

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		
2 (月)	米飯 味付のり ミルク キムチ鍋 マンゴーあんまん	ミルク 豚肉 白豆腐 みそ マンゴーあんまん	米飯 マロニー キムチの素 麻婆豆腐の素 マンゴーあんまん	味付のり はくさい しめじ にんじん 青ねぎ	561 21.0 2.0	Kcal g mg
6 (金)	鮭ご飯 たけのこ汁 鶏つくね ちまき	鮭 豚肉 白豆腐 鶏肉 油あげ	米飯 ごま パン粉 ちまき	こんぶ たまねぎ ごぼう 土生姜 たけのこ わかめ にんじん 青ねぎ	575 21.7 2.5	Kcal g mg
9 (月)	たけのこご飯 ミルク ちゃんこ鍋 春きゃべつとじゃこのおひたし 甘夏フレッシュゼリー	ミルク 鶏肉 油あげ 鶏肉 えび団子(Eビ・タ) ちりめんじゃこ	米飯 たまねぎ マロニー ごま油 甘夏フレッシュゼリー	たけのこ はくさい にんじん にら だいこん しめじ もやし 土生姜 青ねぎ 春きゃべつ	527 20.9 2.5	Kcal g mg
10 (火)	ナン タンドリーチキン 野菜のクリームスープ(ニョッキ入り) りんごジュース	鶏肉 ヨーグルト チーズ ミルク 生クリーム	ナン タンドリーペース ニョッキ ホタテペース りんごジュース	たまねぎ マッシュルーム にんじん しめじ パセリ	523 28.3 2.1	Kcal g mg
11 (水)	米飯 ふりかけ ミルク すき焼き風煮物 たけのこの木の芽あえ カスタードプリン	ミルク かつおぶし 卵 牛肉 焼豆腐 米みそ カスタードプリン	米飯 ごま もち麦 こんにゃく カスタードプリン	のり たまねぎ 青ねぎ しめじ ほうれん草 たけのこ 木の芽	590 27.5 2.7	Kcal g mg
12 (木)	米飯 福神漬 ミルク えびカレーorハマシライス フルーツのヨーグルトあえ	ミルク えび 牛肉 チーズ ヨーグルト	米飯 カレールウ じゃがいも ハマシルー デミグラスソース	福神漬 たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ グリンピース トマトケチャップ 甘夏缶 黄桃缶 みかん缶 バイン缶	585 20.4 1.9	Kcal g mg
13 (金)	パケット パター ミネストローネ 骨付きフランク ジョア(ブルーベリー)	バター 骨付きフランク ベーコン ジョア(ブルーベリー)	パケット マカロニ コーン	たまねぎ マッシュルーム にんじん きゃべつ パセリ トマトケチャップ トマトピューレ	552 20.2 1.8	Kcal g mg
16 (月)	米飯 のりの佃煮 ミルク 鶏の照煮 大根と厚揚げのピリ辛煮 ブロッコリーのこまあえ フルーツゼリー	ミルク 鶏肉 厚揚げ みそ	米飯 麻婆豆腐の素 片栗粉 ごま フルーツゼリー	のりの佃煮 だいこん にんじん しめじ 枝豆 ブロッコリー	622 26.6 3.1	Kcal g mg
17 (火)	米飯 味付のり ミルク 青椒肉絲 ナムル マンゴープリン	ミルク 豚肉 マンゴープリン	米飯 青椒肉絲の素 焼肉のたれ ごま 棒々鶏ドレッシング マンゴープリン	味付のり ピーマン たけのこ にんじん ほうれん草 もやし	588 27.8 2.2	Kcal g mg
18 (水)	レーズンパン ミルク ささみの磯辺揚 スパゲティサラダ さくらんぼゼリー	ミルク 鶏肉 ハム	レーズンパン パン粉 米粉 小麦粉 油 スパゲティ ゆずしょうゆドレッシング さくらんぼゼリー	青のり きゃべつ ごぼう ブロッコリー にんじん	596 26.2 1.6	Kcal g mg
	(5年プッフェ) クワッサンorセサミンorレーズンパン ささみの磯部揚orハンバーグ スパゲティサラダorホテサラダ コーンホタテスープ さくらんぼゼリー	ミルク 鶏肉 ハム 牛肉 豚肉 卵 生クリーム チーズ	レーズンパンorセサミンorクワッサン パン粉 米粉 小麦粉 油 スパゲティ コーン じゃがいも ホタテペース マヨネーズ ゆずしょうゆドレッシング さくらんぼゼリー	青のり きゃべつ ごぼう ブロッコリー にんじん ナツメ たまねぎ トマトケチャップ パセリ にんじん マッシュルーム きゅうり グリンピース にんにく	547 23.0 2.0	Kcal g mg
19 (木)	米飯 ふりかけ ミルク 鮭の塩焼orさわらの西京焼 おひたし 若竹煮 スイートポテト	ミルク かつおぶし 卵 鮭 さわら 西京みそ 生クリーム	米飯 ごま さつまいも パター マーガリン 小麦粉 じゃがいも	のり たけのこ わかめ にんじん きゃべつ もやし ほうれん草	564 28.6 2.3	Kcal g mg
20 (金)	揚げそば ミルク 皿うどん マンゴーフルーツ	ミルク いか 豚肉 えび うずら卵	揚げそば ごま油 片栗粉	はくさい たまねぎ にんじん しめじ もやし たけのこ 青ねぎ マンゴー	525 24.8 1.8	Kcal g mg
23 (月)	米飯 ゆかり ミルク チャプチェ 大根サラダ みかんゼリー	ミルク 豚肉	米飯 春雨 ごま ごま油 ごましょうゆドレッシング みかんゼリー	ゆかり 干しいたけ たけのこ 土生姜 にんにく ピーマン にんじん もやし だいこん 木くらげ 枝豆	538 21.2 3.7	Kcal g mg
24 (火)	黒糖パン ミルク スパゲティナポリタン ブロッコリーとカリフラワーのサラダ バナナヨーグルト	ミルク ベーコン バナナヨーグルト	黒糖パン スパゲティ コーン ゆずしょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマトケチャップ トマトピューレ カリフラワー ブロッコリー	697 32.3 2.4	Kcal g mg
25 (水)	米飯 ミルク 親子丼or麻婆丼 三度豆のごまあえ 京きなこプリン	ミルク 鶏肉 卵 厚揚げ 豚肉 京きなこプリン	米飯 ごま 麻婆豆腐の素 片栗粉 京きなこプリン	たまねぎ にんじん 青ねぎ 三度豆 白ねぎ にんにく	606 28.1 3.1	Kcal g mg
26 (木)	米飯 味付のり ミルク とりのから揚げ 中華風あえもの 白玉入りフルーツポンチ	ミルク 焼豚 鶏肉 白いんげん 小豆	米飯 春雨 ごま ごま油 小麦粉 片栗粉 油 上新粉	きゃべつ もやし にんじん にんにく みかん缶 黄桃缶 バイン缶 甘夏缶 味付のり	654 27.7 2.3	Kcal g mg
31 (火)	中華ちまき 坦々うどん ゆで卵 ホワイトグレープ&キャベツジュース	豚肉 みそ 卵	もち米 うどん 麻婆豆腐の素 キムチの素 ホワイトグレープ&キャベツジュース	にんじん たまねぎ はくさい 干しいたけ もやし メンマ 青ねぎ	528 24.3 2.7	Kcal g mg
<b>栄養平均量</b>					577 25.0 2.4	Kcal g mg