



いただきます



献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質 カルシウム
	主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に力や熱になる	
	(赤)	(緑)	(黄)	
3月 ソフト麺のクリームソースかけ 牛乳 鶏肉と大豆のサラダ	牛乳 ベーコン 生クリーム 鶏肉 大豆 チーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ	ソフト麺 サラダ油 砂糖	800 24.3 296
4火 ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしかけ 粉ふきいも 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 麦みそ	玉ねぎ 大根 ねぎ 人参 しめじ ねぎ パセリ	米 砂糖 じゃがいも	790 33.7 387
5水 ごはん 牛乳 厚揚げの甘辛味噌炒め からし和え	牛乳 豚肉 厚揚げ 赤みそ ちくわ	にんにく しょうが キャベツ ねぎ チンゲンサイ もやし にんじん	米 サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	780 24.5 391
6木 牛丼 牛乳 にがうりの酢の物 冷凍パイ	牛乳 牛肉	ごぼう にんじん 玉ねぎ ねぎ にがうり もやし きゅうり コーン パイン	米 砂糖 糸こんにゃく ごま	785 31.5 407
7金 【七夕献立】 ごはん 牛乳 さばの塩焼き はりはり漬 け そうめん汁 笹だんご	牛乳 さば ちりめん	花切り大根 昆布 人参 しょうが たまねぎ しいたけ オクラ	米 砂糖 ごま そうめん 小豆 上新粉 もち粉 よもぎ	800 40.3 333
11火 夏野菜カレー 牛乳 フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 粉チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン トマト パプリカ にんじん きゅ うり キャベツ	米 サラダ油 砂糖	830 33.0 486
12水 豚キムチチャーハン 牛乳 冬瓜と卵のスープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ 白菜キムチ ピーマン 冬瓜 にら みかん	米 サラダ油 ごま でん粉	800 32.6 440
13木 チーズパン 牛乳 チキンビーンズ ごまドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 大豆	にんじん たまねぎ なす かぼちゃ コーン ピーマン トマト キャベツ きゅうり	チーズパン サラダ油 砂糖 ごまドレッシング	792 25.5 330
14金 五目ラーメン 牛乳 きくらげの和え物 オレンジ	牛乳 豚肉	にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ もやし チンゲンサイ ねぎ キャベツ きゅうり きくらげ オレンジ	中華めん サラダ油 ごま油 砂糖	820 26.6 325
18火 ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ナムル モロヘイヤのスープ シューアイス	牛乳 鶏肉 卵	もやし にんじん チンゲンサイ 白ねぎ にんにく たまねぎ コーン モロヘイヤ	米 ごま 砂糖 ごま油 シューアイス 小麦粉 いちご	835 26.6 325
19水 ビビンバ 牛乳 ワンタンスープ 白桃ゼリー	牛乳 牛肉 卵 赤みそ 豚肉	にんじん たまねぎ なす かぼちゃ コーン ピーマン トマト キャベツ きゅうり もやし しょうが にんにく チンゲンサイ ねぎ 白桃	米 砂糖 ごま油 ワンタン	810 26.8 325

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。

※摂取基準 エネルギー820kcal たんぱく質30g カルシウム450mg