

| 実施日 |   | 献立名                                                  | 材 料 名                                   |                                         |                                                                                       | 栄 養 価              |  |
|-----|---|------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--|
| 日   | 曜 |                                                      | 血や筋肉のもとになるもの                            | 熱や力のもとになるもの                             | 体の調子をよくするもの                                                                           | エネルギー<br>たんぱく質     |  |
| 1   | 火 | チキンカレーライス 牛乳<br>わかめサラダ フルーツサイダーゼリー                   | 牛乳 鶏肉 レンズまめ<br>わかめ 粉寒天                  | 米 麦 油 小麦粉<br>じゃがいも さとう<br>ごま油           | にんにく たまねぎ にんじん きゅうり<br>こまつな キャベツ パイン缶 黄桃缶                                             | 697 kcal<br>22.3 g |  |
| 2   | 水 | マーボー豆腐丼 牛乳<br>かみかみ中華風サラダ 冷凍みかん                       | 牛乳 鶏肉 鶏肝臓 みそ<br>押し豆腐                    | 米 麦 油 さとう でんぷん<br>ごま油                   | にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ<br>にんじん 干ししいたけ たまねぎ<br>にら 切干し大根 りょくとうもやし<br>きゅうり ホールコーン<br>みかん     | 624 kcal<br>25.3 g |  |
| 3   | 木 | はちみつレモントースト 牛乳<br>チリコンカン ワンタンのパリパリサラダ                | 牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆<br>いんげんまめ                 | 食パン バター はちみつ<br>さとう 油 じゃがいも<br>ワンタンの皮   | レモン果汁 たまねぎ にんじん<br>ホールトマト缶 マッシュルーム<br>パセリ キャベツ こまつな<br>きゅうり                           | 592 kcal<br>23.1 g |  |
| 4   | 金 | 【防災の日献立】<br>ごはん 牛乳<br>さばのごまつけ焼き 切干大根とひじきのサラダ<br>すいとん | 牛乳 さば 芽ひじき<br>かつお節 鶏肉 油揚げ               | 米 白ごま さとう 油<br>小麦粉                      | しょうが にんじん きゅうり<br>切干し大根 ホールコーン たまねぎ<br>だいこん 干ししいたけ はくさい<br>こまつな                       | 641 kcal<br>27.2 g |  |
| 7   | 月 | わかめごはん 牛乳<br>鶏肉のマーマレード焼き 野菜のごま酢あえ<br>けんちん汁           | 牛乳 わかめ 鶏もも肉<br>かつおけずり節 油揚げ<br>豆腐        | 米 麦 油 白すりごま<br>さとう ごま油 こんにゃく<br>豆腐      | マーマレード キャベツ<br>りょくとうもやし にんじん ごぼう<br>だいこん こまつな                                         | 582 kcal<br>24.9 g |  |
| 8   | 火 | 【重陽の節句献立】<br>菊花ずし 牛乳<br>ちくわのいそべ揚げ とうがんのすまし汁          | 牛乳 昆布 鶏肉 焼き竹輪<br>あおのり かつお節              | 米 さとう 油 小麦粉<br>でんぷん                     | れんこん にんじん かんぴょう<br>干ししいたけ 菊のり さやいんげん<br>たまねぎ えのきたけ とうがん<br>長ねぎ こまつな                   | 586 kcal<br>20.7 g |  |
| 9   | 水 | ごはん 牛乳 ひじきのふりかけ<br>車ふと野菜のうま煮 みそドレサラダ                 | 牛乳 芽ひじき 粉かつお<br>鶏肉 かつお節 みそ              | 米 さとう 油 こんにゃく<br>じゃがいも 焼き車ふ<br>ごま油      | ごぼう にんじん さやいんげん<br>だいこん キャベツ こまつな                                                     | 578 kcal<br>20.4 g |  |
| 10  | 木 | ツナと夏野菜のトマトスパゲッティ 牛乳<br>生バジルドレッシングのサラダ りんご            | 牛乳 ベーコン ツナ                              | 油 スパゲッティ<br>じゃがいも さとう                   | にんにく たまねぎ にんじん<br>ぶなしめじ ホールトマト缶 なす<br>ズッキーニ こまつな キャベツ<br>りんご 生バジル                     | 631 kcal<br>25.0 g |  |
| 11  | 金 | ごはん 牛乳<br>鮭の塩こうじ焼き じゃがいものきんぴら炒め<br>豆腐と小松菜のみそ汁        | 牛乳 さけ みそ 豚肉<br>かつお節 豆腐 わかめ              | 米 塩こうじ 油 じゃがいも<br>つきこんにゃく さとう<br>白ごま    | にんじん ごぼう だいこん<br>ぶなしめじ こまつな 長ねぎ                                                       | 604 kcal<br>29.7 g |  |
| 14  | 月 | 胚芽パン 牛乳<br>タンドライーフィッシュ じゃがいも入りサラダ<br>卵とコーンのスープ       | 牛乳 さわら<br>プレーンヨーグルト<br>ベーコン 卵           | 胚芽パン さとう 油<br>じゃがいも でんぷん                | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん きゅうり キャベツ<br>ホールコーン クリームコーン                                    | 581 kcal<br>29.6 g |  |
| 15  | 火 | ごはん 牛乳<br>めかぶ入り和風卵焼き 春雨サラダ<br>豚汁                     | 牛乳 鶏肉 押し豆腐<br>めかぶわかめ 卵<br>かつお節 豚肉 みそ    | 米 油 さとう はるさめ<br>ごま油 こんにゃく<br>じゃがいも      | しょうが にんじん りょくとうもやし<br>こまつな ごぼう 長ねぎ                                                    | 607 kcal<br>25.0 g |  |
| 16  | 水 | 中華丼 牛乳<br>あおのりポテトビーンズ りんご                            | 牛乳 豚肉 焼き竹輪<br>大豆 あおのり                   | 米 麦 油 でんぷん<br>ごま油 じゃがいも                 | たまねぎ しょうが にんじん<br>たけのこ 干ししいたけ はくさい<br>こまつな りんご                                        | 607 kcal<br>21.3 g |  |
| 17  | 木 | ジャンバラヤ 牛乳<br>パンプキンサラダ クラムチャウダー                       | 牛乳 鶏肉 ベーコン<br>豆乳 いんげんまめ<br>生クリーム        | 米 麦 油 はちみつ<br>じゃがいも バター<br>小麦粉          | トマトジュース にんにく セロリ<br>たまねぎ マッシュルーム にんじん<br>ホールトマト缶 赤パプリカ<br>黄パプリカ きゅうり キャベツ<br>かぼちゃ パセリ | 663 kcal<br>22.8 g |  |
| 18  | 金 | 【秋分の日献立】<br>わかめうどん 牛乳<br>和風おろしドレッシングサラダ きな粉おはぎ       | 牛乳 かつお節 豚肉<br>油揚げ わかめ きな粉               | 冷凍うどん 油 さとう<br>もち米 米                    | 干ししいたけ にんじん たまねぎ<br>長ねぎ キャベツ りょくとうもやし<br>こまつな だいこん しょうが                               | 609 kcal<br>23.3 g |  |
| 24  | 木 | セサミパン 牛乳<br>2種のおいもグラタン 野菜たっぷりスープ                     | 牛乳 鶏肉 大豆<br>ピザ用チーズ                      | セサミパン 油 じゃがいも<br>さつまいも                  | にんにく たまねぎ マッシュルーム缶<br>ホールトマト缶 パセリ にんじん<br>えのきたけ キャベツ こまつな                             | 601 kcal<br>27.8 g |  |
| 25  | 金 | 【十五夜献立】<br>五目ごはん 牛乳<br>焼きししゃも 野菜のゆかりがけ<br>いものこ汁      | 牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ<br>ししゃも かつお節<br>豚肉         | 米 麦 油 さとう<br>こんにゃく さといも                 | 干ししいたけ にんじん グリンピース<br>キャベツ りょくとうもやし ゆかり<br>ごぼう だいこん 長ねぎ                               | 598 kcal<br>29.6 g |  |
| 28  | 月 | 家常豆腐丼 牛乳<br>おかか梅肉あえ ぶどう                              | 牛乳 豚肉 生揚げ みそ<br>八丁みそ 粉かつお               | 米 麦 油 さとう でんぷん<br>ごま油                   | にんにく にんじん たけのこ<br>干ししいたけ キャベツ ピーマン<br>りょくとうもやし こまつな ねり梅<br>ぶどう                        | 598 kcal<br>25.0 g |  |
| 29  | 火 | ツナコーンピラフ 牛乳<br>さつまいもチップスサラダ トマトスープ                   | 牛乳 ツナ 豚肉                                | 米 麦 油 さつまいも<br>さとう                      | にんにく たまねぎ マッシュルーム<br>ホールコーン 赤パプリカ こまつな<br>キャベツ りょくとうもやし セロリ<br>にんじん ホールトマト缶           | 580 kcal<br>19.6 g |  |
| 30  | 水 | ジャージャーめん 牛乳<br>じゃがいもの中華風ごまあえ<br>牛乳寒天入りフルーツポンチ        | 牛乳 鶏肉 鶏肝臓 大豆<br>みそ 八丁みそ ロースハム<br>粉寒天 豆乳 | 油 むし中華めん ごま油<br>さとう でんぷん<br>じゃがいも 白すりごま | にんにく しょうが たまねぎ にんじん<br>干ししいたけ 長ねぎ<br>りょくとうもやし きゅうり パイン缶<br>黄桃缶 みかん缶                   | 633 kcal<br>25.6 g |  |