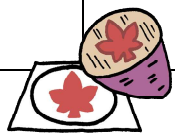




れいわ7ねん 11がつ こんだてひょう



日／曜	こんだて 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			
4 ／ 火	ほいこうろう スパサラダ バナナ とうふスープ ごはん	砂糖／サラダ油／かたく り粉／★サラスパ／冷凍 コーン／水稲穀粒（精白 米）／さつまいも／黒ご ま（いり）	豚肩ロース／★ローズハ ム／木綿豆腐	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／パセリ／★ バナナ／こまつな／レモ ン（果汁、生）	むぎचा だいがくいも	エネルギー 589 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 21.2 g	
5 ／ 水	ナゲット いそかあえ ミニゼリー みそしる ごはん	かたくり粉／揚げ油／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／ミニゼ リー	鶏ひき肉／木綿豆腐／き ざみのり／魚粉／★牛乳	玉葱／にんにく／しょう が／キャベツ／こまつな ／ほうれんそう／だいこ ん／えのきたけ／にんじ ん	ぎゅうにゅう メープルパン	エネルギー 572 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 19.0 g	
6 ／ 木	ポークハヤシ カミカミサラダ りんご ぎゅうにゅう むぎごはん	サラダ油／砂糖／ごま油 ／ごま（いり）／おおむ ぎ（押麦）／水稲穀粒（精 白米）	豚モモ／★いかく製／ ★牛乳（カレー用／おけ づクリーム（植物性脂肪）	玉葱／ほんしめじ／にん じん／だいこん／きゅう り／★りんご／★バナナ ／みかん缶／もも缶／バ イン缶	フルーツのクリームあえ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 18.3 g	
7 ／ 金	かれいのにつけ ちんげんさいのソテー バナナ まめまめみそしる ごはん	砂糖／冷凍コーン／ごま 油／じゃがいも／水稲穀 粒（精白米）／★食パン ／サラダ油／グラニュー糖 ／揚げ油	むきかれい／わかめ／★ ウィンナー／豆乳／魚粉 ／★フルガリアヨーグル ト	チンゲンツァイ／★パナ ナ／キャベツ／えのきた け／だいずもやし／ねぎ	ボールドーナツ むぎचा	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 13.4 g	
10 ／ 月	にくやさしいため かぼちゃのうまに ミニゼリー みそしる ごはん	ごま油／砂糖／ごま（乾） ／★ミニゼリー／水稲穀 粒（精白米）／★食パン （市販品）	豚肩ロース／魚粉／★牛 乳／★ローズハム／★ブ ロースチーズ	玉葱／にんじん／にら／ もやし／にんにく／しよ うが／西洋かぼちゃ／は くさい／生しいたけ（菌 床栽培、生）	ピザトースト ぎゅうにゅう	エネルギー 618 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 20.9 g	
11 ／ 火	しゃけのちゃんちゃんやき れんこんのきんぴら バナナ すましじる ごはん	サラダ油／砂糖／水稲穀 粒（精白米）／★薄力粉／ 甘納豆（あずき）	さけ／豚こま／★なると ／魚粉／★スキムミルク ／★牛乳	キャベツ／にんじん／ほ んしめじ／れんこん／★ バナナ／こまつな	むしパン むぎचा	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 13.0 g	
12 ／ 水	てりやきチキン のりレタスサラダ オレンジ ミネストローネ しょくパン	砂糖／かたくり粉／サラ ダ油／★マカロニ／★食 パン（市販品）／水稲穀 粒（精白米）	鶏肉モモ／焼きのり／★ ウィンナー／鶏ひき肉／ 挽きわり納豆／かつお節 粒（精白米）	レタス／レーズン／パレ ンシアオレンジ／にんじ ん／玉葱／セロリー／ブ ロッコリー／トマト缶詰 （ホール）／ねぎ	なっとうチャーハ むぎचा	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 18.2 g	
13 ／ 木	たんじょうかい わらじかつどん こまつなとコーンのごまあえ たんじょうデザート ぐたくさんみそしる	★薄力粉／★パン粉（乾 燥）／揚げ油／砂糖／水 稲穀粒（精白米）／冷凍 コーン／ごま（いり）／ ★ショートケーキ／さと いも／いちごジャム（低 糖度）	豚ひれ／★たまご／魚粉 ／★牛乳	こまつな／にんじん／だ いこん／ねぎ／はくさい ／生しいたけ（菌床栽 培、生）	フルーチェ	エネルギー 645 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 17.3 g	
14 ／ 金	チキンのトマトに あまずあえ バナナ みそしる ごはん	サラダ油／砂糖／かたく り粉／水稲穀粒（精白米） ／★マカロニ	鶏肉モモ／わかめ／魚粉 ／★牛乳／きな粉（大 豆）	にんにく／玉葱／ほんし めじ／えのきたけ／トマ ト缶詰（ホール）／きゅ うり／レタス／みかん缶 ／★バナナ／だいこん／ にんじん	きなこマカロニ ぎゅうにゅう	エネルギー 578 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 17.4 g	



日／曜	こんだて 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			
17 ／ 月	ぶたにくのりんごソースに マカロニサラダ ミニゼリー はるさめスープ ごはん	★マカロニ／★ミニゼ リー／緑豆はるさめ／冷 凍コーン／水稲穀粒（精 白米）／★蒸し中華めん ／サラダ油	豚ロース／★ローズハム ／豚ひき肉／あおのり	玉葱／★りんご／しょう が／きゅうり／にんじん ／ほんしめじ／きくらげ （乾）／こまつな／キャ ベツ／もやし	やきそば むぎचा	エネルギー 580 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 19.9 g	
18 ／ 火	ほうとううどん とりてん ほうれんそうのいそあえ オレンジ	★うどん（ゆで）／ごま油 ／★てんぷら粉／揚げ油 ／ごはん	豚こま／鶏肉モモ／焼き のり／わかめふりかけ	西洋かぼちゃ／だいこん ／にんじん／はくさい／ ねぎ／生しいたけ（菌床 栽培、生）／しょうが／ にんにく／ほうれんそう ／パレンシアオレンジ	わかめおにぎり むぎचा	エネルギー 572 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 21.0 g	
19 ／ 水	しろみぎかなのチーズやき きりぼしだいこんのソテー りんご やさいスープ ごはん	サラダ油／砂糖／冷凍 コーン／水稲穀粒（精白 米）／じゃがいも／かた くり粉／揚げ油	むきかれい／★バルメザ ンチーズ／★ウィンナー ／★牛乳	切干しだいこん／にんじ ん／★りんご／キャベツ ／玉葱／生しいたけ（菌 床栽培、生）	フライドポテト ぎゅうにゅう	エネルギー 583 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 19.8 g	
20 ／ 木	マーボー豆腐 ポパイサラダ バナナ みそしる ごはん	サラダ油／砂糖／かたく り粉／冷凍コーン／水稲 穀粒（精白米）／★ポッ ケーキ MIX／★バター ／メープルシロップ	木綿豆腐／豚ひき肉／★ ローズハム／魚粉／★ス キムミルク／★牛乳／★ たまご	しょうが／にんにく／ね ぎ／にんじん／生しいた け（菌床栽培、生）／ほう れんそう／★バナナ／だ いこん／えのきたけ	ホットケーキ むぎचा	エネルギー 556 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.3 g	
21 ／ 金	とりにくのさいきょうやき さんしょくナムル オレンジ けんちんじる ごはん	砂糖／ごま（いり）／ご ま油／さといも／サラダ 油／水稲穀粒（精白米）／ ★うどん（生）／揚げ油 ／粉糖	鶏肉モモ／木綿豆腐／魚 粉／★牛乳	サラダ菜／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／ねぎ／ごぼ う／はくさい	うどんチップ ぎゅうにゅう	エネルギー 610 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 21.8 g	
25 ／ 火	ポークチャップ ちゅうかあえ バナナ わかめスープ ごはん	サラダ油／ごま油／砂糖 ／ごま（いり）／水稲穀 粒（精白米）／さつまいも	豚肩ロース／ツナ缶／わ かめ／★牛乳	玉葱／ぶなしめじ／青 ピーマン／にんじん／切 干しだいこん／だいずも やし／きゅうり／★パナ ナ／あさつき	ふかしさつまいも ぎゅうにゅう	エネルギー 621 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 21.6 g	
26 ／ 水	キーマカレー みずなサラダ かき ジョア むぎごはん	サラダ油／砂糖／ごま油 ／白ごま（いり）／おお むぎ（押麦）／水稲穀粒 （精白米）／チョコレト ムース液	豚ひき肉／★ローズハム ／★ジョア／★牛乳	にんにく／しょうが／玉 葱／青ピーマン／にんじ ん／水菜／もやし／かき （甘がき）	ちょこムース	エネルギー 588 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 18.8 g	
27 ／ 木	さかなのスティックあげ ちぐさおひたし ミニゼリー みそしる ごはん	かたくり粉／揚げ油／糸 こんにやく／砂糖／サラ ダ油／ごま（いり）／★ 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	めかじきスティック／油 揚げ／魚粉／★牛乳	しょうが／こまつな／に んじん／キャベツ／玉葱 ／ブルーベリー（ジャム）	ジャムサンド ぎゅうにゅう	エネルギー 635 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 21.2 g	
28 ／ 金	いりどり なっとうあえ バナナ みそしる ごはん	じゃがいも／こんにやく （精粉）／砂糖／サラダ 油／水稲穀粒（精白米）／ ★スパゲッティ	鶏肉モモ／★さつま揚げ ／挽きわり納豆／魚粉／ カットわかめ／★ウィン ナー	にんじん／いんげん／ほ うれんそう／だいずもや し／★バナナ／だいこん ／えのきたけ／青ピー マン／玉葱／トマト缶詰 （ホール）	ナポリタン むぎचा	エネルギー 532 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 11.9 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。
◎14日（金）は県民の日のため、1号認定児は休みとなります。

