

| 日付    | 午前のおやつ      | 食事   | 午後のおやつ                    | からだの血や肉になるもの                                | からだの熱や力になるもの   | 体の調子をとるためのもの   | エネルギーたんぱく質脂質              |
|-------|-------------|--|---------------------------|---|--|--|---------------------------|
| 1(月)  | ひじきスティック    | ★七分付き玄米,ごましお,生揚げとじゃが芋のそぼろ煮,大根のみそ汁,お茶           | せんべい                      | 生揚げ,豚ひき肉,削り節,赤みそ                            | 七分つき米,じゃがいも,三温糖,かたくり粉,里芋,せんべい                          | たまねぎ,にんじん,さやえんどう,大根はくさい,しめじ,ねぎ   | 337kcal<br>10.2g<br>8.4g  |
| 2(火)  | さつま芋スティック   | カレーライス,コールスローサラダ,牛乳                            | まがりせんべい                   | 豚もも,牛乳,ハム                                   | さつまいも,精白米,おむぎ,押麦,じゃがいも,まがりせんべい                         | にんじん,たまねぎ,ズッキーニ,オクラ,なす,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,レーズン                                  | 422kcal<br>11.1g<br>10.7g |
| 6(土)  | ジュース        | あんかけ焼きそば,パンブキンサラダ,マスカットゼリー,牛乳                  | せんべい                      | 豚もも,牛乳                                      | 焼きそば,かたくり粉,さつまいも,マヨネーズ,せんべい                            | キャベツ,もやし,にんじん,ピーマン,たけのこ,かぼちゃ,きゅうり  | 349kcal<br>8.7g<br>8.5g   |
| 8(月)  | じゃが芋スティック   | ごはん,ホイコーロー,中華スープ,お茶                            | マミーハーベスト(災害救助用)           | 豚もも,赤みそ,レバー,鶏卵,豆腐,カットわかめ,マミー                | じゃがいも,精白米,三温糖  | にんじん,キャベツ,ピーマン,たまねぎ,チンゲンサイ,とうもろこし  | 412kcal<br>14.7g<br>7.6g  |
| 9(火)  | 動物ビスケット     | 米粉ロールパン,鶏肉のアップルソースがけ,ブロッコリーサラダ,トマト,ミルクスープ,牛乳   | オレンジゼリー                   | 鶏もも,牛乳,生クリーム,ゼラチン                           | 米粉ロールパン,かたくり粉,三温糖,こまドレッシング                             | りんご,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,とうもろこし,ヤングコーン,きゅうり,トマト,かぼちゃ,にんじん,しめじ,パセリ,ブロッコリーストローベリー    | 432kcal<br>21.1g<br>20.7g |
| 10(水) | さつま芋スティック   | ★人参ごはん,鶏肉ときゅうりの和風マヨネーズ,なすのみそ汁,お茶               | フルーツヨーグルト                 | 鶏もも,かまぼこ,油あげ,削り節,鶏ささ身,合わせみそ,ヨーグルト           | さつまいも,七分つき米,こんにやく,三温糖,マヨネーズ                            | にんじん,しいたけ,さやえんどう,きゅうり,おなす,ねぎ,のたま,きゅうり,トマト,かぼちゃ,にんじん,しめじ,パセリ,りんご,バナナ,ブルーベリー,ジャム | 298kcal<br>10.2g<br>5.6g  |
| 11(木) | アスパラガスビスケット | ミートスパゲティ,ポテトサラダ,バナナ,牛乳                         | パンブキンケーキ                  | 豚ひき肉,チーズ,ツナ缶,牛乳,練乳,牛乳,鶏卵                    | スパゲティ,サラダ油,オリーブ油,じゃがいも,マヨネーズ,薄力粉,マーガリン,バター,三温糖         | たまねぎ,にんじん,パセリ,きゅうり,とうもろこし,バナナ,かぼちゃ   | 725kcal<br>20.1g<br>29.7g |
| 12(金) | 人参スティック     | バターロールパン,魚の磯辺揚げ,ごぼうサラダ,野菜スープ,牛乳                | ポップコーン                    | メルルーサ,あおのり,ツナ缶,ベーコン,牛乳                      | バターロールパン,かたくり粉,マヨネーズ,とうもろこし                            | にんじん,ごぼう,きゅうり,水菜,とうもろこし,キャベツ,たまねぎ,まいたけ,しめじ,大根,パセリ                              | 203kcal<br>6.0g<br>10.1g  |
| 13(土) | ジュース        | すき焼き丼,小松菜の和え物,マスカットゼリー,牛乳                      | せんべい                      | 豚もも,焼き豆腐,なると,鶏卵,削り節,牛乳                      | 精白米,しらたき,せんべい  | ねぎ,くささい,しいたけ,こまつな,しめじ,にんじん   | 460kcal<br>18.1g<br>10.5g |
| 15(月) | 動物ビスケット     | マーボー丼,せん野菜サラダ,オレンジ,お茶                          | ソファール元氣ヨーグルト              | 豆腐,豚ひき肉,赤みそ,ツナ缶                             | 精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,マヨネーズ                                | なす,れんこん,たけのこ,ねぎ,にら,ピーマン,にんじん,しょうが,大根,きゅうり,水菜,梅しお,オレンジ                          | 368kcal<br>12.4g<br>11.7g |
| 16(火) | じゃが芋スティック   | 食パン,イチゴジャム,ささみのフィンガーフライ,きゅうりとコーンのサラダ,ポテトスープ,牛乳 | プレーンケーキ                   | 鶏ささ身,鶏卵,チーズ,ツナ缶,牛乳,きな粉,練乳,脱脂粉乳              | じゃがいも,食パン,薄力粉,パン粉,サラダ油,マヨネーズ,マーガリン,三温糖                 | いちご,ジャム,キャベツ,きゅうり,アスパラ,とうもろこし,たまねぎ,にんじん,たまねぎ,たまねぎ,ブロッコリー,トマト                   | 397kcal<br>16.0g<br>15.8g |
| 17(水) | ひじきスティック    | タコライス,三色サラダ,牛乳                                 | ぶどうゼリー                    | 豚ひき肉,チーズ,牛乳,ゼラチン                            | 精白米,コンドレッシング,三温糖                                       | たまねぎ,キャベツ,トマト,しょうが,にんじん,ブロッコリー,にんじん,スナップエンドウ,とうもろこし,野菜ジュース                     | 408kcal<br>13.8g<br>12.8g |
| 18(木) | さつま芋スティック   | 豚肉の柳川風井,キャベツと塩こんぶの和え物,お茶                       | 牛乳<br>ココナッツサブレ            | 豚もも,鶏卵,削り節,生揚げ,塩昆布,牛乳                       | さつまいも,精白米,三温糖  | たまねぎ,ねぎ,ごぼう,キャベツ,にんじん,きゅうり   | 390kcal<br>15.6g<br>12.8g |
| 19(金) | アスパラガスビスケット | ★七分付き玄米,さばの味噌煮,やみつききゅうり,里芋のみそ汁,お茶              | コーンフレーク                   | さば,ホキ,赤みそ,油あげ,わかめ,削り節,白みそ,牛乳                | 七分つき米,三温糖,ごま油,すりいりごま,里芋,コーンフレーク,フルーツグラノーラ              | しょうが,きゅうり,はくさい,いなす,しめじ,ねぎ  | 418kcal<br>15.1g<br>11.4g |
| 20(土) | ジュース        | 親子丼,じゃが芋の煮物,マスカットゼリー,牛乳                        | せんべい                      | 鶏もも,鶏卵,かまぼこ,削り節,はんぺん,牛乳                     | 精白米,じゃがいも,三温糖,せんべい                                     | たまねぎ,にんじん,さやえんどう   | 486kcal<br>16.8g<br>10.7g |
| 22(月) | さつま芋スティック   | 中華丼,春雨サラダ,お茶                                   | ビルクル<br>充実じゃこ気分           | 豚もも,生揚げ,ハム                                  | 精白米,三温糖,かたくり粉,サラダ油,はるさめ,マヨネーズ                          | にんじん,しょうが,たまねぎ,チンゲンサイ,たけのこ,しいたけ,はくさい,ヤングコーン,とうもろこし,きゅうり                        | 330kcal<br>8.2g<br>8.6g   |
| 23(火) | 動物ビスケット     | 親子うどん,ちくわの磯辺揚げ,お茶                              | 人参ヨーグルトケーキ                | 鶏もも,油あげ,なると,鶏卵,削り節,竹輪,あおのり,ヨーグルト,練乳         | うどん,薄力粉,三温糖,サラダ油,マーガリン                                 | ねぎ,しいたけ,にんじん,ほうれんそう,レモン  | 396kcal<br>14.6g<br>13.5g |
| 24(水) | じゃが芋スティック   | たけのごごはん,ほうれん草の和え物,かぼちゃの豚汁,お茶                   | カルビスゼリー                   | 油あげ,鶏もも,削り節,しらす干し,豚肩ロース,赤みそ,牛乳,ゼラチン         | じゃがいも,精白米,三温糖,すりいりごま                                   | たけのこ,にんじん,さやえんどう,ほうれん草,しめじ,かぼちゃ,大根,たまねぎ,ごぼう,ねぎ,レモン,かん缶詰,ハイファル                  | 279kcal<br>11.8g<br>5.6g  |
| 25(木) | ひじきスティック    | 白い食卓ロール,キッズナゲット,ポパイサラダ,ころころスープ,牛乳              | お好み焼き                     | 鶏もも,鶏ひき肉,豆腐,鶏卵,レバー,ハム,牛乳,あおのり,削り節,さくらえび,豚ばら | 白い食卓ロール,かたくり粉,マカロニ,マヨネーズ,じゃがいも,長いも,薄力粉                 | たまねぎ,しょうが,ほうれん草,とうもろこし,にんじん,ブロッコリー,パセリ,キャベツ,ねぎ                                 | 474kcal<br>18.6g<br>27.3g |
| 26(金) | 人参スティック     | レーズンロールパン,揚げ魚のレモン風味,粉ふき芋,トマト,きのこの豆乳スープ,牛乳      | 大学いも                      | 赤魚,ベーコン,豆乳,牛乳,生クリーム                         | さつまいも,レーズンロールパン,かたくり粉,三温糖,揚げ油,じゃがいも,マーガリン,バター,サラダ油,黒ゴマ | レモン,トマト,しめじ,マッシュルーム,チンゲンサイ,エリンギ,にんじん,たまねぎ,パセリ                                  | 338kcal<br>9.8g<br>11.5g  |
| 27(土) | ジュース        | ナポリタンスパゲティ,スイートポテトサラダ,マスカットゼリー,牛乳              | せんべい                      | ソーゼン,牛乳                                     | スパゲティ,オリーブ油,さつまいも,マヨネーズ,せんべい                           | にんじん,たまねぎ,ピーマン,とうもろこし,きゅうり   | 630kcal<br>14.0g<br>20.8g |
| 29(月) | アスパラガスビスケット | 鶏飯,ブロッコリーのおかか和え,みそ汁,お茶                         | 牛乳<br>ハーベスト(災害救助用)<br>そら豆 | 鶏もも,削り節,生揚げ,赤みそ,牛乳                          | 精白米,三温糖,さつまいも  | ごぼう,にんじん,さやえんどう,ブロッコリー,とうもろこし,大根,ねぎ,そら豆  | 423kcal<br>17.5g<br>12.7g |
| 30(火) | 人参スティック     | ★七分付き玄米,鶏肉とさつま芋の甘辛煮,すまし汁,お茶                    | あべかわ                      | 鶏もも,豆腐,かまぼこ,削り節,きな粉                         | 七分つき米,さつまいも,三温糖,すりいりごま,白玉粉,マカロニ                        | にんじん,ほうれん草,うえのきたけ  | 337kcal<br>12.7g<br>6.9g  |
| 31(水) | 動物ビスケット     | バターロールパン,ポークビーンズ,スパゲティサラダ,牛乳                   | あんみつ                      | 大豆,豚もも,ベーコン,牛乳,チーズ,ツナ缶,竹輪,牛乳,あずき缶詰          | バターロールパン,じゃがいも,三温糖,スパゲティ,マヨネーズ                         | たまねぎ,にんじん,トマト,パセリ,キャベツ,水菜,ハイファル,もも,缶詰,果肉,かん缶詰,バナナ,りんご                          | 389kcal<br>13.7g<br>15.2g |

月平均栄養価 エネルギー 404kcal たんぱく質 13.8g 脂質 12.9g

\*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。

★マークの付いている日は七分付き玄米の日です。

29日は、おやつでそら豆をたべます。初夏の味覚の一つとして親しまれているそら豆は、鞘を空に向けて実ので「空豆」とも書きます。この日は、鞘から豆を取り出したリ、絵本を見たりして楽しみます。お楽しみに♪