

日	献立	おかずの内容			エネルギー Kcal	蛋白質 g	鉄 mg
		血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える			
1 (火)	米飯 ピビンバ丼 中華卵スープ マンゴープリン	豚肉 卵 豆板ジャン マンゴープリン	米飯 ごま ごま油 片栗粉 棒々鶏ソース 麻婆豆腐の素 マンゴープリン	にんにく 土生姜 にんじん もやし ほうれん草 ぜんまい わかめ 青ねぎ	467	21.9	2.3
2 (水)	味付パン ミルク ミートソースパグティ or ヘーコンとほうれん草のクリームパグティ ブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト	ミルク 豚肉 チーズ ベーコン 生クリーム フルーツヨーグルト	味付パン スパゲティ コーン ハヤシルウ デミグラスソース ホワイトルウ ゆずしょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリンピース トマトケチャップ トマトピューレ ほうれん草 ブロッコリー フルーツヨーグルト	638	25.4	2.1
3 (木)	ちらし寿司 味付のり 錦糸卵 豚汁 ほうれん草のごまあえ ひな祭ゼリー	卵 豚肉 白豆腐 油あげ みそ	米飯 寿司酢 さといも ごま ひな祭ゼリー	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ 味付のり だいこん 青ねぎ ほうれん草	484	19.2	4.2
4 (金)	わかめご飯 カレーうどん ゆで卵 ジョア(オレンジ)	卵 かつおぶし 油あげ 牛肉 ジョア(オレンジ)	米飯 うどん カレールウ 片栗粉	わかめ ほうれん草 青ねぎ たまねぎ にんじん	642	21.2	3.2
7 (月)	米飯 ミルク ふりかけ とりのから揚 中華風あえもの 白玉入フルーツポンチ	ミルク かつおぶし 卵 焼豚 鶏肉 白いんげん 小豆	べいはん ごま 春雨 ごま油 片栗粉 小麦粉 油 上新粉	のり きゃべつ もやし にんじん にんにく 黄桃缶 パイン缶 みかん缶 甘夏缶	665	28.4	2.5
8 (火)	包(パオ) 豚の角煮 中華野菜スープ(フォー入) ホワイトグレープ&マスカットジュース	豚肉 卵	包(パオ) フォー ごま油 片栗粉 ホワイトグレープ&キャベツジュース	はくさい にんじん たけのこ しめじ 青ねぎ	605	20.1	3.3
9 (水)	米飯 ミルク のりの佃煮 さばの生姜煮 or さばの味噌煮 大根と厚揚げのピリ辛煮 黒糖クレープ	ミルク 厚揚げ みそ 豆板ジャン さば 白みそ 黒糖クレープ	米飯 麻婆豆腐の素 片栗粉 黒糖クレープ	のりの佃煮 だいこん しめじ にんじん 枝豆 土生姜	740	20.3	3.8
10 (木)	ナン ミルク ドライカレー ポパイサラダ バナナヨーグルト	ミルク 鶏肉 チーズ バナナヨーグルト	ナン カレールウ コーン ごましょうゆドレッシング	ピーマン たまねぎ にんじん トマトケチャップ ほうれん草	644	33.0	2.0
11 (金)	アリコルージュ ミルク えびカツレツ ハムサラダ フルーツゼリー	ミルク えび 白身魚 卵 ハム	アリコルージュ 小麦粉 パン粉 油 ゆずしょうゆドレッシング フルーツゼリー	ブロッコリー きゃべつ にんじん もやし	663	33.1	2.2
14 (月)	BOXサンド ミルク みかんゼリー	ミルク 卵 ハム	サンドイッチパン マヨネーズ みかんゼリー	きゅうり トマト			
16 (水)	米飯 ミルク 福神漬 えびカレー or ビーフカレー 大根サラダ 焼プリン	ミルク 牛肉 えび チーズ 焼プリン	米飯 じゃがいも カレールウ ごま油 ごましょうゆドレッシング 焼プリン	福神漬 たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム しめじ だいこん 枝豆	622	24.8	2.4
17 (木)	黒糖パン ミネストローネ 骨付フランクフルト(ミニ) オレンジジュース	ベーコン 骨付フランクフルト	黒糖パン マカロニ コーン オレンジジュース	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん きゃべつ トマトピューレ トマトケチャップ	558	21.9	2.1
18 (金)	揚げそば ミルク 皿うどん マンゴーあんまん	ミルク いか 豚肉 えび うずら卵 マンゴーあんまん	揚げそば ごま油 片栗粉 マンゴーあんまん	はくさい にんじん たけのこ しめじ 青ねぎ たまねぎ もやし	536	26.3	2.1
22 (火)	きのこピラフ ミルク ベーコンシチュー いちご	ミルク 無塩バター 鶏肉 ベーコン チーズ	米飯 じゃがいも ホワイトルウ	しめじ しいたけ しいたけ たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム いちご	648	22.9	2.0
栄養平均量					609	24.5	2.6