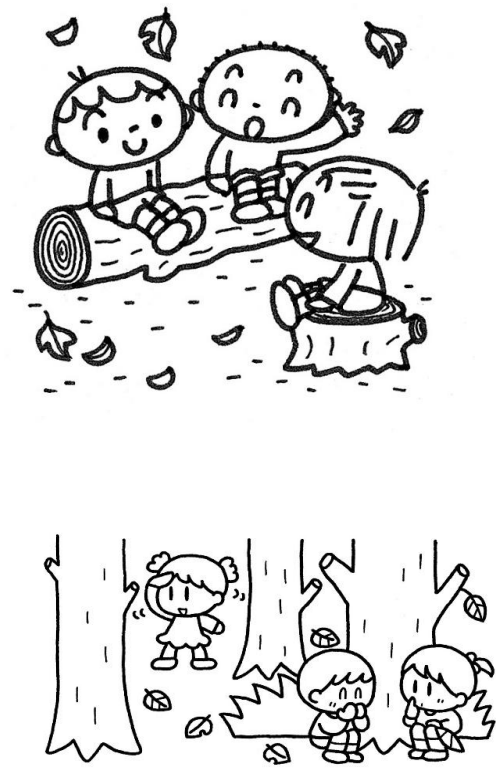


日	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)				
献立名	・ひじきライス ・カラスガレイのしおやき ・おひたし ・バナナ	・ごはん ・にくどうふ ・キャベツのすましじる ・なし	・みそラーメン ・じゃがバター (ア)じゃがいもあえ ・オレンジ	・じゃことねぎのチャーハン ・ちゅうかスープ ・バナナ	・ごはん ・まーぼーどうふ ・こふきいも ・りんご	・このぼどんぶり (ア)とりにくどんぶり ・わかめのみそしる ・オレンジ	・ごはん ・しろみぎかなのおおな ・かぼちゃのあまに ・バナナ	・しよくぼん (ア)まっ子ロール ・マカロニのクリームに ・かき	・ごはん ・とうふのちぐさやき (ア)とうふハンバーグ ・バナナ ・わふうサラダ ・オレンジ	・ツナピラフ ・やさいスープ ・バナナ	・ごはん ・みそわふうに ・かきたまじる (ア)すましじる ・りんご	・あんかけうどん ・さつまいものあまに ・オレンジ	・わかれごはん ・さわらのさいきょうやき ・ごまあえ(ほうれん草) ・バナナ	・ごはん ・ポークビーンズ ・もやしサラダ ・なし	・イタリアンスパゲティ ・ぐたくんコンソメスープ ・バナナ							
材料名および数量(g)	米 40 ひじき 1 牛ミンチ 4 油揚げ 2.5 スキนมilk(ア) 4 いりごま 1 三温糖 1 こいくちしょうゆ 2.5 本みりん 1 酒 1 カラスガレイ 50 薄力粉 3 食塩 0.2 ごまつな 25 キャベツ 25 にんじん 10 かつお節 0.5 こいくちしょうゆ 2 バナナ 25	米 40 豚肉 15 もやし 15 カットわかめ 60 にんじん 30 コーン缶 1 たまねぎ 15 はくさい 15 いりごま 15 にんじん 15 葉ねぎ 10 鳥がら 1 混合削り節 1 こいくちしょうゆ 2 三温糖 5 食塩 0.1 ごま油 0.5 本みりん 1 じゃがいも 2 パセリ 2 バター(ア) 2 食塩 0.2 本しめじ 10 もやし 5 混合削り節 1 食塩 0.1 こいくちしょうゆ 1.2 なし 25	ゆで中華めん 100 豚肉 15 もやし 15 カットわかめ 0.3 にんじん 15 いりごま 15 コーン缶 8 たまねぎ 3 こいくちしょうゆ 0.5 食塩 0.1 味噌 8 さつまいも 2 にんじん 10 カットわかめ 0.1 ごま油 0.5 木綿豆腐 10 鳥がら 40 食塩 0.1 じゃがいも 0.1 バナナ 25 食塩 0.2 オレンジ 25	米 50 しらす干し 10 葉ねぎ 10 コーン缶 5 たまねぎ 1 にんじん 15 しらたき 2 干しいたけ 1.2 鶏卵(ア) 40 混合削り節 1 にんじん 20 こいくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 4 三温糖 2 本みりん 0.1 食塩 0.2 片栗粉 2 焼きのり 1.5 かぼちゃ 45 混合削り節 0.5 三温糖 3 こいくちしょうゆ 1.5 食塩 0.1 バナナ 25	米 40 かまぼこ(ア)鶏肉 10 たまねぎ 50 にんじん 15 葉ねぎ 35 干しいたけ 0.5 しらたき 10 鶏卵(ア) 40 本みりん 1 コンソメ(ア)鶏ガラ 20 コンソメ(ア)鶏ガラ 1.2 薄力粉 6.5 マーガリン(ア)油 5 牛乳(ア)豆乳 30 食塩 0.2 片栗粉 2 白ワイン 0.2 米酢 1.4 こいくちしょうゆ 1.5 バナナ 1 三温糖 0.2 食塩 0.2 かき 40 こいくちしょうゆ 1.5 食塩 0.2 オレンジ 25	米 40 角型食パン 40 (ア)まっ子ロール 40 米 40 まぐろ油漬缶 8 にんじん 15 たまねぎ 30 木綿豆腐 40 にんじん 10 コンソメ(ア)鶏ガラ 1.2 白ワイン 0.5 たまねぎ 10 鶏卵(ア)パン粉 30 白ワイン 0.5 まぐろ油漬缶 8 カットわかめ 0.5 きゅうり 20 コンソメ(ア)鶏ガラ 20 食塩 0.1 バナナ 25	米 40 ゆでうどん 100 豚肉 20 わかめふりかけ 1 たまねぎ 30 にんじん 8.5 さわら 50 菜ねぎ 8 米みそ 15 油揚げ 8 酒 2.5 トマト 30 干しいたけ 1.2 本みりん 1.5 混合削り節 0.5 にんじん 15 三温糖 0.1 三温糖 3.5 こいくちしょうゆ 1.8 本みりん 1 にんじん 15 ほうれんそう 2 片栗粉 20 コンソメ(ア)鶏ガラ 0.8 味噌 4 酒 0.5 さつまいも 40 混合削り節 0.5 こいくちしょうゆ 3 三温糖 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 混合削り節 1 白ワイン 0.5 食塩 0.2 バナナ 25 もやし 30 きゅうり 10 にんじん 10 油揚げ 3 三温糖 1 こいくちしょうゆ 2 ごま油 1 米酢 2 なし 25	おやつ ぎゅうにゅう	れんにゅうラスク ぎゅうにゅう	しめじおにぎり ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	ジャムケーキ ぎゅうにゅう	ピザトースト ぎゅうにゅう	ヨーグルトケーキ ぎゅうにゅう	ツナおかしおにぎり ぎゅうにゅう	スイートポテトフライ ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	ほうれんそういりあましよく ぎゅうにゅう	じゃことなつぽのおにぎり ぎゅうにゅう	とうにゅうフレンチトースト ぎゅうにゅう	みかんむしパン ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう
エネルギー	514	477	490	466	548	533	544	570	474	399	489	515	525	534	469							
たんぱく質	25	21	19.2	15.5	19.5	24.9	22.2	20.8	20.1	11.4	20	21.6	24.7	21.6	15.1							
日	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)											
献立名	・チキンカレーライス ・ヨーグルトサラダ (ア)フルーツサラダ	・ごはん ・さけのあけほのやき ・きのこあえ ・とうふとわかめのみそしる	・ごはん ・ぶたにくのいそに ・ブロッコリーのマヨあえ ・かき	・ごはん ・ごもくたまごやき (ア)とりつくね ・いろいろあえ ・バナナ	・ごはん ・あじのカレーあげ ・ごまあえ(ごまつな) ・そうめんのみそしる	・しおやきそば ・とりがらスープ ・バナナ	・ごはん ・すきやきふうに ・かぼちゃサラダ ・コンソメスープ ・いちごヨーグルト	・ロールパン ★ ・てりやきチキン ・ひじきまめに(ごまつな) ・みそしる	・ごはん ・さばのおろしに ・ひじきまめに(ごまつな) ・みそしる	・ピーフライス ・しめじサラダ ・コーンクリームスープ	・ごはん ・さわらのみそに ・きゅうりとわかめのみそ ・あげのすましじる											
材料名および数量(g)	米 50 鶏肉 20 じゃがいも 30 にんじん 15 赤ピーマン 10 たまねぎ 40 コーン缶 3.5 はくみつ 1.5 コンソメ(ア)鶏ガラ 1.2 薄力粉 7 マーガリン(ア)油 4.5 カレー粉 0.3 こいくちしょうゆ 1.5 白ワイン 0.2 トマケチャップ 1.2 とんかつソース 3 食塩 0.1 みかん缶 10 もも缶 10 パインアップル缶 10 きゅうり 15 コーン缶 10 無糖ヨーグルト(ア) 2.0 マヨネーズ(ア)マヨレ 1.2 レモン汁 0.5	米 40 紅さけ 50 ひじき 10 にんじん 6 油揚げ 1 たまねぎ 0.2 混合削り節 1 ほうれんそう 25 本しめじ 10 えのきたけ 10 にんじん 10 かつお節 0.5 片栗粉 2 酒 2 さつまいも 30 なたね油 15 葉ねぎ 3 カットわかめ 0.5 まぐろ油漬缶 8 味噌 4.5 マヨネーズ(ア)マヨレ 3 食塩 0.2 (ア)+三温糖 0.1 かき 40	米 40 豚肉 20 ひじき 3 にんじん 15 油揚げ 5 たまねぎ 10 葉ねぎ 1 混合削り節 3.5 干しいたけ 1 三温糖 1.8 本みりん 1 こいくちしょうゆ 1.8 混合削り節 0.2 水 1.5 ごまつな 20 はくさい 20 にんじん 5 きゅうり 10 コーン缶 8 塩昆布 3 バナナ 25	米 40 鶏卵(ア)パン粉 40 食塩 5 薄力粉 15 カレー粉 0.3 たまねぎ 10 もやし 3 葉ねぎ 5 焼き豆腐 2 かき油 4.5 ふ 0.1 しらたき 10 ごぼう 20 混合削り節 10 こいくちしょうゆ 8 三温糖 0.3 本みりん 1.5 酒 0.1 食塩 0.1 片栗粉 25 だいこん 15 もずく 5 もやし 5 混合削り節 1 こいくちしょうゆ 1.5 食塩 0.2 オレンジ 25	ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 牛肉 15 たまねぎ 30 にんじん 10 たまねぎ 10 はくさい 5 葉ねぎ 3 焼き豆腐 2 かき油 4.5 ふ 0.1 しらたき 10 ごぼう 20 混合削り節 10 こいくちしょうゆ 8 三温糖 0.3 本みりん 1.5 酒 0.1 食塩 0.1 片栗粉 25 だいこん 15 もずく 5 たまねぎ 10 いりごま 0.3 コンソメ(ア)鶏ガラ 1.5 食塩 0.1 オレンジ 25	米 40 ロールパン 40 (ア)まっ子ロール 40 米 40 さば 60 だいこん 30 三温糖 4 こいくちしょうゆ 4 酒 0.8 三温糖 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 本みりん 0.6 三温糖 0.7 竹輪(ア) 5 ひじき 3 ごまつな 5 にんじん 15 にんじん 15 油揚げ 15 混合削り節 0.5 こいくちしょうゆ 1.7 三温糖 0.1 本みりん 0.2 食塩 0.2 酒 0.2 片栗粉 8 5 5 10 1 1 1.5 コンソメ(ア)鶏ガラ 0.1 混合削り節 4.5 味噌 4.5	米 50 牛ミンチ 15 ごはん 10 にんじん 30 さやいんげん 4 油揚げ 4 混合削り節 1 白ワイン 0.4 本みりん 0.8 5 コンソメ(ア)鶏ガラ 0.9 3 三温糖 2.5 キャベツ 20 きゅうり 10 にんじん 5 カットわかめ 1 米酢 2 食塩 0.2 こいくちしょうゆ 8 オリーブ油 1.5 米酢 1.5 三温糖 0.1 食塩 0.1 たまねぎ 0.1 混合削り節 1.5 食塩 0.2 コーン缶 3.5 クリームコーン缶 15 たまねぎ 10 かぼちゃ 10 パセリ 0.1 コンソメ(ア)鶏ガラ 1 食塩 0.1 薄力粉 4 マーガリン(ア)油 3 牛乳(ア)豆乳 10	おやつ ぎゅうにゅう	おからドーナツ ぎゅうにゅう	かわりラスク ぎゅうにゅう	じゃがもち ぎゅうにゅう	だいきりホットケーキ ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	だいがくいも ぎゅうにゅう	にんじんケーキ ぎゅうにゅう	フライドポテト(とりがら) ぎゅうにゅう	りんごホットケーキ ぎゅうにゅう	カレーチーズラスク ぎゅうにゅう				
エネルギー	530	519	594	462	544	407	483	655	519	583	487											
たんぱく質	16	26.4	21.1	18.4	25.7	16.7	16.9	26	25.2	18.5	25											