



れいわ7ねん 7がつ

こんだてひょう



| 日/曜 | 献立名   | 材 料 名   |                                      |  | おやつ               | 栄 養 価  |
|-----|---|---|--------------------------------------|--|-------------------|--|
|     |   | 熱や力になるもの  | 血や肉や骨になるもの                           | 体の調子を整えるもの   |                   |  |
| 1   | コーンフレークチキン<br>ちんげんさいのソテー<br>オレンジ<br>みそしる<br>ごはん                     | 三温糖/コーンフレーク/冷凍コーン/ごま油/じゃがいも/水稲穀粒(精白米)/★蒸し中華めん/サラダ油    | 鶏肉モモ/わかめ/★ウィンナー/魚粉/豚ひき肉/あおのり         | にんにく/チンゲンツァイン/にんじん/パレンシアオレンジ/玉葱/キャベツ/もやし                               | やきそば<br>むぎぢゃ      | E164* 556 kcal<br>たんぱく質 19.5 g<br>脂 質 18.1 g |
| 2   | しろみぎかなのチーズやき<br>きんぴらごぼろ<br>ちゅうかきゅうり<br>バナナ<br>かきたまじる ごはん            | 砂糖/サラダ油/ごま油/水稲穀粒(精白米)/★ぎょうざの皮/揚げ油                     | むきかいかい/★パルメザンチーズ/★たまご/魚粉/★牛乳         | にんじん/ごぼう/きゅうり/★バナナ/こまつな/西洋かぼちゃ(冷凍)                                     | ぎゅうにゅう<br>ひまわりパイ  | E164* 579 kcal<br>たんぱく質 25.0 g<br>脂 質 19.5 g |
| 3   | おべんとうのひ   | ★薄力粉/三温糖/ごま油  |                                      | しゃくしな漬け  | たらしやき<br>むぎぢゃ     | E164* 90 kcal<br>たんぱく質 2.1 g<br>脂 質 1.8 g    |
| 4   | いりどり<br>いそかあえ<br>ミニゼリー<br>なめこじる<br>ごはん                              | じゃがいも/こんにやく(精粉)/砂糖/サラダ油/★ミニゼリー/水稲穀粒(精白米)/★食パン(市販品)    | 鶏肉モモ/★さつま揚げ/きざみのり/木綿豆腐/魚粉/★牛乳/ツナ缶    | にんじん/いんげん/キャベツ/こまつな/ほうれんそう/なめこ/玉葱/パセリ                                  | ツナトースト<br>ぎゅうにゅう  | E164* 634 kcal<br>たんぱく質 24.1 g<br>脂 質 20.2 g |
| 7   | さかなのスティックあげ<br>ゆでウィンナー・なっとうあえ<br>たなぼたゼリー<br>たなぼたじる<br>てまきずし(すめし・のり) | かたくり粉/揚げ油/オレンジゼリー/水稲穀粒(精白米)/★酢まんじゅう                   | めかじスティック/★ウィンナー/挽きわり納豆/★なると/魚粉/手巻きのり | しょうが/ほうれんそう/だいずもやし/生しいたけ(菌床栽培、生)/にんじん/オクラ                              | すまんじゅう<br>むぎぢゃ    | E164* 613 kcal<br>たんぱく質 23.1 g<br>脂 質 15.5 g |
| 8   | にくやさしいため<br>じゃがいものおかか<br>バナナ<br>わかめスープ<br>ごはん                       | ごま油/砂糖/ごま(乾)/じゃがいも/ごま(いり)/水稲穀粒(精白米)                   | 豚肩ロース/かつお節/わかめ/★ブルガリアヨーグルト           | 玉葱/にんじん/にら/もやし/にんにく/しょうが/★バナナ/あさつき/みかん缶/もも缶/バイン缶                       | フルーツヨーグルト         | E164* 535 kcal<br>たんぱく質 17.7 g<br>脂 質 13.2 g |
| 9   | まつかぜやき<br>キャベツのごまマヨあえ<br>オレンジ<br>みそしる<br>ごはん                        | かたくり粉/★パン粉(乾燥)/ごま(乾)/サラダ油/ごま(いり)/水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/揚げ油  | 鶏ひき肉/★たまご/★生食竹輪/魚粉/★牛乳               | にんじん/ねぎ/しょうが/キャベツ/パレンシアオレンジ/だいこん/えのきたけ                                 | フライドポテト<br>ぎゅうにゅう | E164* 615 kcal<br>たんぱく質 22.0 g<br>脂 質 23.9 g |
| 10  | ポークハヤシ<br>のりレタスサラダ<br>かぼちゃプリン<br>ぎゅうにゅう<br>むぎごはん                    | サラダ油/砂糖/★プリン/おむぎ(押麦)/水稲穀粒(精白米)/上新粉/かたくり粉              | 豚モモ/★牛乳(カレー用/焼きのり)                   | 玉葱/ほんしめじ/にんじん/レタス/レーズン   | みたらしだんご<br>むぎぢゃ   | E164* 585 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂 質 16.7 g |
| 11  | ササミのしょうゆマヨやき<br>ジャーマンポテト<br>グレープフルーツ<br>みそしる<br>ごはん                 | じゃがいも/サラダ油/水稲穀粒(精白米)/★食パン(市販品)/★メープルシロップ/★ソフトタイプマーガリン | 鶏肉ささ身/★ウィンナー/魚粉/カットわかめ/★牛乳           | サラダ菜/玉葱/ピンクグレープフルーツ/だいこん/にんじん  | メープルパン<br>ぎゅうにゅう  | E164* 564 kcal<br>たんぱく質 24.9 g<br>脂 質 16.8 g |
| 14  | ほいこうろう<br>あまずあえ<br>バナナ<br>すましじる<br>ごはん                              | 砂糖/サラダ油/かたくり粉/水稲穀粒(精白米)/★中力粉/グラニュー糖/揚げ油               | 豚肩ロース/わかめ/★なると/魚粉/★牛乳                | キャベツ/青ピーマン/にんじん/もやし/生しいたけ(菌床栽培、生)/きくらげ(乾)/にんにく/きゅうり/レタス/みかん缶/★バナナ/こまつな | ポールドーナツ<br>ぎゅうにゅう | E164* 618 kcal<br>たんぱく質 20.1 g<br>脂 質 20.5 g |
| 15  | かれいにつけ<br>きりぼしだいこんのソテー<br>ブロッコリーのおかかあえ<br>ミニゼリー<br>みそしる ごはん         | 砂糖/サラダ油/★ミニゼリー/じゃがいも/水稲穀粒(精白米)/★ホットケーキミックス/三温糖        | むきかいかい/★ウィンナー/かつお節/魚粉/凍り豆腐/★牛乳       | 切干しだいこん/にんじん/ブロッコリー/玉葱   | やきまんじゅう<br>ぎゅうにゅう | E164* 608 kcal<br>たんぱく質 29.1 g<br>脂 質 14.2 g |

| 日/曜 | 献立名   | 材 料 名   |   |  | おやつ                 | 栄 養 価  |
|-----|---|---|---|--|---------------------|--|
|     |   | 熱や力になるもの  | 血や肉や骨になるもの  | 体の調子を整えるもの   |                     |  |
| 16  | しかくハンバーグ・ケチャップ<br>スライスチーズ・レタス<br>やさしいサラダ・バナナ<br>コーンスープ<br>こどもパン(スライス) | ★パン粉(乾燥)/サラダ油/砂糖/ごま油/クリームコーン缶/★ロールパン/ごはん/ごま(いり)                 | 豚ひき肉/鶏ひき肉/★たまご/★スキムミルク/★スライスチーズ/★牛乳/かつお節/焼きのり     | 玉葱/にんじん/レタス/トマト/きゅうり/★バナナ  | やきおにぎり<br>むぎぢゃ      | E164* 586 kcal<br>たんぱく質 23.8 g<br>脂 質 22.0 g |
| 17  | とりにくのなんばんづけ<br>こまつなとコーンのごまあえ<br>オレンジ<br>みそしる<br>ごはん                   | かたくり粉/揚げ油/三温糖/冷凍コーン/ごま(いり)/砂糖/水稲穀粒(精白米)/★マカロニ                   | 鶏肉モモ/魚粉/カットわかめ/★牛乳/きな粉(大豆)                        | にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/青ピーマン/こまつな/パレンシアオレンジ/だいこん/生しいたけ(菌床栽培、生)        | きなこマカロニ<br>ぎゅうにゅう   | E164* 518 kcal<br>たんぱく質 23.2 g<br>脂 質 21.5 g |
| 18  | にくじゃが<br>はるさめサラダ<br>ミニゼリー<br>みそしる<br>わかめごはん                           | じゃがいも/しらたき/砂糖/サラダ油/緑豆はるさめ/ごま油/★ミニゼリー/水稲穀粒(精白米)/★うどん(生)/揚げ油/粉糖   | 豚モモ/★ロースハム/魚粉/わかめ/ふりかけ/★牛乳                        | 玉葱/にんじん/きゅうり/キャベツ/えのきたけ  | うどんチップ<br>ぎゅうにゅう    | E164* 629 kcal<br>たんぱく質 21.1 g<br>脂 質 17.6 g |
| 22  | たんじょうかい<br>ピピンパ(ごはん)<br>とうもろこし<br>たんじょうデザート<br>はるさめスープ                | 砂糖/白ごま(いり)/ごま油/とうもろこし/★ショトケーキ/緑豆はるさめ/水稲穀粒(精白米)/チョコレートムース液       | 豚ひき肉/★牛乳  | 生ぜんまい(ゆで)/だいずもやし/ほうれんそう/だいこん/にんじん/ほんしめじ/きくらげ(乾)/こまつな             | チョコムース              | E164* 641 kcal<br>たんぱく質 17.3 g<br>脂 質 20.1 g |
| 23  | さけのさいきょうやき<br>やさしいため<br>オレンジ<br>なめこじる<br>ごはん                          | 砂糖/サラダ油/水稲穀粒(精白米)   | さけ/★ウィンナー/木綿豆腐/魚粉                                 | キャベツ/にんじん/もやし/青ピーマン/きくらげ(乾)/パレンシアオレンジ/なめこ                        | みそポテト<br>むぎぢゃ       | E164* 505 kcal<br>たんぱく質 22.1 g<br>脂 質 15.8 g |
| 24  | わふうミートローフ<br>ポパイサラダ<br>ミニゼリー<br>ちんげんさいのスープ<br>ごはん                     | サラダ油/★パン粉(乾燥)/かたくり粉/冷凍コーン/砂糖/★ミニゼリー/ごま油/水稲穀粒(精白米)               | 豚ひき肉/干ひじき(好みに釜、乾)/★牛乳/★スキムミルク/★ロースハム/木綿豆腐/きな粉(大豆) | にんじん/玉葱/ほうれんそう/チンゲンツァイ/ねぎ  | ミルクずもち<br>むぎぢゃ      | E164* 523 kcal<br>たんぱく質 19.5 g<br>脂 質 15.9 g |
| 25  | なつやさいカレー<br>みずなサラダ<br>すいか<br>ぎゅうにゅう<br>むぎごはん                          | 揚げ油/サラダ油/砂糖/ごま油/白ごま(いり)/おむぎ(押麦)/水稲穀粒(精白米)                       | 豚肩肉/★ロースハム/★牛乳(カレー用)                              | なす/トマト/西洋かぼちゃ/玉葱/セロリ/水菜/もやし/すいか/みかん缶/バイン缶/もも缶/★バナナ               | フルーツポンチ             | E164* 593 kcal<br>たんぱく質 15.5 g<br>脂 質 17.6 g |
| 28  | チキンのトマトに<br>ちゅうかあえ<br>オレンジ<br>みそしる<br>ごはん                             | サラダ油/砂糖/かたくり粉/ごま油/水稲穀粒(精白米)/★ホットケーキミックス/★バター/メープルシロップ           | 鶏肉モモ/ツナ缶/魚粉/★スキムミルク/★牛乳/★たまご                      | にんにく/玉葱/ほんしめじ/えのきたけ/トマト缶(ホール)/切干しだいこん/だいずもやし/きゅうり/パレンシアオレンジ/キャベツ | ホットケーキ<br>むぎぢゃ      | E164* 556 kcal<br>たんぱく質 21.3 g<br>脂 質 18.2 g |
| 29  | マーボーナス<br>スパサラダ<br>ミニゼリー<br>すましじる<br>ごはん                              | 揚げ油/サラダ油/砂糖/かたくり粉/★サラスパ/★ミニゼリー/水稲穀粒(精白米)/★食パン(市販品)/★ソフトタイプマーガリン | 豚ひき肉/★ロースハム/★なると/魚粉/★牛乳/★パルメザンチーズ                 | なす/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/ねぎ/にんにく/きゅうり/パセリ/こまつな                      | チーズスティック<br>ぎゅうにゅう  | E164* 621 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂 質 25.8 g |
| 30  | とりのこみやき<br>だいずとひじきのサラダ<br>バナナ<br>まめまめみそしる<br>ごはん                      | ごま(いり)/ごま油/じゃがいも/水稲穀粒(精白米)/★スパゲッティ/サラダ油                         | 鶏肉モモ/ゆで大豆/干ひじき(好みに釜、乾)/豆乳/魚粉/ツナ缶/きざみのり            | こねぎ/にんにく/しょうが/きゅうり/レタス/★バナナ/キャベツ/えのきたけ/だいずもやし/ねぎ/玉葱/にんじん/ほうれんそう  | わふうツナスパゲッティ<br>むぎぢゃ | E164* 502 kcal<br>たんぱく質 20.5 g<br>脂 質 13.5 g |
| 31  | さかなのからあげ<br>さんしょくナムル<br>オレンジ<br>みそしる<br>ごはん                           | かたくり粉/揚げ油/ごま(いり)/砂糖/ごま油/水稲穀粒(精白米)                               | あこうだい/魚粉/凍り豆腐/★パニョアイス                             | ほうれんそう/にんじん/だいずもやし/パレンシアオレンジ/だいこん/玉葱                             | アイス                 | E164* 555 kcal<br>たんぱく質 17.3 g<br>脂 質 19.6 g |

◎食材の納品状況等により、献立・調理法に変更がある場合があります。  
◎★印はアレルギー除去対象食品です。

