

日 ／ 曜	献立名	材料名				栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
28 － 月 －	ロールパン りんご チキンのカレー焼き 牛乳 バイクドポテト 白菜の豆乳スープ	じゃがいも、油、小麦粉、ロールパン、三温糖	牛乳、鶏肉、豆乳、ベーコン、生クリーム	りんご、白菜、玉葱、人参、しめじ、にんにく、生姜、青のり	酒、しょうゆ、食塩、本みりん、洋風だし、の素、カレー粉	エネルギー 494 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 23.5 g カルシウム 212 mg
29 － 火 －	御飯 みかん おからハンバーグ 牛乳 野菜のゆかりマヨ和え みそ汁(だいこん・あげ)	米、マヨネーズ、油、パン粉、片栗粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、おから、米みそ、卵、油揚げ	みかん、れんこん、玉葱、大根、ブロッコリー、赤パプリカ、葱、コーン、生姜	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 476 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 17.7 g カルシウム 220 mg
30 － 水 －	あんかけ焼きそば 牛乳 キャンディーチーズ 中華風コーンスープ バナナ	焼きそば麺、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、卵、チーズ、えび、いか	バナナ、白菜、もやし、玉葱、クリームコーン缶、人参、筍、ピーマン、椎茸、万能葱、生姜	しょうゆ、酒、中華だし、の素、本みりん、食塩	エネルギー 478 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 14.8 g カルシウム 267 mg
31 － 木 －	大豆とひじきのご飯 りんご 焼きししゃも 牛乳 大根の中華和え まり麩のすまし汁	米、焼ひ、ごま油、ごま、三温糖	牛乳、ししゃも、かにかまぼこ、ゆで大豆、油揚げ	りんご、大根、人参、ブロッコリー、葱、ひじき、わかめ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、酢、食塩、中華だしの素	エネルギー 369 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 11.0 g カルシウム 313 mg

※材料の都合により、献立内容を変更することがありますのでご了承ください。

