

いただきます



		おもなざいりょう						エネルギー たんぱく質 カルシウム
		主に体をつくる (赤)		主に体の調子を整える (緑)		主に力や熱になる (黄)		
1 (木)	米粉パン 牛乳 肉団子のトマト煮 サラダ	牛乳 ツナ	肉団子	にんにく にんじん	トマト たまねぎ だいこん とうもろこし	米粉パン 砂糖	サラダ油 じゃがいも	780 28.5 312
2 (金)	《桃の節句献立》 ひなずし 牛乳 沢煮椀 ひなあられ	牛乳 油揚げ 卵	鮭 豚肉	さやいんげん ごぼう しょうが	にんじん たけのこ ねぎ	米 こんにゃく ひなあられ	麦	798 31.2 361
5 (月)	肉うどん 牛乳 小松菜のおひたし	牛乳 かまぼこ わかめ	牛肉	しめじ にんじん こまつま	たまねぎ もやし ねぎ	うどん 砂糖	すりごま ごま油	740 27.2 400
6 (火)	チキンライス 牛乳 サラダ 焼きプリンタルト	牛乳 ハム	鶏肉	にんじん グリーンピース	たまねぎ キャベツ	米 じゃがいも 焼きプリンタルト	サラダ油 砂糖	820 32.4 361
7 (水)	キムタクごはん 牛乳 白味噌のスープ いよかん	牛乳 ベーコン	豚肉 白みそ	白菜キムチ にんじん ねぎ	たくあん たまねぎ いよかん	米 さつまいも こんにゃく	麦 サラダ油	805 31.0 395
8 (木)	フィッシュバーガー 牛乳 ポトフ	牛乳 豚肉	ホキ ウインナー	キャベツ にんじん セロリ	にんにく たまねぎ ブロッコリー	米粉パン じゃがいも	サラダ油	815 31.3 369
9 (金)	麦ごはん 牛乳 筑前煮 ごま酢和え	牛乳 ちくわ	鶏肉 こんぶ	にんじん れんこん キャベツ	ごぼう さやいんげん もやし	米 砂糖 こんにゃく	麦 さといも すりごま	780 25.6 400
12 (月)	【リクエスト献立】ビビンバ 牛乳 春雨スープ アイス	牛乳 卵 鶏肉	牛肉 赤みそ	にんじん もやし にんにく たけのこ	チンゲンサイ しょうが たまねぎ ねぎ	米 春雨 砂糖	麦 ごま油 アイス	820 35.1 398
14 (水)	麦ごはん 牛乳 豚肉とキャベツの みそ炒め わかめ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ 中みそ	わかめ	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん	しめじ ねぎ	サラダ油 砂糖		755 31.3 355
15 (木)	麦ごはん 牛乳 肉じゃが 酢の物	牛乳 わかめ	牛肉	たまねぎ もやし きくらげ	さやいんげん きゅうり にんじん	米 サラダ油 砂糖 ごま油	麦 じゃがいも こんにゃく	710 30.5 360
16 (金)	ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ	牛乳 牛肉 粉チーズ		にんにく 玉ねぎ にんじん グリーンピース	キャベツ きゅうり コーン	米 サラダ油 じゃがいも	麦 砂糖	800 32.0 380
19 (月)	麦ごはん 牛乳 あじの塩焼き こんにゃくの和え物 けんちん汁	牛乳 豆腐 ちくわ	あじ 油揚げ	しいたけ にんじん だいこん 小松菜	キャベツ とうもろこし ごぼう ねぎ	米 すりごま こんにゃく ごま油	麦 砂糖 さといも	778 31.0 355
20 (火)	麦ごはん 牛乳 ホキのマヨネーズ焼き アスパラガスのサラダ 味噌汁	牛乳 油揚げ 中みそ	ホキ わかめ	アスパラガス コーン にんじん キャベツ	大根 たまねぎ レモン	米 マヨネーズ	麦 サラダ油	780 35.0 400
22 (水)	ソフト麺のみそあんかけ 牛乳 にんじんサラダ	牛乳 豚肉 大豆 赤みそ	ツナ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	たけのこ しいたけ きゅうり エリンギ グリーンピース	ソフト麺 サラダ油	砂糖 でん粉	807 30.4 370
23 (金)	ゆかりごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ キャベツのレモン酢サラダ 豆腐汁	牛乳 ハム わかめ	鶏肉 豆腐 麦みそ	にんにく キャベツ レモン えのきたけ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ	米 でん粉 砂糖	麦 サラダ油 じゃがいも	795 28.0 368

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。