



ハ〜イ!おひるだよ!!



日 曜	きゅうしょく こんだて	お や つ (上段:午前 下段:午後)	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
1 金	ロールパン(卵なし) 野菜いろいろ肉団子 キャベツときゅうりのツナサラダ 鮭おにぎり	アンパンマン野菜せんべい バック牛乳	・野菜いろいろ肉団子 ・ツナ ・ぶたひき肉・牛乳	・ロールパン・マロニー ・ごま油	・きゅうり・キャベツ・人参 ・スイートコーン ・えのきたけ・もやし・にら	413kcal 14.5g	17.2g 1.9g
4 月	厚焼きたまご ポテトサラダ ごはん	木果(のり塩) バック牛乳	・厚焼きたまご ・ロースハム ・豚コマ・牛乳	・鮭おにぎり・じゃがいも ・マヨネーズ	・人参・きゅうり・スイートコーン ・キャベツ ・にら・長ねぎ	456kcal 16.3g	16.3g 2.0g
5 火	さばのみそ煮 油揚げの梅ナムル 冷やしとうもろこし	麦条(朝) クリームせんべい	・さばのみそ煮・油揚げ ・豚コマ ・木綿豆腐・煮干し・みそ ・ジョア	・精白米・いりごま・ごま油 ・じゃがいも ・しらたき	・もやし・人参・小松菜・だいこん ・ごぼう ・長ねぎ・えのきたけ・にら	520kcal 20.6g	17.5g 1.9g
6 水	未摘児そうめん汁 春巻き ごはん	麦条(朝) こざかなせんべい(朝)	・錦糸たまご・ツナ ・なると ・煮干し ・鶏もも皮なしコマ ・春巻き・牛乳	・そうめん・そうめん ・サラダ油	・きゅうり・青ねぎ・人参・バナナ	550kcal 17.7g	16.2g 2.5g
7 木	マーボー豆腐 焼ききょうざ トマトパスタ	麦条(朝) ビスコ	・絞豆腐・ぶたひき肉 ・みそ ・肉ぎょうざ・わかめ ・牛乳	・精白米・三温糖・ごま油 ・片栗粉 ・いりごま	・たけのこ水煮・もやし・人参・にら ・長ねぎ ・しょうが・にんにく・きゅうり ・キャベツ ・スイートコーン・みかん缶	496kcal 18.2g	16.7g 1.5g
8 金	しょうゆフレンチサラダ すいか ごはん	麦条(朝) アンパンマンくだものビスケット	・スキムミルク ・生クリーム ・豚肩ローススライス ・ロースハム ・ヨーグルト	・精白米・じゃがいも ・サラダ油	・人参・玉ねぎ・トマトピューレ ・トマト ・トマトケチャップ・キャベツ ・きゅうり ・スイートコーン・すいか	550kcal 16.8g	12.6g 1.5g
12 火	高野豆腐の卵とじ ウインナー 夏野菜カレー	麦条(朝) アンパンマンソフトせんべい	・高野豆腐 ・鶏もも皮なしコマ ・卵・煮干し・ウインナー ・削り節 ・牛乳	・精白米・じゃがいも・三温糖 ・いりごま	・玉ねぎ・人参・乾しいたけ ・ほうれん草 ・きゅうり	554kcal 21.3g	19.0g 1.6g
18 月	マロニーサラダ(みかん) メロン ごはん	牛乳(朝) おやさいせんべい	・ぶたひき肉 ・スキムミルク ・ロースハム・牛乳	・精白米・じゃがいも ・サラダ油 ・マロニー・いりごま・ごま油	・人参・なす・かぼちゃ・玉ねぎ ・ピーマン ・トマト・トマトケチャップ ・きゅうり ・もやし・みかん缶・メロン	547kcal 12.8g	17.5g 2.3g
19 火	オムレツ チンジャオロース タレカツ丼	牛乳(朝) さつまいもぼんせん	・オムレツ・豚肉細切り ・なると ・わかめ・牛乳	・精白米・三温糖・ごま油 ・車ふ ・しらたき	・赤ピーマン・人参・ピーマン ・たけのこ水煮 ・青ねぎ・えのきたけ	474kcal 15.5g	15.1g 1.5g
20 水	ブロッコリーと もやしのおかかあえ	麦条(朝) 米菓(塩味)	・豚ヒレカツ・きざみのり ・削り節 ・ぶたひき肉・木綿豆腐	・精白米・サラダ油・三温糖	・ブロッコリー・もやし・人参・大根 ・しいたけ ・にら・すりおろしりんごゼリー	436kcal 14.2g	7.7g 1.4g
21 木	ごはん 鮭の塩焼き きゅうりとたまごのサラダ ロールパン(卵なし)	麦条(朝) クリームせんべい	・鮭の塩焼き・わかめ ・煮しあまほこ ・卵・煮干し・みそ・牛乳	・精白米・ごま油・じゃがいも	・もやし・人参・きゅうり・にら ・玉ねぎ	419kcal 21.5g	11.2g 2.7g
22 金	ハンバーグ キャベツのさわやか漬け ごはん	牛乳(朝) こざかなせんべい(朝)	・ハンバーグ・ウインナー ・牛乳	・ロールパン・いりごま ・じゃがいも	・キャベツ・きゅうり・人参 ・レモン ・玉ねぎ・ズッキーニ・トマト ・バナナ ・黄桃缶・みかん缶・カクテルゼリー	445kcal 17.4g	13.2g 1.7g
25 月	あじフライ ラタトゥイユ 鮭おにぎり	麦条(朝) マンナビスケット	・あじフライ・ベーコン ・鶏もも皮なしコマ ・牛乳	・精白米・サラダ油 ・オリーブ油 ・じゃがいも	・なす・玉ねぎ・ズッキーニ・トマト ・黄ピーマン ・ホールトマト・トマトピューレ ・トマトケチャップ ・人参・しめじ・キャベツ・小松菜	511kcal 16.9g	16.2g 1.4g
26 火	野菜入り鶏つくね マカロニサラダ ごはん	アンパンマン野菜せんべい バック牛乳	・野菜入り鶏つくね ・ロースハム ・わかめ・木綿豆腐 ・油揚げ ・煮干し・みそ・牛乳	・鮭おにぎり・マカロニ ・マヨネーズ	・きゅうり・人参・キャベツ ・スイートコーン ・長ねぎ・えのきたけ	468kcal 20.1g	15.0g 2.9g
27 水	さばの生姜煮 きゅうりゆかりあえ ごはん	牛乳(朝) さつまいもぼんせん	・さばの生姜煮・豚コマ ・煮干し ・牛乳・粉寒天 ・ヨーグルト	・精白米・じゃがいも ・しらたき ・三温糖	・きゅうり・人参・ゆかり粉・なす ・青ねぎ ・えのきたけ・オレンジジュース	446kcal 15.8g	9.9g 1.1g
28 木	豚肉と夏野菜炒め かき玉汁(じゃがいも) ごはん	麦条(朝) アンパンマンソフトせんべい	・豚肉肉カット・卵 ・煮干し ・乾ひじき・ツナ・牛乳	・精白米・ごま油・じゃがいも ・片栗粉 ・いりごま・三温糖	・なす・玉ねぎ・たけのこ水煮 ・ピーマン ・ズッキーニ・しょうが・にんにく ・人参 ・にら	506kcal 18.5g	16.7g 1.4g
29 金	かぼちゃコロッケ のり酢あえ	牛乳(朝) ホームパイ	・ツナ・きざみのり ・豚コマ ・煮干し・牛乳 ・ミルージュ	・精白米・サラダ油 ・ゆでうどん	・かぼちゃコロッケ・ほうれん草 ・もやし ・人参・にら・玉ねぎ	527kcal 11.8g	13.3g 1.8g

※献立は食材の入荷状況等、都合により変更になることがあります。

