



# 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量	
1	金	鶏肉のスタミナ焼き おなか和え ワカメのみそ汁 みかん缶 	粉乳 ★お好み焼き	鶏もも・まぐろ缶詰・かつお削り節 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳・鶏卵 ベーコン・さくらえび・かつお節	車糖・じゃがいも・薄力粉 ながいも・なたね油	にら・こまつな・にんじん りょくとうもやし・きゅうり・スイートコーン ブロッコリー・カットわかめ・たまねぎ えのきたけ・こねぎ・みかん缶詰 キャベツ・あおのり	1食分-(kcal) 362 たんぱく質(g) 27.2 脂質(g) 12.2	
2	土	芋汁 絹さやと豆腐のつくね バナナ	牛乳 ココナッツサブレ	鶏もも・油揚げ・木綿豆腐 かつお節・麦みそ・鶏ひき肉・鶏卵 普通牛乳	じゃがいも・さつまいも・なたね油 ながいも・かたくり粉・車糖 ココナッツサブレ	たまねぎ・にんじん・大根・こねぎ だし昆布・さやえんどう・さやいんげん バナナ	1食分-(kcal) 469 たんぱく質(g) 19.8 脂質(g) 21.5	
5	火	魚のマヨネーズ焼き きんぴら 白菜のみそ汁 パイン缶	粉乳 ★黒ごまマフィン	まだい・さくらえび・鶏もも・だいず 油揚げ・麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 鶏卵・普通牛乳	マヨネーズ・ごま油・車糖・ごま じゃがいも・有塩バター ホットケーキミックス	しょうが・たまねぎ・パセリ・ごぼう にんじん・ほんしめじ・さやえんどう トマト・生しいたけ・はくさい・こねぎ パインアップル缶詰	1食分-(kcal) 468 たんぱく質(g) 28.1 脂質(g) 20.1	
6	水	冬野菜の筑前煮 ふくさ焼き オレンジ	麦茶 ★塩昆布と卵のおにぎり	鶏もも・厚揚げ・かつお節 豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵	さといも・車糖・なたね油・米 	たまねぎ・にんじん・れんこん・ごぼう たけのこ水煮缶詰・大根・生しいたけ グリーンピース・だし昆布・ほしひじき さやえんどう・パレンシアオレンジ 塩昆布	1食分-(kcal) 395 たんぱく質(g) 18 脂質(g) 14.2	
7	木	鶏肉の香草焼き ひじきサラダ 野菜スープ みかん缶	粉乳 ★ミニアメリカンドッグ	鶏もも・まぐろ缶詰・かつお節 脱脂粉乳・魚肉ソーセージ・鶏卵 普通牛乳	マヨネーズ・パン粉・車糖 ホットケーキミックス・なたね油 じゃがりこ	ほしひじき・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・ブロッコリー・大根 はくさい・ほんしめじ・ま昆布 みかん缶詰	1食分-(kcal) 464 たんぱく質(g) 23.4 脂質(g) 23.9	
8	金	野菜タンメン ピーマン昆布 バナナ	粉乳(ココア入) ★スイートポテト	豚もも・豚ガラ・鶏ガラ・鶏卵 しらす干し・脱脂粉乳・明治ラブ	中華めん・なたね油・ごま・食パン さつまいも・車糖・無塩バター	しょうが・にんにく・にんじん りょくとうもやし・キャベツ・たまねぎ 青ピーマン・昆布つくだ煮・バナナ	1食分-(kcal) 453 たんぱく質(g) 23.6 脂質(g) 7.5	
9	土	韓国風タヂメ炒め 中華スープ 柿 	牛乳 ベルギーワッフル	豚かた・普通牛乳	車糖・ごま油・普通はるさめ ワッフル	たまねぎ・大根・にら・根深ねぎ ぶなしめじ・にんじん・こねぎ・かき	1食分-(kcal) 343 たんぱく質(g) 18.6 脂質(g) 12	
11	月	カントリースープ ミートローフ オレンジ	粉乳 ★米粉のサクサククッキー	豚もも・ベーコン・さくらえび 油揚げ・鶏ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・普通牛乳・脱脂粉乳	じゃがいも・さといも・パン粉・車糖 無塩バター・グラニュー糖・米粉	たまねぎ・にんじん・大根・キャベツ こまつな・こねぎ・だし昆布 ブロッコリー・さやいんげん・パセリ パレンシアオレンジ	1食分-(kcal) 431 たんぱく質(g) 24.6 脂質(g) 16.5	
12	火	アップルジャージャーチン 白和え 南瓜のみそ汁 黄桃缶	粉乳 ★メイプルマフィン	鶏もも・木綿豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・明治ラブ・鶏卵	車糖・ごま・ホットケーキミックス 無塩バター・メープルシロップ	りんご・こまつな・にんじん・ほしひじき 生しいたけ・たまねぎ・西洋かぼちゃ こねぎ・もも缶詰	1食分-(kcal) 438 たんぱく質(g) 25.5 脂質(g) 13.5	
13	水	【お誕生会】 炊き込みご飯 照り焼きチキン ウインナー テータースティック スパサラ トマト かきたま汁 みかん	粉乳(ココア入) ケーキ 	鶏もも・ウインナー・まぐろ缶詰 鶏卵・木綿豆腐・脱脂粉乳	車糖・フライドポテト・なたね油 マカニ・スパゲティ・マヨネーズ かたくり粉・ショートケーキ	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ 生しいたけ・だし昆布・きゅうり ブロッコリー・スイートコーン・トマト・こまつな えのきたけ・温州みかん 	1食分-(kcal) 400 たんぱく質(g) 18.9 脂質(g) 10	
14	木	すき焼き風煮 納豆和え バナナ	きになる野菜アップル&柿 ★人参とチーズのホットケーキ	豚かた・焼き豆腐・かつお節 挽きわり納豆・しらす干し・鶏卵 普通牛乳・プロセスチーズ	うどん・なたね油・車糖・ごま ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・えのきたけ 生しいたけ・根深ねぎ・はくさい こまつな・だし昆布・バナナ 野菜ミックスジュース	1食分-(kcal) 425 たんぱく質(g) 26.1 脂質(g) 14.6	
15	金	揚げ鶏のおろし煮 胡麻和え ほうれん草のみそ汁 パイン缶	粉乳 ★コーンマヨトースト	鶏もも・まぐろ缶詰・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・ベーコン	かたくり粉・車糖・ごま・じゃがいも 食パン・マヨネーズ	大根・こまつな・にんじん りょくとうもやし・きゅうり・スイートコーン ブロッコリー・ほうれん草・たまねぎ えのきたけ・パインアップル缶詰	1食分-(kcal) 425 たんぱく質(g) 26.1 脂質(g) 14.6	
16	土	肉じゃが 棒餃子 Feすりおろしゼリー	牛乳 塩せん 	牛かた・蒸しかまぼこ・かつお節 普通牛乳	じゃがいも・車糖・なたね油 棒餃子・Feすりおろしゼリー 塩せんべい	たまねぎ・にんじん・グリーンピース だし昆布	1食分-(kcal) 391 たんぱく質(g) 17.2 脂質(g) 15.9	
18	月	けんちん汁 松風焼き オレンジ	粉乳 ★ウインナーパイ	鶏もも・油揚げ・木綿豆腐・麦みそ かつお節・鶏ひき肉・鶏卵 脱脂粉乳・ウインナー	じゃがいも・さといも・なたね油 車糖・かたくり粉・ごま・パイ皮	たまねぎ・にんじん・ごぼう・大根 たけのこ水煮缶詰・こねぎ・だし昆布 パレンシアオレンジ	1食分-(kcal) 439 たんぱく質(g) 25.1 脂質(g) 21.4	
19	火	魚のフライ ひじきと大豆の煮物 かぶのみそ汁 みかん缶	粉乳 ★パンプキントーナツ	まだい・鶏卵・鶏もも・だいず 油揚げ・麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 絹ごし豆腐・きな粉	薄力粉・パン粉・なたね油・車糖 ごま油・ホットケーキミックス	しょうが・パセリ・たまねぎ・にんじん ほしひじき・さやえんどう・生しいたけ はくさい・かぶ・こねぎ・みかん缶詰 西洋かぼちゃ	1食分-(kcal) 464 たんぱく質(g) 27.9 脂質(g) 16.4	
20	水	肉みそラーメン 高菜炒め バナナ	粉乳 ★さつまぼうろ	豚ひき肉・赤色辛みそ・鶏卵 豚ガラ・鶏ガラ・しらす干し 脱脂粉乳	中華めん・車糖・なたね油・ごま 薄力粉・黒砂糖	しょうが・にんじん・たまねぎ りょくとうもやし・キャベツ・こねぎ たかな漬・バナナ	1食分-(kcal) 465 たんぱく質(g) 23.6 脂質(g) 9.6	
21	木	冬野菜のシチュー ツナのカレー風味揚げ 黄桃缶	粉乳 ★ココアラスク	鶏もも・明治ラブ・まぐろ缶詰 木綿豆腐・鶏卵・脱脂粉乳	じゃがいも・有塩バター・薄力粉 なたね油・マヨネーズ・食パン 車糖・無塩バター	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ カリフラワー・ブロッコリー・スイートコーン はくさい・もも缶詰	1食分-(kcal) 465 たんぱく質(g) 22.6 脂質(g) 19.7	
22	金	チキン南蛮 ナムル おさ汁 パイン缶	ジョア ☆アプリン・ラ・モト 	鶏むね・鶏卵・木綿豆腐・かつお節	薄力粉・なたね油・マヨネーズ ごま油・ごま・車糖 カスタードプリン	たまねぎ・こまつな・りょくとうもやし にんじん・スイートコーン缶詰・焼きのり あおさ・生しいたけ・こねぎ・ま昆布 パインアップル缶詰・みかん缶詰	1食分-(kcal) 381 たんぱく質(g) 21.8 脂質(g) 16.6	
25	月	ミートグラタン ふりかけ 揚げと豆腐のスープ みかん	粉乳(ココア入) ★生クリーム入りケーキ	豚ひき肉・明治ラブ・油揚げ 木綿豆腐・かつお節・脱脂粉乳 クリーム・鶏卵	じゃがいも・マカニ・スパゲティ 有塩バター・薄力粉・なたね油 ホットケーキミックス・無塩バター・車糖	たまねぎ・にんじん・大根 ブロッコリー・はくさい・こねぎ・ま昆布 温州みかん	1食分-(kcal) 477 たんぱく質(g) 21 脂質(g) 18.7	
26	火	きびなごの磯部揚げ 五目煮豆 野菜みそ汁 黄桃缶 	粉乳 ★揚げ芋団子	きびなご・鶏もも・だいず かつお節・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳	かたくり粉・なたね油・車糖 じゃがいも・さつまいも・薄力粉	しょうが・あおのり・にんじん・ごぼう 生しいたけ・たけのこ水煮缶詰 グリーンピース・なが昆布・りょくとうもやし たまねぎ・えのきたけ・こねぎ・もも缶詰	1食分-(kcal) 431 たんぱく質(g) 26.2 脂質(g) 11.5	
27	水	吉野汁 鶏ひき肉のみそ焼き オレンジ	粉乳 ★フレンチトースト	鶏もも・油揚げ・厚揚げ・かつお節 鶏ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・麦みそ 脱脂粉乳・明治ラブ	じゃがいも・さといも・かたくり粉 なたね油・パン粉・車糖・食パン	たまねぎ・にんじん・大根 りょくとうもやし・こねぎ・だし昆布 パセリ・パレンシアオレンジ	1食分-(kcal) 428 たんぱく質(g) 25.6 脂質(g) 14.1	
28	木	鶏の唐揚げ コールスローサラダ コンソメスープ パイン缶	粉乳 ★塩バタークッキー	鶏もも・ロースハム・脱脂粉乳	かたくり粉・なたね油・マヨネーズ じゃがいも・ホットケーキミックス 無塩バター・車糖	しょうが・にんにく・パセリ・キャベツ りょくとうもやし・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・たまねぎ・さやえんどう だし昆布・パインアップル缶詰	1食分-(kcal) 445 たんぱく質(g) 19.9 脂質(g) 22.7	
29	金	チキンカレー キャベツと卵のごまサラダ バナナ	粉乳 ★いちごジャムマフィン	鶏もも・ベーコン・鶏卵・脱脂粉乳 ヨーグルト	じゃがいも・なたね油 ホットケーキミックス・車糖・有塩バター いちごジャム	たまねぎ・青ピーマン・ブロッコリー にんじん・西洋かぼちゃ・キャベツ きゅうり・スイートコーン缶詰・バナナ	1食分-(kcal) 480 たんぱく質(g) 19.2 脂質(g) 17.9	
30	土	 おゆうぎ会						

(※ このマークの日はご飯はいりません)