## 

							<u>'9め保</u>	HM	
	献立名			<ul><li>午後おやこ</li></ul>		午前おやつ	栄	養価	補食(18:30~)
曜		※ じゃがい	中乳、豚肉、	体の調子を整えるもの 玉ねぎ、りん	調味料 ココア、米	午後おやつ			,
01	7.1133370	も、砂糖、	半乳、豚肉、鶏肉、みそ、	立、セロリ、	酢、しょう	牛乳	4	- 770 kca	_
_			卵、高野豆	きゅうり、し	ゆ、食塩、ナ	アップルパイ		質 27.9 g	プチ肉まん
月	セロリと鶏肉のごま和え	ン粉、ごま油	腐、	めじ、ねぎ、 にんじん、わ	ツメグ、シナ モン、こしょ	ココア		質 33.4 g	
$\overline{}$	味噌汁(じゃがいも、わかめ、葱)			かめ	う		カルシウ	ム 362 mg	
02	焼きそば		油揚げ、豚肉	キャベツ、玉	麦茶、ソー	牛乳	エネルギ	- <sub>512</sub> kca	1
_	菜果サラダ	米、油、砂 糖、ごま/いり		ねぎ、もや し、きゅう	ス、しょう ゆ、米酢、食	稲荷寿司		質 19.6 g	焼きおにぎり
业	スープ(えのき茸・青菜・玉葱)	476 <b>C</b> C C 7 V 1 9		り、えのき	塩、コンソ	麦茶		質 19.7 g	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,
	バナナ			茸、にんじ	メ、こしょう			Δ 235 mg	
	カレーライス	米、じゃがい	豚肉、ヨーグ	ん、ピーマン 玉ねぎ、にん	麦茶、カレー	牛乳		- 511 kca	
			ルト、ツナ	じん、パイ	ルウ、めんつ	フルーツヨーグルトがけ			
	ひじきサラダ			ナップル、 キャベツ、さ	ゆ、米酢、食 塩、コンソ				チーズドッグ
水	スープ(キャベツ・人参)			やえんどう、	」 スプランス スプランス、パセリ	麦茶		質 15.6 g	
$\overline{}$	りんご		4.0	ひじき	粉、こしょう			스 198 mg	
	ゆかりご飯 キウイフルーツ	さつまいも、 米、砂糖、マ	牛乳、かじ き、かまぼ	ごぼう、にん じん、こん	しょうゆ、み りん、食塩、	牛乳		- <sub>567</sub> kca	1
_	かじきの醤油マヨネーズ焼き	ヨネーズ、	こ、竹輪、	にゃく、三つ	パセリ粉、こ	スイートポテト	たんぱく	質 24.1 g	プチ肉まん
木	五目きんぴら	油、バター、 小麦粉、ごま	卵、かじき、	葉、さやえん	しょう	牛乳	脂	質 20.2 g	
_	すまし汁(かまぼこ・みつば)	小友材、こま 油	かじき	どう、椎茸			カルシウ	△ 280 mg	
05	セサミサンド みかん	食パン、小麦	水煮大豆(国	玉ねぎ、にん	ケチャップ、	牛乳		- <sub>593</sub> kca	
_	ポークビーンズ	粉、じゃがい も、バター、	産)、豚肉、 卵、ベーコ	じん、大根、 きゅうり、ね	しょうゆ、米 酢、めんつ	れんこんニラチヂミ			焼きおにぎり
	ちりめんサラダ	砂糖、油、ご	ン、ちりめん	ぎ、れんこ	ゆ、食塩、コ	麦茶		質 29.1 g	
	わかめのかき玉スープ	ま、ごま油	じゃこ	ん、にら、わ	ンソメ、パセ			Δ 254 mg	
-	卵とじうどん	うどん、米、	鶏肉、卵、豚	<u>かめ</u> 玉ねぎ、バナ	<u>リ粉</u> 麦茶、しょう	牛乳		- 530 kca	
		じゃがいも、	肉、なると	ナ、にんじ	ゆ、みりん、		4		
	じゃが芋のそぼろ煮	砂糖、片栗 粉、油		ん、ほうれん 草、ねぎ、さ	食塩	茶飯おにぎり	たんぱく		チーズドッグ
	バナナ	机、油		やいんげん、		麦茶		質 11.2 g	
$\overline{}$		N/ 1005 :	4-51 07-th	のり	T- 1 -			스 158 mg	
	ご飯 みかん	米、パン、 油、砂糖、ご	牛乳、豚肉、 鶏肉、うずら	白菜、玉ね ぎ、キャベ	酢、しょう ゆ、食塩、コ			- <sub>547</sub> kca	1
_	八宝菜	ま油、片栗	卵、かまぼ	ツ、きゅう	ンソメ	揚げパン	たんぱく	質 24.5 g	プチ肉まん
月	野菜と鶏肉の中華和え	粉、砂糖、粉糖、粉糖	こ、みそ	り、にんじ		牛乳	脂	質 18.9 g	
_	味噌汁(わかめ・玉葱)	相		ん、ピーマ ン、わかめ			カルシウ	△ 190 mg	
09	ツナとコーンのスパゲティー	米、スパゲ	牛乳、豚肉、	キャベツ、か	だし汁、麦	牛乳		- <sub>604</sub> kca	
_	コールスローサラダ	ティー、バ ター、小麦	ツナ、生ク リーム、ベー	ぶ、きゅう り、にんじ	茶、しょう ゆ、食塩、	豚肉の汁かけご飯	たんぱく	質 23.2 g	焼きおにぎり
火	スープ(かぶ・ベーコン・人参)	粉、油、才	コン	ん、ねぎ、さ	酒、米酢、鶏	乳:小魚,幼:するめ		質 24.5 g	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,
	パイナップル	リーブ油、ご ま		やいんげん、 三つ葉	がらだし			△ 222 mg	
	鮭のそぼろ丼	米、小麦粉、	牛乳、鮭、	キャベツ、に	しょうゆ、み	牛乳		- <sub>614</sub> kca	
	野菜の塩昆布和え	砂糖、バ		んじん、きゅ	りん、酒、コ	おからのマーブルケーキ			
76	豚汁	ター、油、ご ま油	から、みそ、 油揚げ	うり、大根、 ねぎ、こん	コア	牛乳			ノーストラフ
		372	7.03,55	にゃく、ごぼ		T+0		質 27.3 g	
14	バナナ	バターロール	鶏肉、卵、ハ	う キャベツ、	麦茶、ソー	<b>上</b> 牛乳		Д 320 mg	
111	卵ロールサンド りんご	パン、じゃが	ム、えび	きゅうり、玉	ス、米酢、マ		エネルギ		
	鶏肉のマスタードソース	いも、マヨ		ねぎ、ねぎ、	スタード、	お好み揚げ	たんぱく		プチ肉まん
不	じゃがいもの千切りサラダ	ネーズ、油、 小麦粉、片栗		にんじん、青 のり	しょうゆ、食 塩、コンソ	麦茶		質 43.8 g	
$\overline{}$	スープ(ベーコン・キャベツ・玉葱)	粉			メ、こしょ			스 190 mg	
	15/15/05/02/02	さつまいも、 米、しらた	豆腐、豚肉、 みそ、油揚げ	ほうれん草、 玉ねぎ、キウ	麦茶、しょう ゆ、酢	牛乳	8	- 539 kca	1
	肉豆腐	き、砂糖、	) C. /B////	イフルーツ、	, , ,	大学芋	たんぱく		焼きおにぎり
金	青菜もやし人参のごま和え	油、麦、ご ま、ごま		大根、にんじ ん、もやし		麦茶		質 17.1 g	
$\overline{}$	味噌汁(大根・油揚げ)							ム 264 mg	
13	磯うどん	うどん、小麦	牛乳、豚肉、	りんご、玉ねぎ、キャグ	しょうゆ、米	牛乳	エネルギ	- <sub>517</sub> kca	
_	和風サラダ	粉、砂糖、 油、ごま油	卵、かまぼ こ、チーズ、	ぎ、キャベ ツ、きゅう	酢、みりん、 食塩	チーズ入り蒸しパン	たんぱく	質 22.8 g	チーズドッグ
土	りんご		しらす	り、にんじ		牛乳		質 16.6 g	
_				ん、ねぎ、わ かめ				Д 355 mg	
15	豚肉のしょうが焼き丼	米、ペンネ、	豚肉、生ク	玉ねぎ、もや	麦茶、しょう	牛乳		- 642 kca	
	ナムル	春雨、油、オ リーブ油、砂	リーム、ベー コン、チーズ	し、きゅう り、しめじ、	ゆ、みりん、 米酢、コンソ	クリームペンネ	たんぱく		プチ肉まん
	春雨スープ(にんじん・ねぎ・しいたけ)	特、ごま、ご	<b>コン、</b>	エリンギ、に	大 メ、食塩、パ	麦茶		質 32.3 g	7 7 7 3 6 7 0
	パイナップル	ま油		んじん、ね	セリ粉			Δ 190 mg	
	納豆ご飯・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	米、小麦粉、	牛乳、ぶり、	<u>ぎ、椎茸</u> ほうれん草、	しょうゆ、み	<b>上</b> 牛乳		- 647 kca	
	ぶりの照り焼き	三温糖、油、	納豆、卵、ハ	キャベツ、白	りん、食塩、	中華風蒸しカステラ			
(1)		砂糖	ム、油揚げ、 みそ	菜、とうもろ こし、ねぎ、	こしょう				焼きおにぎり
"	青菜とハムのソテー ・味噌汁(白菜・菊・沖提げ)		v). С	のり、しょう		牛乳		質 27.5 g	
	☆味噌汁(白菜・葱・油揚げ)	じゃがいも、	牛乳、豚肉、	が 玉ねぎ、キャ	しょうゆ、ケ	<b>井</b> 図		Д 334 mg	
	ジャム&バターサンド(りんご)		午乳、豚肉、 かまぽこ	玉ねさ、キャ ベツ、にんじ	チャップ、み	牛乳	1	- 585 kca	
	ポトフ バナナ	めん、マヨ	-	ん、きゅう、	りん、コンソ	にゅうめん	たんぱく		チーズドッグ
水	オーロラサラダ	ネーズ、バ ター、油、砂		セロリ、ね ぎ、わかめ	メ、食塩、パ セリ粉、こ	麦茶		質 23.1 g	
$\smile$	牛乳	糖			しょう		カルシウ	Д 282 mg	

日	献 立 名	材料	料名(昼食	• 午後おやこ	))	午前おやつ	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	補食(18:30~)
曜			血や肉や骨になるもの		調味料	午後おやつ		
_	ご飯 キウイフルーツ ★塩唐揚げ 五色野菜のごま醤油和え こんにゃくの炒め汁	小麦粉、バ ター、砂糖、 油、ごま、ご ま油	牛乳、鶏肉、 豚肉、卵、油 揚げ	にんじん、も やし、ねぎ、 きゅうり、こ んにゃく、え のき茸、ピー マン	しょうゆ、 酒、食塩	牛乳 パインのカップケーキ 牛乳	エネルギー 803 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 36.1 g カルシウム 309 mg	プチ肉まん
_	タンメン れんこんサラダ スティックチーズ りんご	じゃがいも、 マヨネーズ、 片栗粉、ごま 油	牛乳、ツナ、 豚肉、チーズ	れんこん、 キャベツ、に んじん、もや し、ねぎ、に ら、ひじき、 椎茸	だし汁、ケ チャップ、食 塩、しょう ゆ、コンソ メ、酒	牛乳 じゃが芋のガレット 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 25.2 g カルシウム 369 mg	焼きおにぎり
_ ±	ナポリタン ほうれん草の醤油フレンチ スープ(豚肉・キャベツ) バナナ	スパゲ ティー、米、 油、砂糖	ン、ハム、 チーズ、しら す	ほうれん草、 バナナ、玉ね ぎ、キャバ ツ、にんじ ん、ピーマ ン、のり	麦茶、ケ チャップ、 ソース、しょ うゆ、食塩、 米酢、コンソ	牛乳 チーズわかめおにぎり 麦茶	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 15.2 g カルシウム 232 mg	チーズドッグ
月	バターロールパン りんご パンプキンシチュー 白菜サラダ スープ(もやし・豚肉・葱)	パン、米、油、砂糖	鶏肉、鶏肉、 牛乳、卵、豚 肉	白菜、かぼ ちゃ、玉ね ぎ、、あじん。 が、プレー、 り、、 り、、 り、こ り、こ	麦茶、米酢、 酒、しょう ゆ、食塩、コ ンソメ、こ しょう	牛乳 鶏そぼろ寿司 麦茶	エネルギー 575 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 21.1 g カルシウム 211 mg	プチ肉まん
_	人参ごはん キウィフルーツ 真珠蒸し ツナの醤油サラダ 味噌汁(さつまいも・青菜)	米、さつまい も、もち米、 コーンフレー ク、マシュマ ロ、バター	牛乳、豚肉、 ツナ、卵、み そ	キャベツ、ほ うれん草、に んじん、きゅ うり、ねぎ、 しょうが	しょうゆ、 酒、食塩	牛乳 マシュマロフレーク 牛乳	エネルギー 677 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 29.0 g カルシウム 275 mg	焼きおにぎり
_	ご飯 バナナ 白身魚の揚げ煮 青菜の磯和え むら雲汁(豆腐・卵・葱)	米、砂糖、小 麦粉、油、片 栗粉	ルーサ、豆 腐、卵、豚	バナナ、ほう れん草、玉ね ぎ、ねぎ、え のき茸、にん じん、のり	しょうゆ、カ レールウ、食 酢、ドライ エースト、 レー粉	牛乳   手作りカレーまん   牛乳	エネルギー 683 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 18.6 g カルシウム 309 mg	チーズドッグ
_	ケチャップライスドリア コーンスープ ローストチキン みかん 粒マスタード入りポテトサラダ ブロッコリー	イ、米、じゃ がいも、バ ター、マヨ ネーズ、小麦	牛乳、鶏肉、 ツナ、生ク リーム、ベー コン、チーズ	玉ねぎ、ブロッコリン しょうもろう きゅうしょう きゅじりょく しゃく しゃく しゃく しゃく しゃく しゃく しゃく しゃく しゃく しゃ	ケチャップ、 しょうゆ、み りん、食塩、 マスタード、 コンソメ	牛乳 ショートケーキ ビスケット 牛乳	エネルギー <sub>1061</sub> kcal たんぱく質 <sub>36.3</sub> g 脂 質 58.5 g カルシウム 418 mg	プチ肉まん
_	年越しうどん パイナップル 竹輪の磯辺揚げ 白いんげん豆煮	うどん、食パ ン、小麦粉、 砂糖、油、バ ター	ん豆、ハム、	パイナップ ル、玉ねぎ、 ほうれん草、 ねぎ、青のり	しょうゆ、み りん、食塩	牛乳 ハムチーズトースト 牛乳	エネルギー <sub>681</sub> kcal たんぱく質 <sub>35.7</sub> g 脂 質 26.5 g カルシウム 406 mg	焼きおにぎり
_	豚肉の甘辛丼 大根サラダ わかめスープ りんご	さつまいも、 米、油、砂 糖、ごま油、 ごま	牛乳、豚肉、 みそ	大根、小松 菜、キャベ ツ、ねぎ、し、 うもろこし、 にんじん、ね ぎ、わかめ	しょうゆ、 酒、米酢、食 塩、コンソメ	牛乳 焼きいも 牛乳	エネルギー <sub>615</sub> kcal	チーズドッグ

- ●0.1.2歳のみ午前のおやつに牛乳がつきます。●25日は誕生会です。●都合により一部変更する場合があります。★印は新しいメニューです。☎16日の味噌汁に入る白菜はりすぐみが食育で白菜ちぎりをします。

