

日付	食事	午後のおやつ	からだの肉や血になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質脂質
1(水)	キッズピザ やみつききゅうり お茶	人参ヨーグルトケーキ	豚ひき肉、ヨーグルト(プレーン)、鶏卵(全卵・生)、練乳(加糖)	米・精白米、ごま油、サラダ油、すりいりごま、三温糖、薄力粉	ねぎしょうが、にんにくもやし(大豆)、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、レモン(果汁)	447kcal 13.0g 16.7g
2(木)	豚肉の柳川風 キャベツのごまネーズ和え お茶	りんごゼリー	豚もも・脂付鶏卵(全卵・生)、かつお節、生揚げ、竹輪(焼き)、ゼラチン	米・精白米、三温糖、すりいりごま、マヨネーズ(卵黄型)	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう、キャベツ、とうもろこし(ホルカネ)、りんごジュース、レモン(果汁)	374kcal 16.0g 11.8g
3(金)	バターロールパン 魚のエスカベージュ、粉ふき芋 スープヌードル、牛乳	さつま芋蒸しパン	メルルーサ、あおのり(素干し)、ベーコン(豚)、牛乳、鶏卵(全卵・生)、牛乳、きな粉、練乳(加糖)	バターロールパン、かたくり粉、三温糖、じゃがいも、マーガリン(ソフトタイプ)、バター(はるさめ)、さつまいも、薄力粉、黒ゴマ	たまねぎ、トマト、パセリ、しめじ、まいたけ、チンゲンサイ	487kcal 24.7g 14.5g
4(土)	ちゃんぽんめん じゃが芋の煮物 ゼリー、牛乳	せんべい	豚もも・脂付、かつお節、牛乳	中華めん(ゆで)、じゃがいも、三温糖、せんべい	はくさい、にんじん、もやし(大豆)、たけのこ、水菜、ねぎ、たまねぎ、ゼリー	358kcal 12.1g 7.1g
6(月)	ごはん、いわしの八丁味噌煮 ブロccoliのおかか和え けんちん汁、お茶	ぶどうゼリー	かつお節、豆腐(木綿)、油あげ、ゼラチン	米・精白米、里芋(冷凍)、三温糖	ブロccoli、にんじん、とうもろこし(ホルカネ)、大根、ごぼう、ねぎ、野菜ジュース(紫)	400kcal 17.8g 2.1g
7(火)	七分付き玄米、鶏肉のごま風味揚げ さつま芋と昆布の煮物 みそ汁、お茶	あんみつ	鶏もも皮つきから揚げ、刻み昆布、大豆(水菜缶詰)、かつお節、生揚げ、かつわかめ、削りみそ、あずき	米・七分つき米、ごま(いりごま)、かたくり粉、さつまいも	にんじく、さいいんげん、えのきたけ、さやえんどう、ハイナル(缶詰)、もも缶詰(黄肉)、果肉、みかん缶詰、バナナ、りんご	366kcal 9.9g 5.2g
8(水)	ミートスパゲティ かいじゅうサラダ 牛乳	さつま芋とチーズのケーキ	豚ひき肉、チーズ(ハルサン)、牛乳、クリームチーズ、鶏卵(全卵・生)、練乳(加糖)	スパゲティ、サラダ油、さつまいも、コーンフレーク、マヨネーズ(卵黄型)、マーガリン(ソフトタイプ)、三温糖、薄力粉	たまねぎ、にんじん、パセリ、かぼちゃ、きゅうり	739kcal 23.0g 28.6g
9(木)	わかめごはん 魚の竜田揚げ、きんぴらごぼう 切り干し大根のみそ汁、お茶	ホットケーキ	わかめ(乾燥、素干し)、削り節、みそ(赤色辛みそ)、鶏卵(全卵・生)、牛乳、きな粉	米・精白米、かたくり粉、すりいりごま、ごま油、三温糖、里芋(冷凍)、薄力粉、マーガリン(ソフトタイプ)、メープルシロップ	しょうが、ごぼう、にんじん、さいいんげん、切り干し大根、えのきたけ、もやし(大豆)、マーレード(オレンジ)	484kcal 18.3g 5.8g
10(金)	米粉ロールパン、豆腐団子 キャベツときゅうりのサラダ ころころスープ、牛乳	おさつスナック牛乳	豆腐(木綿)、干しえび(皮付き)、あおのり(素干し)、しらす干し、鶏卵(全卵・生)、かつお節、ハム、牛乳、牛乳(おやつ)	米粉ロールパン、かたくり粉、サラダ油、マヨネーズ(全卵型)、じゃがいも	しいたけ(干、乾)、にんじん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、水菜、たまねぎ、ブロccoli、パセリ	418kcal 17.4g 22.5g
11(土)	親子丼 チンゲン菜の和え物 ヨーグルト、牛乳	せんべい	鶏もも皮つき(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、かまぼこ(蒸し)、かつお節、牛乳	米・精白米、すりいりごま、せんべい	たまねぎ、チンゲンサイ、もやし(大豆)	793kcal 85.6g 16.9g
13(月)	カレーライス ブロccoliのごまネーズ和え バナナ牛乳	フルーツヨーグルト	牛乳、豚もも・脂付、牛乳、ヨーグルト(プレーン)	米・精白米、おむぎ、押麦、じゃがいも、マヨネーズ(卵黄型)、ごま(いりごま)	にんじん、たまねぎ、マヨネーズ(水菜缶詰)、アヒカス(グリーン)、なす、トマト、ブロccoli、スナップえんどう、とうもろこし(体)	579kcal 15.1g 17.2g
14(火)	白い食卓ロール、チキンの南蛮漬け いんげんのごまネーズ和え、 トマト中華スープ、牛乳	サッポロポテトマミー	鶏もも皮つき(若鶏)、ツナ缶(油漬、レウ)、鶏卵(全卵・生)、豆腐(木綿)、かつわかめ、牛乳、マミー	白い食卓ロール、かたくり粉、三温糖、サラダ油、マヨネーズ(卵黄型)、ごま(いりごま)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんじく、さいいんげん、とうもろこし(ホルカネ)、トマト、チンゲンサイ	582kcal 19.0g 26.5g
15(水)	人参ごはん キャベツとしらすの和え物 玉ねぎのみそ汁、お茶	お好み焼き	鶏もも皮つき、かまぼこ、油あげ、かつお節、しらす干し、生揚げ、削り節、みそ(赤)、淡色辛みそ、あおのり、くらえび、鶏卵	米・精白米、こんにゃく(板)、三温糖、ごま油、長いも、薄力粉、マヨネーズ(卵黄型)	にんじん、しいたけ(干、乾)、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(ホルカネ)、大根、たまねぎ、さやえんどう、ねぎ	434kcal 15.2g 17.5g
16(木)	レーズンロールパン 揚げ魚のレモン風味 大豆ころころサラダ、ミルクスープ、牛乳	フルーツinゼリー	赤魚、大豆(水菜缶詰)、ひよこまめ(ゆで)、えだまめ(ゆで)、いんげん豆(ゆで)、ハム、ソーセージ(ウイナー)、牛乳、生クリーム	レーズンロールパン、かたくり粉、三温糖、サラダ油、マヨネーズ(卵黄型)、じゃがいも	レモン(果汁)、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、ハイナル(缶詰)、みかん缶詰	600kcal 20.0g 23.6g
17(金)	七分付き玄米 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 白菜のみそ汁、お茶	焼き芋	生揚げ、豚ひき肉、油あげ、わかめ(乾燥、素干し)、削り節、みそ(赤)、甘みそ	米・七分つき米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、さつまいも	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、はくさい、大根、えのきたけ	378kcal 12.1g 7.4g
18(土)	ナポリタンスパゲティ スイートポテトサラダ プリン、牛乳	せんべい	ソーセージ(ウイナー)、チーズ(ハルサン)、ハム、牛乳	スパゲティ、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)、せんべい	にんじん、たまねぎ、ピーマン、きゅうり	744kcal 18.8g 29.0g
20(月)	小松菜とじゃこの混ぜご飯 かぼちゃのそぼろあんかけ キャベツのみそ汁、お茶	あべかわ	しらす干し、鶏ひき肉、生揚げ、削り節、みそ(赤)、淡色辛みそ、豆腐(木綿)、きな粉	米・精白米、ごま油、かたくり粉、白玉粉、マカロニ(乾)、三温糖	こまつな、とうもろこし(ホルカネ)、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、ブロccoli(芽生え)、えのきたけ	355kcal 12.0g 5.5g
21(火)	七分付き玄米 酢豚、春雨サラダ お茶	大学いも	鶏むね皮なし(若鶏)、ハム	米・七分つき米、かたくり粉、じゃがいも、三温糖、はるさめ、マヨネーズ(全卵型)、さつまいも、サラダ油、黒ゴマ	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ(干、乾)、ピーマン、とうもろこし(ホルカネ)、きゅうり	406kcal 12.6g 6.7g
22(水)	食パン、イチゴジャム、魚のステーキソースがけ、せん野菜サラダ ポトとウインナーのスープ、牛乳	キャロットゼリー	メルルーサ、ツナ缶(油漬、レウ)、ウイナー)、牛乳、ゼラチン	食パン、かたくり粉、三温糖、サラダ油、マヨネーズ(卵黄型)、じゃがいも	いちごジャム、たまねぎ、しょうが、大根、きゅうり、水菜、梅ひし、おにんじん、パセリ、野菜ジュース	498kcal 25.9g 17.7g
23(木)	五目ラーメン じゃが芋とひじきの煮物 オレンジ、お茶	ポップコーン	豚もも・脂付、さつま揚げ、削り節	中華めん(ゆで)、ごま油、じゃがいも、三温糖、とうもろこし(玄穀)	とうもろこし、もやし、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、ねぎ、きょうりが、にんにく、おかひじき、いんげん、オレソ	248kcal 10.8g 4.0g
24(金)	白い食卓ロール ささみのフィンガーフライ、ごぼうサラダ トマト野菜スープ、牛乳	バナナケーキ	鶏ささ身(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、チーズ(ハルサン)、ツナ缶(油漬、レウ)、牛乳、練乳(加糖)、牛乳	白い食卓ロール、薄力粉、パン粉、サラダ油、マヨネーズ(卵黄型)、じゃがいも、三温糖、マーガリン(ソフトタイプ)、バター	ごぼう、にんじん、さやえんどう、もろこし(ホルカネ)、トマト、かぼちゃ、たまねぎ、とうもろこし(丸状)、パセリ、バナナ	614kcal 24.7g 27.3g
25(土)	親子うどん ほうれん草の和え物 ゼリー、牛乳	せんべい	鶏もも皮つき(若鶏)、油あげ、削り節、鶏卵(全卵・生)、牛乳	うどん(生)、せんべい	にんじん、しいたけ(干、乾)、ねぎ、ほうれんそう、もやし(大豆)、ゼリー	641kcal 19.1g 10.1g
27(月)	マーボー丼 パンサンスー お茶	味しらべ飲むヨーグルト	豆腐(木綿)、豚ひき肉、みそ(赤)、赤色辛みそ、ハム、飲むヨーグルト(ポトル)	米・精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ、味しらべ	たまねぎ、なす、れんこん(ゆで)、ねぎ、にら、ピーマン、にんじん、しょうが、きゅうり、とうもろこし(ホルカネ)	413kcal 13.3g 9.3g
28(火)	バターロールパン シンデレラシチュー ブロccoliサラダ、牛乳	オレンジゼリー	牛乳、生クリーム、鶏もも皮つき(若鶏)、牛乳、ゼラチン	バターロールパン、さつまいも、ごまドレッシング、三温糖	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、ブロccoli、とうもろこし、ヤングコーン、スナップえんどう、オレンジ	346kcal 12.3g 14.1g
29(水)	鶏飯(七分付き玄米) 切り干し大根の煮物 さつま汁、お茶	ブラウニーケーキ	鶏皮・もも、削り節、油あげ、かつお節、生揚げ、豚もも・脂付、みそ(赤)、赤色辛みそ、鶏卵(全卵・生)	ごはん(七分つき米)、三温糖、さつまいも、薄力粉、マーガリン(ソフトタイプ)、バター	ごぼう、にんじん、さやえんどう、切り干し大根、さいいんげん、大根、ねぎ	511kcal 11.8g 26.2g
30(木)	ごはん ホイコーロー 卵スープ、お茶	とうもろこし	豚もも・脂付、みそ(赤)、赤色辛みそ、鶏卵(全卵・生)、豆腐(絹ごし)	米・精白米、三温糖	にんじん、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、かぶ、大根、ねぎ、とうもろこし	394kcal 16.8g 7.7g

月平均栄養価 エネルギー 501kcal たんぱく質 19.1g 脂質 14.7g

※献立表の内容を変更しました。食事の材料やカロリーなどを詳しくお知らせしています。

\*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

\*砂糖は、漂白していない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

☆6月は食育月間という事で碧南市の人参・玉ねぎ・しらすや近隣のメニュー(高浜市の鶏飯、刈谷市の切り干し大根、安城市のチンゲン菜)などが出来ます。お楽しみに!!