどん、めし、	生到 胶肉(肩n-	しぶどう、にんにく	かった・見布だ〕	きなこウエハース		的 8.0 包
	とん汁うどん	さといも、ごま油、	ス)、米みそ(淡色	さい、かぼちゃ、だ	汁、しょうゆ、みり			- 432 kcal
	白菜とほうれん草のおかか和え	油、砂糖	辛みそ)、かつお節	いこん、にんじん、 コーン缶、ねぎ、ご	ん、食塩			質 15.7 g
金	焼きかぼちゃ			ぼう		牛乳		質 15.3 g
)		小 冲 压电机	4-4 医内/言。	ナナルゼ ラナっ	1 , 5, 3 300	the same		ਹੈ 1.7 g
30	豚丼	米、油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、こまつ な、えのきたけ、に	しょうゆ、酒	塩せんべい		- 434 kcal
$\overline{}$	ミニゼリー			んじん、ねぎ、にん				質 15.4 g
土				にく、しょうが		牛乳	脂質	質 13.7 g
\smile							塩	∂ 0.9 g
$\overline{}$								
\smile								
$\overline{}$								
\smile								
_								
\vdash								
\smile								