

日	献立	おかずの内容			エネルギー 蛋白質 鉄	Kcal g 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 (金)	きのこピラフ ミルク 冷しゃぶ 黒糖わらび餅	ミルク 無塩バター 豚肉	米飯 ごまドレッシング ごましょうゆドレッシング わらび餅(黒糖)	しめじ まいたけ まいたけ にんじん もやし アスパラ きゃべつ ブロッコリー きゅうり カリフラワー	616 19.6 1.8	Kcal g mg
4 (月)	米飯 ふりかけ ミルク 酢豚 きゃべつとじゃこのおひたし フルーツゼリー	ミルク かつおぶし 卵 豚肉 鶏肉 うずら卵 ちりめんじゃこ	ごま 米飯 パン粉 片栗粉 ごま油 フルーツゼリー	のり たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン しめじ パプリカ(赤・黄) きゃべつ トマトケチャップ	515 16.6 2.0	Kcal g mg
5 (火)	中華ちまき ミルク ビーフンのあえもの マンゴーフルーツ	ミルク 豚肉 卵 焼豚	もち米 ビーフン ごま ごま油	にんじん たまねぎ しいたけ きゅうり 枝豆 マンゴーフルーツ	506 20.4 1.3	Kcal g mg
6 (水)	米飯 福神漬 ミルク シーフードカレーor夏野菜カレー ポパイサラダ 七夕ゼリー	ミルク チーズ 貝柱 えび いか ベーコン	米飯 油 じゃがいも コーン カレールウ 七夕ゼリー ゆずしょうゆドレッシング	福神漬 たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム ビーマン パプリカ(赤・黄) トマト なす ほうれん草	667 20.1 3.2	Kcal g mg
11 (月)	米飯 味付のり ミルク キムチ鍋 星型ナタデココフルーツ	ミルク 豚肉 白豆腐 みそ	米飯 マロニー キムチの素 麻婆豆腐の素 ナタデココ	味付のり はくさい 青ねぎ しめじ にんじん パイナップル マンゴーフルーツ	529 19.4 1.9	Kcal g mg
12 (火)	黒糖パン ミルク 和風ツナスパゲティ ミニトマト バナナヨーグルト	ミルク ツナ ベーコン バナナヨーグルト	黒糖パン スパゲティ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく 三度豆 ミニトマト	583 23.5 2.3	Kcal g mg
13 (水)	米飯 ミルク 親子丼or麻婆丼 ちくわとじゃこ入り大根サラダ アップルシャーベット	ミルク 厚揚げ 豚肉 鶏肉 卵 焼ちくわ ちりめんじゃこ		白ねぎ にんじん たまねぎ にんにく 青ねぎ だいこん 枝豆	605 27.7 3.2	Kcal g mg
14 (木)	オレンジパン ミルク インディアンロールカツ いるどりサラダ ピーチフレッシュゼリー	ミルク 豚肉 鶏肉	オレンジパン パン粉 小麦粉 じゃがいも マーガリン カレールウ 油 ゆずしょうゆドレッシング コーン ピーチフレッシュゼリー	たまねぎ にんじん きゅうり トマトケチャップ きゃべつ ブロッコリー	576 18.6 1.5	Kcal g mg
	オレンジパンorクロワッサンorチーズパン インディアンロールカツorハンバーグ 彩りサラダorじゃが芋シャキシャキサラダ 冷製コーンスープ ピーチフレッシュゼリー	豚肉 鶏肉 牛肉 卵 ミルク	オレンジパン クロワッサン チーズパン じゃがいも マーガリン カレールウ 油 ゆずしょうゆドレッシング コーン パン粉 小麦粉 マヨネーズ コーンスープドレッシング コーンスープベース ピーチフレッシュゼリー	たまねぎ にんじん きゅうり トマトケチャップ きゃべつ ブロッコリー パプリカ(赤・黄) にんにく	684 20.7 2.0	Kcal g mg
15 (金)	揚げそば ミルク 皿うどん マンゴープリン	ミルク 豚肉 いか えび うずら卵	揚げそば 片栗粉 ごま油 マンゴープリン	はくさい たまねぎ 青ねぎ にんじん たけのこ もやし しめじ	508 24.7 1.7	Kcal g mg
19 (火)	米飯 ミルク ピビンパ丼 マンゴーあんまん	ミルク 豚肉	米飯 ごま 麻婆豆腐の素 ごま油 棒々鶏ソース マンゴーあんまん	土生姜 にんにく ぜんまい ほうれん草 もやし にんじん	502 22.3 2.0	Kcal g mg
20 (水)	ブリオッシュパン ミルク カレーシチュー アイスクリーム	ミルク 牛肉 チーズ アイスクリーム	ブリオッシュパン マカロニ じゃがいも カレールウ アイスクリーム	たまねぎ にんじん グリンピース	633 24.8 1.5	Kcal g mg
21 (木)	冷し梅うどん ミルク (錦糸卵) 焼プリン	ミルク 油あげ 錦糸卵 焼プリン	うどん 焼プリン	にんじん 干しいたけ もやし ほうれん草 きゃべつ カリカリ梅	465 18.6 1.7	Kcal g mg
栄養平均量					568 21.3 2.0	Kcal g mg

13日の『ちくわとじゃこ入りだいこんサラダ』は、先月R21と
教育実習生とが、実習授業で考えてできたメニューです。
どんなサラダになるかお楽しみに