



日付	曜日	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 0 は未満地	材料名 (◎は10時のおやつ ○は午後のおやつ)			10時のおやつ	3時のおやつ	お知らせ
				熱と力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える			
1	水	豚汁 いわしの梅煮 小松菜のナムル	326.2(371.9) 18.5(14.8) 19.0(13.5) 20.2 (47.7) 2.1(1.4)	◎ビスコ、ごま油、白ごま、米 ○こつぶっこ	豚肉、うすあげ、いわし(だし用) ○牛乳、味噌、いわしの梅煮	人参、大根、白ねぎ、しらたき 小松菜、もやし、とうもろこし	お茶 ビスケット	牛乳 おかき	
2	木	米粉ポタージュ 鶏肉のバーベキューソース キャベツとパインのサラダ	293.8(396.8) 15.4(14.0) 14.1(12.0) 26.3 (58.1) 1.7(1.4)	◎ミニひじきあられ、バター、米 米粉、三温糖、○ホットケーキ粉 ○三温糖、○油	ベーコン、粉チーズ、牛乳 生クリーム、鶏肉、○おから ○牛乳	玉ねぎ、人参、パセリ とうもろこし、キャベツ、きゅうり パイン缶	お茶 ひじきあられ	お茶 ♥おからドーナツ	
7	火	なめこの味噌汁 焼鯖 スパゲティソース	297.6(337.7) 17.2(12.8) 12.7(8.3) 28.7 (52.9) 2.1(1.5)	米、◎前田のクラッカー スパゲティ、オリーブ油 三温糖 ○ミニクロワッサン	絹豆腐、いわし(だし用)、味噌 ベーコン	なめこ、大根、白ねぎ 玉ねぎ、ピーマン	お茶 クラッカー	お茶 ★ミニクロワッサン	
8	水	コンソメスープ たけのこミンチカツ ほうれん草の香味和え	298.8(312.9) 9.8(7.9) 15.2(9.5) 30.8 (48.9) 1.7(1.2)	米、マロニー、白ごま、ごま油 三温糖	ベーコン、竹輪、のり たけのこ入りミンチカツ ○脱脂粉乳	◎バナナ、人参、玉ねぎ ほうれん草、キャベツ、もやし ○いちごジャム	お茶 くだもの	お茶 ♥ヨーグルト	
9	木	うどん汁 キャベツつくね 水菜のサラダ	325.9(355.9) 15.7(12.9) 15.5(10.5) 30.8 (52.5) 1.9(1.3)	◎アンパンマンのソフトせんべい 米、うどん、ノンエッグマヨネーズ ○ルヴァンクラッカー	鶏肉、かまぼこ、かつお節(だし用) 昆布(だし用)、ツナ、○牛乳 キャベツ入り平つくね	人参、玉ねぎ、白ねぎ 水菜、大根、きゅうり とうもろこし	お茶 せんべい	牛乳 クラッカー	
10	金	大豆入りドライカレー オムレツ 梅サラダ ミニデザート 福神漬け	314.1(340.8) 16.6(12.9) 20.1(12.9) 16.6 (43.2) 1.8(1.2)	米、◎たべっこペイビー 三温糖、○ぱりんこ減塩 米粉、油	牛ひき肉、豚ひき肉、大豆 オムレツ、かつお節	玉ねぎ、人参、ピーマン 生姜、にんにく、切干大根 きゅうり、梅肉、○そら豆 ミニデザート (オレンジ) 福神漬け	お茶 ビスケット	お茶 そら豆 せんべい	
13	月	じゃがいもとわかめのみそ汁 豚肉のケチャップ炒め 白和え (おばあちゃんレシピ)	307.5(377.5) 18.0(15.7) 15.0(12.0) 25.1 (51.7) 1.8(1.4)	米、◎ソフトな小魚せん じゃが芋、油、三温糖、白ごま ○バター、○ホットケーキ粉 ○三温糖	わかめ、いわし(だし用)、味噌 豚肉、木綿豆腐 ○卵、○牛乳	玉ねぎ、白ねぎ、ピーマン ほうれん草、人参、○レモン	お茶 小魚せんべい	牛乳 ♥レモン カップケーキ	おばあちゃん味の日
14	火	中華風スープ 鯖の味噌煮 ひじきの炒め煮	373.7(366.5) 17.1(12.8) 16.4(10.4) 39.3 (55.5) 2.3(1.5)	米、◎マンナウエファー 油、三温糖、○米	豚肉、絹豆腐、かまぼこ ふくらさば味噌煮、うすあげ ひじき、鶏肉	もやし、しいたけ、人参 にら、○ごぼう、○人参	お茶 ウエハース	お茶 ♥きんぴら おにぎり	
15	水	ミネストローネスープ 豆腐ナゲット 春雨と豚肉のソテー	314.4(334.3) 8.0(7.5) 17.3(10.8) 31.6 (51.9) 2.0(1.3)	米、◎アンパンマン幼児ビスケット じゃが芋、春雨 ○国産野菜のかりんとう	ベーコン、豆腐ナゲット 豚肉	玉ねぎ、人参、セロリー トマトピューレ、もやし いんげん	お茶 ビスケット	お茶 野菜かりんとう	
16	木	炊き合わせ ポテトサラダ ふりかけ昆布 バナナ	309.8(309.8) 12.7(3.9) 16.3(5.6) 1.2(0.9) 2.2(1.5)	米、三温糖、マカロニ、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、米 ◎メープルビスケット ○ぼたぼた焼き	ふりかけ昆布、厚揚げ、昆布	大根、人参、バナナ、きゅうり 椎茸、いんげん	お茶 ビスケット	牛乳 せんべい	本堂参拝
17	金	チャプスイ ポイルウインナー はりはり漬け	560.3(454.2) 17.7(11.9) 23.8(15.9) 68.9 (65.8) 2.9(2.0)	米、◎ぱりぱりパンキン 油、三温糖、白ごま、片栗粉 ○おから入り揚げあられ	厚揚げ、豚ひき肉、牛ひき肉 シャウエッセン ○おしゃぶり昆布	しいたけ、人参、玉ねぎ たけのこ、白ねぎ、切干大根 きゅうり	お茶 かばちゃせんべい	お茶 昆布 あられ	
20	月	かきたま汁 ぎょうざ ほうれん草ののり酢和え	351.7(388.5) 15.2(12.7) 14.3(11.2) 40.5 (59.4) 1.9(1.2)	米、◎星たべよ、白ごま 片栗粉、三温糖、○ホットケーキ粉 ○黒砂糖	絹豆腐、卵、昆布(だし用) かつお節(だし用)、ぎょうざ ツナ、のり	えのき、玉ねぎ、白ねぎ ほうれん草、人参、とうもろこし	お茶 せんべい	お茶 ♥黒糖蒸しパン	
21	火	野菜スープ煮 鶏肉のさっぱり煮 もやしのごま和え	315.9(379.0) 17.5(15.8) 11.5(8.9) 35.5 (58.9) 1.7(1.3)	米、◎おこめリング じゃが芋、三温糖、白ごま ○プチクッキー	ベーコン、鶏肉、ロースハム	玉ねぎ、人参、キャベツ もやし、きゅうり	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
22	水	大根の味噌汁 さわらのいそべ天 カレービーフンソテー	393.5(401.9) 16.4(12.8) 23.2(14.3) 29.7 (55.6) 1.8(1.2)	米、油、ビーフン ○コーンフレーク	うすあげ、わかめ いわし(だし用)、味噌 さわらの磯辺天ぷら、ベーコン ○脱脂粉乳	◎バナナ、大根、人参 白ねぎ、玉ねぎ、しめじ、ピーマン ○いちごジャム	お茶 くだもの	お茶 ♥ヨーグルト フレークかけ	
23	木	ワンタンスープ ミートボールのケチャップ和え コールスローサラダ	278.9(372.9) 8.9(10.7) 10.0(10.1) 38.4 (59.9) 1.9(1.6)	米、ワンタンの皮 ノンエッグマヨネーズ ○ひとくちしょうゆせん 三温糖	◎型抜きチーズディズニー ベーコン、○牛乳 ポーク&チキンミートボール	人参、玉ねぎ、キャベツ きゅうり、みかん缶、とうもろこし	お茶 チーズ	牛乳 しょうゆせんべい	
24	金	五目寿司 鶏の唐揚げ 味噌汁 きゅうりスティック くだもの	597.2(482.8) 18.7(13.11) 21.6(14.73) 81.9(73.7) 2.1(1.8)	米、三温糖、唐揚げ粉、油 ○ロールケーキ	凍り豆腐、うすあげ、ひじき 絹豆腐、わかめ、削り節 鶏肉、味噌	干し椎茸、えのきだけ きゅうり、人参、かんぴょう オレンジ、いちご	りんごジュース	お茶 ★ロールケーキ	誕生会
27	月	野菜のトマト煮 手作りハンバーグ きゅうりの中華漬け	290.3(347.5) 13.0(11.1) 10.9(8.2) 35.0 (57.3) 1.6(1.1)	米、◎アンパンマンのお米ボール ごま油、三温糖 ○マリービスケット パン粉、じゃが芋	卵、鶏肉、豚ひき肉 牛ひき肉、○たべる煮干し ○豆乳 (まめびよ)	玉ねぎ、人参、トマト いんげん、きゅうり	お茶 あられ	豆乳 ビスケット 煮干し	
28	火	わかめスープ 焼鮭 ホイコーロー風炒め物	295.9(361.0) 16.0(14.0) 13.9(10.5) 26.6 (52.6) 1.7(1.2)	米、三温糖、油 ○じゃが芋、○油	絹豆腐、わかめ、焼鮭 豚肉、味噌、○青のり	◎バナナ、玉ねぎ、とうもろこし 白ねぎ、キャベツ、人参 ピーマン	お茶 くだもの	お茶 ♥青のりポテト	
29	水	炒り鶏 しゅうまい キャベツとりんごのサラダ	285.9(337.9) 13.6(11.3) 10.0(6.9) 35.4 (57.6) 1.5(1.0)	米、◎中半月、三温糖、油 ノンエッグマヨネーズ ○プチたい焼き	鶏肉、さつま揚げ 国産ポークしゅうまい、○牛乳	ごぼう、人参、こんにゃく れんこん、干し椎茸、いんげん キャベツ、きゅうり、りんご	お茶 あられ	牛乳 プチたい焼き	
30	木	具だくさん味噌汁 たまごやき アスパラとじゃがいものきんぴら	234.0(297.1) 15.2(11.5) 12.9(9.0) 14.4 (42.5) 1.8(1.2)	米、◎カルシウム塩せんべい じゃがいも、オリーブ油	絹豆腐、うすあげ かつお節(だし用)、味噌 料亭風たまごやき、ベーコン ○ヨーグルト	人参、大根、しめじ、白ねぎ アスパラガス、○黄桃缶 ○みかん缶、○バナナ	お茶 せんべい	お茶 ♥フルーツ ヨーグルト	
31	金	手作り弁当							親子遠足

ごはんのいらない日・・・24日(金)

物資の都合により、献立の一部を変更することがありますので、ご了承ください。
♥は手作りおやつです。★は坂井市のケーキ屋、パン屋で作られたものです。

