20	24平01月		ייייי ביייי	<i>L</i> 10		W)\ 07\	木月图(以上冗)
日/曜	献立名			体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	栄養価
$\overline{}$	食パン 豆乳コーン鍋 ブロッコリーのごま酢和え	食パン、米粉、すりごま、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、 豆乳、鶏もも肉、ち くわ	ん、ブロッコリー、	うゆ、酢、酒、食 塩	かんてんぱぱ 牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 14.7 g 塩 分 2.0 g
06 土)	焼きそば ミニゼリー	焼きそばめん、油	牛乳、豚肉(ばら)	もやし、キャベツ、 にんじん、たまね ぎ、あおのり	中濃ソース、酒	健康菓子 牛乳	エネルギー 615 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 18.0 g 塩 分 1.6 g
$\overline{}$	ごはん みかん 厚揚げの中華丼 バンサンスウ 中華スープ	七分つき米、米 粉、押麦、はるさ め、油、黒砂糖、ご ま油、片栗粉、砂 糖、ごま	肉(肩ロース)、豆	サイ、にんじん、た まねぎ、きゅうり、え のきたけ、ねぎ、 ピーマン、にんに く、しょうが	食塩	黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー 836 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 24.9 g 塩 分 1.8 g
へ 水)	ごはん 鮭の西京焼き 磯和え すまし汁	ン、マヨドレ、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、淡色みそ、しらす干し	ベツ、はくさい、こ まつな、えのきた け、にんじん、焼き のり、あおのり	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	じゃこトースト 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 14.3 g 塩 分 1.8 g
$\overline{}$	ごはん バナナ 鶏肉のからあげ 納豆和え みそ汁	七分つき米、米粉、片栗粉、油、ごま油、ごま	ごし豆腐、豆乳、納豆、米みそ(淡色 辛みそ)、かつお節	まつな、にら、しょう が、にんにく、カット	汁、しょうゆ、食 塩	牛乳	エネルギー 603 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 17.6 g 塩 分 1.8 g
金)	カレーうどん キャベツとささみのごまサラダ 焼きかぼちゃ	ドレ、砂糖、すりごま	揚げ、豚ひき肉	ツ、にんじん、たま ねぎ、ねぎ、コーン 缶、マーマレード	ん、酒、食塩、カレー粉	牛乳	エネルギー 590 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 23.2 g 塩 分 2.0 g
~ 土 シ	照り焼き丼ミニゼリー	米、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)	ん、キャベツ、しょう が	酒	健康菓子 牛乳	エネルギー 663 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 15.9 g 塩 分 1.2 g
月	豚肉と小松菜の炒め物 ブロッコリーのごま酢和え おくらスープ	はるさめ、すりごま、油、砂糖		のきたけ、ねぎ、オ クラ、干ししいた け、しょうが、もやし	華だしの素、酒、 しいたけだし汁、 食塩	スナックパン 牛乳	エネルギー 399 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.9 g 塩 分 1.8 g
へ 火)	ごはん バナナ たらの磯辺焼き 卯の花 みそ汁	き米、油、片栗粉、 砂糖	肉、おから、米みそ (淡色辛みそ)	バナナ、にんじん、 だいこん、こまつ な、たまねぎ、えの きたけ、ねぎ、あお のり	汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	エネルギー 595 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 15.7 g 塩 分 1.4 g
$\widehat{}$	ごはん マーボー豆腐 はるさめスープ オレンジ	粉、米粉、砂糖、油、はるさめ、ごま油	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、鶏ひき 肉、豆乳、米みそ (淡色辛みそ)	ル、たまねぎ、ね ぎ、チンゲンサイ、 にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	豆腐ガトーショコラ 牛乳	エネルギー 629 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 23.9 g 塩 分 1.5 g
木	牛丼 ほうれん草のおかかあえ みそ汁 りんご	七分つき米、米 粉、しらたき、砂 糖、油	牛乳、牛肉(もも)、 木綿豆腐、豆乳、 米みそ(淡色辛み そ)、かつお節	バナナ、キャベツ、 ほうれんそう、だい こん、にんじん、ね ぎ、レモン果汁、 しょうが	け、しょうゆ、みり ん	もっちりバナナパン 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 18.4 g 塩 分 1.5 g
(金)	ロールパン 鶏肉のカレー焼き 野菜コーンスープ 蒸し野菜のサラダ	七分つき米、ロールパン、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、豆 乳、しらす干し、か つお節	き、キャベツ、フ ロッコリー、クリーム コーン缶、焼きの り、レモン果汁、に んにく	レー粉	じゃこおかかおにぎり 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 14.8 g 塩 分 1.6 g
つ 土 シ	お子様スパゲティー ミニゼリー	マカロニ・スパゲティ、油	牛乳、ツナ油漬缶	たまねぎ、こまつな	ケチャップ、食塩	牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 12.5 g 塩 分 1.2 g
月	ごはん さけ大根 ほうれんそうのごま和え 納豆汁	七分つき米、砂糖、ごま	生乳、さけ、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)	ツ、ほうれんそう、 チンゲンサイ、たま ねぎ、にんじん、 カットわかめ、しょう が		マリービスケット 牛乳	エネルギー 406 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 10.2 g 塩 分 1.5 g
~ 火	ごはん 型チーズ カレーライス(未) カレーライス わかめとツナのサラダ	七分つき米、じゃが いも、米粉、押麦、 油、砂糖、米	ス). 豆乳. チーズ.	たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、きゅう り、コーン缶、カット わかめ、ホールトマ ト缶詰	しょうゆ、中濃 ソース、食塩、ケ	米粉蒸しパン牛乳	エネルギー 875 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 28.3 g 塩 分 2.4 g

	21-01/1		1141	* *			下月图(公工儿)
日	献立名		材料名(昼食	·			栄 養 価
曜			血や肉や骨になるもの		調味料	3時おやつ	
	ごはん オレンジ	七分つざ米、さつまいも、油、マヨドレ、	牛乳、鶏ささ身、米 みそ(淡色辛み		かつお・昆布だし 汁、酒、しょうゆ、	さつまいもスティック	エネルギー 553 kcal
	ささみの包み焼き	米粉、すりごま	そ)、油揚げ	ぶ、トマト、たまね	食塩	牛乳	たんぱく質 26.0 g
	ごまネーズサラダ			ぎ、コーン缶、えのきたけ、にんじん、			脂 質 18.1 g
-	みそ汁			かぶ・葉			塩 分 1.4 g
	ごはん	七分つき米、じゃがいも、米粉、油、片		チンゲンサイ、にん じん、キャベツ、ね		レーズン蒸しパン	エネルギー 625 kcal
$\overline{}$	油淋鶏	栗粉、砂糖、すりご	1,0,000,10	ぎ、干しぶどう、ブ		牛乳	たんぱく質 22.7 g
木	小魚サラダ	ま、ごま油		ロッコリー、カットわかめ			脂 質 23.3 g
\smile	じゃがいもスープ						塩 分 2.0 g
26	ラーメン	生中華めん、さつまいも、米粉、砂	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、かつお節	バナナ、キャベツ、 ほうれんそう、もや	しょうゆ、ケチャップ中濃ソース	お好み焼き	エネルギー 589 kcal
$\overline{}$	ほうれん草のナムル	糖、油、ごま、ごま) // // Juogh	し、たまねぎ、にん	中華だしの素、	牛乳	たんぱく質 21.5 g
金	さつま芋のレモン煮	油		じん、コーン缶、ねぎ、レモン果汁、あ	食塩		脂 質 17.1 g
_	バナナ			おのり			塩 分 2.6 g
	豚丼	七分つき米、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	健康菓子	エネルギー 657 kcal
$\widehat{}$	ミニゼリー	71 21013	,	んじん、ねぎ、にん		牛乳	たんぱく質 21.0 g
土				にく、しょうが			脂 質 16.8 g
\smile							塩 分 1.1 g
29	さつま芋御飯	七分つき米、さつまいも、片栗粉、すり	牛乳、たら、木綿豆 腐 ツナ水者缶	バナナ、だいこん、 はくさい、にんじ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酒、	· ·	エネルギー 657 kcal
	魚のとろみ汁	でも、万米材、99	//ペレノ / / / / / / / 川	ん、こまつな、ほう	みりん、食塩	牛乳	たんぱく質 22.2 g
月	白菜とツナのごま和え			れんそう			脂 質 16.8 g
\smile	バナナ						塩 分 1.5 g
30	ごはん	七分つき米、砂 糖、油、米粉、ごま	牛乳、豚ひき肉、 挽きわり納豆 豆	みかん、たまねぎ、 たけのこ(ゆで)、こ	かつお・昆布だし	凍り豆腐のフレンチトースト	エネルギー 750 kcal
$\overline{}$	野菜そぼろ丼		乳、凍り豆腐、大豆	まつな、キャベツ、		牛乳	たんぱく質 28.4 g
火	すまし汁		(乾)	にんじん、コーン 缶、生わかめ、ほう			脂 質 22.7 g
\smile	みかん			れんそう			塩 分 1.6 g
	ごはん	七分つき米、板こんにゃく、米粉、砂		だいこん、ほうれん そう、にんじん、	かつお・昆布だし 汁、酒、しょうゆ、	ごまドーナツ	エネルギー 570 kcal
$\overline{}$	鶏肉と野菜の塩麹煮		声もめ、テーク、 しらす干し	キャベツ、さやえん		牛乳	たんぱく質 22.8 g
水	ほうれんそうのしらす和え			どう、干ししいたけ			脂 質 20.0 g
\smile	棒チーズ						塩 分 1.5 g
$\overline{}$							
\smile							
$\overline{}$							
\smile							
$\overline{}$							
$\overline{}$							
$\widehat{}$							
$\overline{}$							
$\widehat{}$							
\vdash							
\subseteq							
\subseteq							