

| 日付      | よるごはん   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質／塩分<br>( )は未満値                   | 材 料 名   |   |  | 延長おやつ  | 行事        |
|---------|---|--|---|---|--|--------|-----------|
|         |   |  | 熱と力になるもの  | 血や肉や骨になるもの  | (〇は午後おやつ)<br>体の調子を整えるもの                            |        |           |
| 01<br>火 | はるまき<br>オクラなっとうあえ<br>みそしる(さといも)<br>ななぶつきまい                      | 374.9(300.5)<br>11.4(9.1)<br>11.4(9.1)<br>1.4(1.1)   | 七分つき米、里芋(スライ<br>ス)、春巻きの皮、は<br>るさめ、油、片栗粉、ゴ<br>マ油 | 納豆、豚バラ肉(うすぎ<br>り)、米みそ(淡色辛み<br>そ)、うす揚げ、かつお節                              | 刻みオクラ、トマト*、<br>玉葱、ピーマン、人参、<br>竹の子(ゆで)、干し椎<br>茸、青葱  | ばりんこ   |           |
| 02<br>水 | ぶたにくのしょうがやき<br>うのはないり<br>みそしる(ふ)<br>ななぶつきまい(なっとう)               | 392.0(314.2)<br>20.1(16.1)<br>11.3(9.1)<br>1.6(1.3)  | 七分つき米、糸こんにゃ<br>く、砂糖、油、おつゆ麩                      | 豚モモ肉(うすぎり)、<br>納豆、おから、米みそ<br>(淡色辛みそ)、合挽<br>肉、うす揚げ、干しえび(煮<br>干し)、かつお節    | トマト*、玉葱、人参、<br>サニーレタス、青葱、土<br>生姜                   | ぼたぼたやき |           |
| 03<br>木 | かしわのあげに<br>ブロッコリーのごまあえ<br>みそしる(あつあげ)<br>ななぶつきまい<br>のむヨーグルト      | 448.9(359.1)<br>20.7(16.5)<br>13.1(10.5)<br>1.5(1.2) | 七分つき米、油、砂糖、<br>片栗粉                              | ヨーグルト(ドリンク)、<br>鶏モモ肉(そぎ切り)、<br>厚揚げ(四角)、米みそ<br>(淡色辛みそ)、いりこ<br>ま          | なす、ﾌﾞﾅﾌﾞﾅﾂ(冷<br>凍)、三色パプリカ、玉<br>葱、青葱                | ばりんこ   |           |
| 04<br>金 | さけごはん<br>つくねのてりやき<br>みそしる(ほうれんそう)<br>のむヨーグルト                    | 424.7(340.3)<br>18.2(14.6)<br>6.7(5.3)<br>1.3(1.0)   | 七分つき米、砂糖、片栗<br>粉                                | ヨーグルト(ドリンク)、<br>鶏ミンチ、鮭フレーク、<br>うす揚げ、米みそ(淡色辛<br>みそ)、いりこま                 | トマト*、れんこん、玉<br>葱、ほうれん草、えのき<br>茸、みつば、サニーレタ<br>ス、土生姜 | ぼたぼたやき |           |
| 5<br>土  | からあげ<br>フランクフルト<br>フライドポテト<br>みそしる(ふ)<br>ななぶつきまい                | 587.6(610.8)<br>24.9(26.8)<br>41.9(38.9)<br>1.9(2.5) | 油、片栗粉、七分つき<br>米、おつゆ麩                            | 鶏モモ肉(25gカッ<br>ト)、フランクフルト、<br>米みそ(淡色辛みそ)、<br>カットわかめ                      | 土生姜、にんにく、青葱  |        | ゆうすすみかい   |
| 07<br>月 | さんしょくごはん<br>ほしのコロッケ<br>トマトサラダ<br>スープ(ﾊﾞｼﾞﾀﾞﾙ)                   | 385.0(317.3)<br>12.1(10.0)<br>12.4(10.2)<br>1.4(1.2) | 半つき米、油、砂糖                                       | 合挽肉、卵   | トマト、刻みオクラ、<br>きゃべつ、玉葱、ミック<br>スベジタブル(冷凍)、<br>胡瓜、人参  | ぼたぼたやき |           |
| 08<br>火 | なつカレー<br>からあげ<br>とうふサラダ   | 502.0(427.8)<br>16.6(14.9)<br>19.3(17.5)             | 七分つき米、チルドポテ<br>ト、油、片栗粉                          | 鶏モモ肉(25gカッ<br>ト)、木綿豆腐、カット<br>わかめ  | 玉葱、なす、人参、ﾌﾞﾅﾌﾞﾅﾂ(冷凍)、胡瓜、ｽｲｰﾄﾎﾟﾂｰﾙ缶、土生姜、に<br>んにく    | ばりんこ   | リクエストメニュー |
| 09<br>水 | なすのミートグラタン<br>わふうコールスロー<br>スープ(ワカメ)<br>ななぶつきまい(なっとう)            | 380.5(301.8)<br>13.2(10.6)<br>13.9(10.8)<br>1.8(1.5) | 七分つき米、油、オリ<br>ーブ油                               | 納豆、ピザ用チーズ、合<br>挽肉、ちりめんじゃこ、<br>いりこま、カットわかめ                               | なす、きゃべつ、玉葱、<br>人参、セロリ                              | ぼたぼたやき |           |
| 10<br>木 | かしわのさっぱりやき<br>はくさいとほうれんそうのおかかあえ<br>みそしる(あつあげ)<br>ななぶつきまい        | 343.6(275.5)<br>16.9(13.5)<br>11.4(9.1)<br>1.2(0.9)  | 七分つき米、砂糖  | 鶏モモ肉(そぎ切り)、<br>厚揚げ(四角)、米みそ<br>(淡色辛みそ)、かつお<br>節、カットわかめ                   | ほうれん草、はくさい、<br>トマト*、大根おろし、<br>サニーレタス、青葱、土<br>生姜    | ばりんこ   |           |
| 11<br>金 | さばのみそに<br>いりどうふ<br>とんじる<br>ななぶつきまい(なっとう)                        | 457.9(385.4)<br>24.2(21.2)<br>15.8(14.2)<br>2.4(1.9) | 七分つき米、さつまい<br>も、砂糖、糸こんにゃ<br>く、油                 | 冷凍骨なしサバ、ソフト<br>木綿、納豆、米みそ(淡<br>色辛みそ)、鶏ミンチ、<br>豚モモ肉(うすぎり)、<br>冷凍骨なしさわら、冷凍 | 大根、人参、干し椎茸、<br>にら、青葱、土生姜                           | ぼたぼたやき |           |
| 12<br>土 | とりすきふう<br>に<br>きゃべつのごます<br>みそしる(とうふ)<br>ななぶつきまい                 | 278.9(219.3)<br>10.7(8.2)<br>5.4(4.1)<br>1.6(1.3)    | 七分つき米、糸こんにゃ<br>く、砂糖                             | 鶏モモ肉(そぎ切り)、<br>ソフト木綿、米みそ(淡<br>色辛みそ)、カニかまぼ<br>こ、うす揚げ、いりこま                | はくさい、玉葱、きゃべ<br>つ、しろ葱、胡瓜、生し<br>いたけ、青葱               |        |           |
| 14<br>月 | わふうホイコーロ<br>ニうたま<br>スープ(もやし)<br>ななぶつきまい                         | 293.3(234.6)<br>12.6(10.1)<br>7.7(6.2)<br>1.4(1.1)   | 七分つき米、油、砂糖                                      | 豚モモ肉(うすぎり)、<br>卵、米みそ(赤色辛み<br>そ)、カットわかめ                                  | きゃべつ、もやし、ピー<br>マン、しめじ、人参、に<br>ら、土生姜                | ぼたぼたやき |           |
| 15<br>火 | にくとごぼうのたきあわせ<br>にんじんのゆうぜんいり<br>みそしる(はくさい)<br>ななぶつきまい<br>クレープアイス | 380.0(319.7)<br>11.9(9.9)<br>10.9(9.3)<br>1.5(1.2)   | 七分つき米、糸こんにゃ<br>く、油、砂糖                           | 牛肉(うすぎり)、アイ<br>スクリーム、米みそ(淡<br>色辛みそ)、たらこ                                 | 人参、ごぼう、はくさ<br>い、ピーマン、玉葱、い<br>んげん(冷)、青葱             | ばりんこ   | デザートデー    |

| 日付      | よるごはん   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質／塩分<br>( )は未満                    | 材 料 名   |  |  | 延長おやつ  | 行事      |
|---------|---|--|---|--|--|--------|---------|
|         |   |  | 熱と力になるもの  | 血や肉や骨になるもの   | (○は午後おやつ)<br>体の調子を整えるもの                                      |        |         |
| 16<br>水 | ロールサンドフライ<br>はるさめサラダ<br>みそしる(えのき)<br>ななぶつきまい(なっとう)                | 465.4(372.2)<br>19.6(15.6)<br>16.8(13.4)<br>1.6(1.3) | 七分つき米、パン粉、<br>油、マヨネーズ、はるさ<br>め、小麦粉                  | 豚モモ肉(巻きやす<br>く)、納豆、米みそ(淡<br>色辛みそ)、卵、カニか<br>まぼこ、うす揚げ                      | トマト*、えのき茸、<br>きゃべつ、オクラ、人<br>参、胡瓜、青葱                          | ぼたぼたやき |         |
| 17<br>木 | かしわのこうみやき<br>トマトサラダ<br>スープ(オクラ)<br>ななぶつきまい                        | 324.6(259.7)<br>13.3(10.6)<br>10.2(8.2)<br>1.2(0.9)  | 七分つき米、ゴマ油、砂<br>糖                                    | 鶏モモ肉(そぎ切り)、<br>米みそ(淡色辛みそ)  | トマト、アボカド(冷<br>凍)、刻みオクラ、胡<br>瓜、スイートポテト缶                       | ばりんこ   | ひなんくんれん |
| 18<br>金 | にくじゃがに<br>きゅうりもみ<br>みそしる(しめじ)<br>ななぶつきまい(なっとう)                    | 361.3(284.2)<br>14.1(10.6)<br>8.2(6.0)<br>1.6(1.3)   | 七分つき米、チルドポテ<br>ト、糸こんにゃく、砂<br>糖、油                    | 納豆、牛肉(うすぎ<br>り)、米みそ(淡色辛み<br>そ)、うす揚げ、カットわ<br>かめ                           | 玉葱、胡瓜、人参、しめ<br>じ、いんげん(冷)、<br>青葱                              | ぼたぼたやき |         |
| 19<br>土 | ぶたにくのしょうがやき<br>パプリカのマリネ<br>みそしる(こまつな)<br>ななぶつきまい                  | 340.8(271.1)<br>15.9(12.8)<br>10.4(8.2)<br>1.4(1.1)  | 七分つき米、砂糖、油、<br>オリーブ油                                | 豚モモ肉(うすぎり)、<br>米みそ(淡色辛みそ)、<br>うす揚げ                                       | 三色パプリカ、玉葱、小<br>松菜(カット)、トマト<br>*、サニーレタス、土生<br>姜               |        |         |
| 22<br>火 | ポークピカタ<br>アスパラスパゲッティ<br>みそしる(しいたけ)<br>ななぶつきまい(なっとう)               | 411.8(330.0)<br>19.7(15.8)<br>12.4(10.0)<br>1.2(0.9) | 七分つき米、スパゲ<br>ティ、小麦粉、油、<br>マーガリン                     | 豚モモ肉(巻きやす<br>く)、納豆、卵、米みそ<br>(淡色辛みそ)、ベーコ<br>ン、うす揚げ                        | トマト*、グリーンアス<br>パラガス、生しいたけ、<br>サニーレタス、青葱                      | ばりんこ   |         |
| 23<br>水 | ぎゅうちゃんごはん<br>きりぼしだいこんのにつけ<br>みそしる(じゃがいも)                          | 289.0(231.2)<br>8.6(6.9)<br>4.7(3.8)<br>1.9(1.5)     | 七分つき米、じゃが芋、<br>糸こんにゃく、砂糖、油                          | 牛肉(うすぎり)、米み<br>そ(淡色辛みそ)、うす<br>揚げ、カットわかめ                                  | 人参、ササゲ(冷)、<br>切り干しだいこ<br>ん、みつば、青葱                            | ぼたぼたやき |         |
| 24<br>木 | さかなのサクサクやき<br>ほうれんそうとコーンのソテー<br>みそしる(とうふ)<br>ふりかけごはん              | 323.4(267.9)<br>16.0(14.7)<br>8.3(6.7)<br>1.8(1.5)   | 七分つき米、パン粉、マ<br>ヨネーズ、油、マーガ<br>リン、フレンチドレッシ<br>ング(分離型) | 冷凍骨なしメルルーサ、<br>ソフト木綿、米みそ(淡<br>色辛みそ)                                      | ほうれん草、トマト*、<br>きゃべつ、スイートポテ<br>ト缶、なめこ、青葱                      | ばりんこ   |         |
| 25<br>金 | ポテトとおこめのささみカツ<br>ピーマンとにんじんのいためもの<br>みそしる(ふ)<br>ななぶつきまい<br>のむヨーグルト | 430.5(297.0)<br>17.5(15.5)<br>10.9(2.3)<br>1.4(1.2)  | 七分つき米、油、おつゆ<br>麩、ゴマ油、砂糖                             | ヨーグルト(ドリンク)、<br>ポテトとおこめのささみ<br>かつ、米みそ(淡色辛み<br>そ)、カットわかめ                  | トマト*、人参、ピーマ<br>ン、サニーレタス、青葱                                   | ぼたぼたやき | ほごしゃかい  |
| 26<br>土 | やさしいため<br>シュウマイ<br>みそしる(じゃがいも)<br>ななぶつきまい                         | 319.7(266.8)<br>13.1(11.0)<br>7.3(6.3)<br>1.6(1.4)   | 七分つき米、じゃが芋、<br>油                                    | 比入りシューマイ<br>(冷)、豚モモ肉(うす<br>ぎり)、米みそ(淡色辛<br>みそ)、カットわかめ                     | きゃべつ、トマト*、玉<br>葱、人参、ピーマン、竹<br>の子(ゆで)、生しいた<br>け、青葱            |        |         |
| 28<br>月 | ポークチャップ<br>きんぴられんこん<br>みそしる(しめじ)<br>ななぶつきまい(なっとう)                 | 399.3(319.4)<br>19.6(15.7)<br>11.1(8.9)<br>1.7(1.3)  | 七分つき米、油、砂糖、<br>マーガリン                                | 豚モモ肉(うすぎり)、<br>納豆、大豆(ゆで)、米<br>みそ(淡色辛みそ)、い<br>りごま                         | 玉葱、れんこん、しめ<br>じ、人参、マッシュル<br>ーム缶、小松菜(カッ<br>ト)、グリーンピース(冷<br>凍) | ぼたぼたやき |         |
| 29<br>火 | やきにくふういためもの<br>もやしのごます<br>みそしる(あつあげ)<br>ななぶつきまい<br>のむヨーグルト        | 397.8(318.2)<br>17.4(13.9)<br>8.7(7.0)<br>1.6(1.3)   | 七分つき米、油、砂糖  | ヨーグルト(ドリンク)、<br>牛肉(うすぎり)、厚揚<br>げ(四角)、米みそ(淡<br>色辛みそ)、カニかま<br>ぼこ、いりごま、カットわ | きゃべつ、もやし、胡<br>瓜、玉葱、竹の子(ゆ<br>で)、人参、ピーマン、<br>青葱                | ばりんこ   |         |
| 30<br>水 | にくととうふのにもの<br>きゅうりもみ<br>みそしる(たまねぎ)<br>ななぶつきまい(なっとう)               | 373.0(298.4)<br>18.8(15.0)<br>10.1(8.1)<br>1.7(1.4)  | 七分つき米、糸こんにゃ<br>く、砂糖                                 | 焼き豆腐、牛肉(うすぎ<br>り)、納豆、米みそ(淡<br>色辛みそ)、ちりめん<br>じゃこ、カットわかめ                   | 胡瓜、人参、玉葱、いん<br>げん(冷)、青葱                                      | ぼたぼたやき |         |
| 31<br>木 | ロールキャベツ<br>にんじんのゆうぜんいり<br>みそしる(だいこん)<br>ななぶつきまい(なっとう)             | 370.7(296.5)<br>15.6(12.5)<br>9.9(7.9)<br>1.9(1.5)   | 七分つき米、パン粉、油   | 納豆、合挽肉、卵、米み<br>そ(淡色辛みそ)、牛<br>乳、たらこ、ベーコン、<br>うす揚げ                         | きゃべつ、人参、玉葱、<br>大根、ピーマン、セロ<br>リ、青葱                            | ばりんこ   |         |