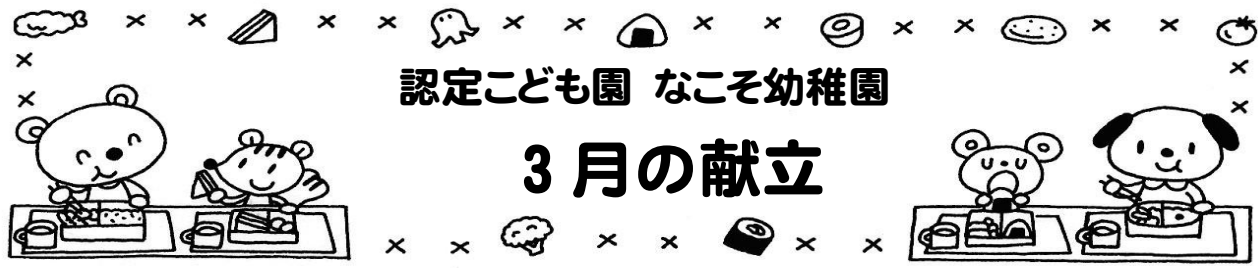


日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		たんぱく質	脂質
01	「ひなまつりメニュー」 もやしときゅうりの塩ナムル	七分つき米、強力粉、片栗粉、油、砂糖、ごま油	かじき、豆乳、おから、鶏ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、卵	だいこん、みかん、赤ピーマン、もやし、だいこん(葉)、れんこん、しいたけ、こまつな、サニーレタス、にんじん、きゅうり、ねぎ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	大豆スナック 肉まん	エネルギー 510 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 15.3 g カルシウム 199 mg	
02	三色そばろ井 みそ汁 青菜のごま和え りんごゼリー	七分つき米、さといも、砂糖、ごま油、片栗粉	木綿豆腐、凍り豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	りんご天然果汁、こまつな、にんじん、ほうれんそう、かぶ、かぶ、もやし、粉かんでん、しょうが	煮干だし汁、かつおだし汁、食塩、しょうゆ	塩せんべい	エネルギー 356 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 11.4 g カルシウム 213 mg	
04	「ハッピーランチ」	小麦粉、砂糖	ヨーグルト(無糖)、豆乳	りんご	チーズ&ビスケット りんごとヨーグルトのケーキ	エネルギー 237 kcal たんぱく質 8.8 g 脂質 7.7 g カルシウム 264 mg		
05	麦ごはん すまし汁 油淋鶏 コールスローサラダ	スナックエンドウのトマト煮 七分つき米、小麦粉、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、押麦、ごま油、オリーブ油	鶏もも肉、豆乳、油揚げ、ベーコン	キャベツ、はくさい、チンゲンサイ、トマトピューレ、にんじん、たまねぎ、しめじ、サニーレタス、きゅうり、ねぎ、スナップエンドウ、いちご、にんにく、しょうが	煮干だし汁、酢、パセリ粉、しょうゆ、洋風だしの素(コンソメ)、食塩	野菜せんべい いちご蒸しパン	エネルギー 509 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.6 g カルシウム 195 mg	
06	麦ごはん かきたま中華スープ N'sポテビュココロッケ 大根サラダ	根菜と豚肉の甘辛炒め 七分つき米、小麦粉、じゃがいも、油、砂糖、パン粉、押麦、マヨネーズ	大豆(乾)、凍り豆腐、豚ひき肉、牛乳、卵、豚肉(ばら)、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、粉チーズ、かつお節、無塩バター	だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、れんこん、にんじん、だいこん(葉)、サニーレタス、ほうれんそう、ごぼう、かいわれだいこん、いんげん	かつおだし汁、みりん、中濃ソース、洋風だしの素(コンソメ)、しょうゆ、食塩	バナナ 今川焼	エネルギー 548 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 19.8 g カルシウム 254 mg	
07	五穀米 すまし汁 塩こうじから揚げ かぶと切り昆布の酢の物	ひじきと里芋の煮物 七分つき米、さといも、油、片栗粉、五穀、砂糖、ごま油	鶏もも肉(皮付き)	こまつな、もやし、はくさい、サニーレタス、かぶ、ねぎ、れんこん、にんじん、きゅうり、かぶ、ブルーベリージャム、ひじき、刻みこんぶ、にんにく、しょうが	煮干だし汁、かつおだし汁、酢、みりん、しょうゆ、食塩	ヨーグルト マヨネーズ	エネルギー 445 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 13.8 g カルシウム 218 mg	
08	「リクエストメニューさくら組」 手作りふりかけごはん あおさのみそ汁 ぶりの煮付け(れんこん)	アップルサラダ 切干大根の旨煮	ぶり、木綿豆腐、凍り豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	れんこん、キャベツ、切り干しだいこん、たまねぎ、りんご、にんじん、セリ、こまつな、きゅうり、刻みこんぶ、あおさ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	にんじんチップス 鶏そばろおにぎり	エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.2 g カルシウム 239 mg	
09	ナポリタン オニオンスープ こまつなと人参のおかめ和え チーズ	スパゲティ、砂糖、オリーブ油	チーズ、鶏もも肉、かつお節	にんじん、たまねぎ、こまつな、かぼちゃ、ピーマン、トマトピューレ	パセリ粉、ケチャップ、食塩、洋風だしの素(コンソメ)、しょうゆ	みかんゼリー	エネルギー 422 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 8.5 g カルシウム 220 mg	
11	赤米 もずくスープ 白身魚フライ 白菜と青菜の納豆あえ	切り昆布の煮物 七分つき米、油、ホットケーキ粉、五穀、小麦粉、ごま油、砂糖	たら、凍り豆腐、牛乳、挽きわり納豆、ウインナーソーセージ、油揚げ、卵	こまつな、はくさい、サニーレタス、ねぎ、にんじん、しいたけ、もずく、刻みこんぶ	パセリ粉、中濃ソース、中華だしの素、しょうゆ、食塩	チーズクッキー アメリカンドッグミニ	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 21.5 g カルシウム 243 mg	
12	塩ラーメン ジャンボシウマイ スナップエンドウマヨサラダ 厚揚げ入り根菜きんぴら	生中華めん、七分つき米、じゃがいも、片栗粉、しゅうまいの皮、ごま油、えごま(乾)、マヨネーズ、砂糖	豚ひき肉、豚肉(ロース)、さけ、生揚げ、とろけるチーズ	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、もやし、スナップエンドウ、いんげん、サニーレタス、ごぼう、とうもろこし、キャベツ、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、食塩	海藻せんべい 鮭おにぎり	エネルギー 649 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 25.8 g カルシウム 151 mg	
13	「リクエストメニューさくら2組」 たっぷりしらす井 わかめみそ汁 納豆ボール	ジャキジャキチロレギサラダ さつま芋レーズン煮 「年長組お楽しみデザート」	豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、挽きわり納豆、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	レタス、バナナ、ねぎ、切り干しだいこん、きゅうり、干しぶどう、トマト、生わかめ、焼きのり	煮干だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酢、中華だしの素	ブランクッキー バナナケーキ	エネルギー 605 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.1 g カルシウム 196 mg	

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	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	たんぱく質
14	「リクエストメニューさくら3組」 フライドポテト 「年長組お楽しみデザート」 ガブリッとハンバーガー N'sカレーチャウダー 花野菜マリネ	じゃがいも、コップパン、ホットケーキ粉、油、パン粉、オリーブ油、砂糖	豆乳、チーズ、豚ひき肉、豚肉(ばら)、卵	れんこん、ブロッコリー、こまつな、ごぼう、カリフラワー、サニーレタス、赤ピーマン、たまねぎ	パセリ粉、酢、ケチャップ、洋風だしの素(コンソメ)、カレー粉、こしょう	野菜せんべい チーズドッグ	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 19.5 g カルシウム 239 mg
15	麦ごはん みそ汁 ぶりの照り焼き 切り干し大根ごまマヨサラダ	筑前煮 「年長組お楽しみデザート」 七分つき米、小麦粉、砂糖、押麦、えごま(乾)、マヨネーズ	ぶり、鶏もも肉、無塩バター、油揚げ、卵、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、切り干しだいこん、れんこん、みずな、きゅうり、いんげん、しいたけ、サニーレタス	煮干だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ	むらさきもチップ マーブルクッキー	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 14.5 g カルシウム 195 mg
16	親子丼 はるさめスープ 小松菜とツナの和風あえ 野菜たっぷり中華炒め	七分つき米、ごま油、はるさめ、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、凍り豆腐、卵、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶	たまねぎ、こまつな、チンゲンサイ、キャベツ、えのきたけ、もやし、ピーマン、にんじん、しいたけ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、中華だしの素、食塩	ビスケット	エネルギー 433 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 14.8 g カルシウム 168 mg
18	*さくらキッズパーティー* ハヤシライス しらす和風ピザ マゼドニアンサラダ	春野菜のポトフ 卒園お祝いゼリー	豚肉(ばら)、鶏もも肉、生クリーム、とろけるチーズ、しらす干し、ハム	たまねぎ、しめじ、キャベツ、にんじん、きゅうり、エリンギ、いちご、サニーレタス、マーマレード、とうもろこし、スナップエンドウ	パセリ粉、洋風だしの素(コンソメ)、中濃ソース、ケチャップ	ヨーグルト マーマレードジャムサンド	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.0 g カルシウム 206 mg
21	黒米 押麦スープ さけのバーベキュー焼き 納豆とひじきの梅あえ	大根と厚揚げのそぼろ煮 さつまいも、七分つき米、押麦、油、片栗粉、砂糖、五穀、えごま(乾)	さけ、挽きわり納豆、豚ひき肉、生揚げ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、チンゲンサイ、こまつな、しいたけ、サニーレタス、りんご、きゅうり、ひじき、いんげん、うめ干し	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩、中華だしの素、こしょう	ブランクッキー カリカリさつまいもフライ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 14.9 g カルシウム 210 mg
22	赤ピーマンとしらすのペペロンチーノ風パスタ コーンスープ じゃがベーコンのチーズ焼き ブロッコリーとバブリカのマリネ	マカロニ・スパゲティ、七分つき米、じゃがいも、オリーブ油、砂糖	豆乳、とろけるチーズ、ベーコン、しらす干し	赤ピーマン、こまつな、たまねぎ、キャベツ、黄ピーマン、ブロッコリー、グリーンアスパラガス、にんじん、刻みこんぶ、焼のり、にんにく	パセリ粉、酢、食塩	キャロットゼリー 昆布おにぎり	エネルギー 442 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 9.5 g カルシウム 206 mg
23	かき玉うどん キャベツとささみの中華サラダ おさつバター 小魚	干しうどん、さつまいも、ごま油、油、えごま(乾)、砂糖	鶏もも肉、鶏ささ身、いわし(田作り)、無塩バター	にんじん、ほうれんそう、キャベツ、えのきたけ、ねぎ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酢	塩せんべい	エネルギー 332 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 7.5 g カルシウム 180 mg
25	ご飯 きのこたっぷりみそ汁 ささみフライ にんじんのヨーグルトドレッシングサラダ	鶏肉とブロッコリーのチリ炒め 七分つき米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、オリーブ油	鶏ささ身、豆乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(ばら)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、黄ピーマン、ブロッコリー、ねぎ、たまねぎ、しめじ、きゅうり、なめこ、えのきたけ、サニーレタス、干しぶどう	煮干だし汁、パセリ粉、酢、中濃ソース、ケチャップ、食塩	枝豆スナック ココアパウンドケーキ	エネルギー 583 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.8 g カルシウム 192 mg
26	麦ごはん わかめスープ マーボー大根 ほうれん草のなめ茸和え	季節の果物 七分つき米、小麦粉、黒砂糖、押麦、ごま油、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、豆乳、豚ひき肉、卵、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、ほうれんそう、ねぎ、もやし、チンゲンサイ、だいこん、にんじん、えのきたけ、生わかめ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、中華だしの素	海藻せんべい チーズ入り黒糖蒸しパン	エネルギー 490 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 12.6 g カルシウム 213 mg
27	カレーライス れんこんツナマヨサラダ スナックエンドウとマカロニのクリーム煮 11/19B-1ヨーグルト	七分つき米、じゃがいも、食パン、マカロニ、小麦粉、押麦、油、マヨネーズ、オリーブ油	ヨーグルト(加糖)、豆乳、豚肉(ロース)、鶏もも肉、ハム、無塩バター	たまねぎ、にんじん、れんこん、スナップエンドウ、こまつな、ねぎ、きゅうり、とうもろこし、にんにく	パセリ粉、カレールウ、洋風だしの素(コンソメ)、食塩	ビスケット&ジュース ガーリックラスク	エネルギー 691 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 14.4 g カルシウム 323 mg
28	五穀米 コンソメスープ かじきの竜田揚げ 青菜の白和え	肉じゃが 七分つき米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、五穀、えごま(乾)	かじき、木綿豆腐、豚肉(ロース)、しらす干し	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、チンゲンサイ、こまつな、ねぎ、サニーレタス、きゅうり、しょうが	かつおだし汁、パセリ粉、みりん、しょうゆ、洋風だしの素(コンソメ)	にんじんチップス しらす菜飯おにぎり	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.9 g カルシウム 191 mg

	目標値	平均値
エネルギー	450	490
たんぱく質	16	18.2
脂質	15	14.8
塩分	1.5	1.2
カルシウム	213	214

※ 天候などの仕入れ状況により、献立が変更になることもあります。



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	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			
01	「ひなまつりメニュー」 幼稚園押し寿司 具だくさん汁 かじきのおろしだれ	もやしときゅうりの塩ナムル 季節の果物	七分つき米、強力粉、片栗粉、油、砂糖、ごま油	かじき、豆乳、おから、鶏ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、卵	だいこん、みかん、赤ピーマン、もやし、だいこん(葉)、れんこん、しいたけ、こまつな、サニーレタス、にんじん、さやえんどう、きゅうり、キャベツ、ねぎ	煮干だし汁、かつおだし汁、酢、みりん、しょうゆ、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	605 kcal 21.6 g 20.3 g 241 mg
02	三色そばろ井 みそ汁 青菜のごま和え りんごゼリー		七分つき米、さといも、砂糖、ごま油、片栗粉	木綿豆腐、凍り豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	りんご天然果汁、こまつな、にんじん、ほうれんそう、かぶ、薬、かぶ、もやし、粉かんでん、しょうが	煮干だし汁、かつおだし汁、食塩、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	442 kcal 17.1 g 13.8 g 240 mg
04	「ハッピーランチ」		小麦粉、砂糖	ヨーグルト(無糖)、豆乳	りんご		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	220 kcal 6.2 g 3.6 g 164 mg
05	麦ごはん すまし汁 油淋鶏 コールスローサラダ	スナップエンドウのトマト煮	七分つき米、小麦粉、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、押麦、ごま油、オリーブ油	鶏もも肉、豆乳、油揚げ、ベーコン	キャベツ、はくさい、チンゲンサイ、トマトピューレ、にんじん、たまねぎ、しめじ、サニーレタス、きゅうり、ねぎ、スナップえんどう、いちご、にんにく、しょうが	煮干だし汁、酢、パセリ粉、しょうゆ、洋風だしの素(コンソメ)、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	603 kcal 20.6 g 17.8 g 240 mg
06	麦ごはん かきたま中華スープ N'sポテビエコロッケ 大根サラダ	根菜と豚肉の甘辛炒め	七分つき米、小麦粉、じゃがいも、油、砂糖、パン粉、押麦、マヨネーズ	大豆(乾)、凍り豆腐、豚ひき肉、牛乳、卵、豚肉(ばら)、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、粉チーズ、かつお節、無塩バター	だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、れんこん、にんじん、だいこん(葉)、サニーレタス、ほうれんそう、ごぼう、かいわれだいこん、いんげん	かつおだし汁、みりん、中濃ソース、洋風だしの素(コンソメ)、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	707 kcal 31.4 g 26.2 g 323 mg
07	五穀米 すまし汁 塩こうじから揚げ かぶと切り昆布の酢の物	ひじきと里芋の煮物	七分つき米、さといも、油、片栗粉、五穀、砂糖、ごま油	鶏もも肉(皮付き)	こまつな、もやし、はくさい、サニーレタス、かぶ、薬、れんこん、にんじん、きゅうり、かぶ、ブルーベリージャム、ひじき、刻みこんぶ、にんにく、しょうが	煮干だし汁、かつおだし汁、酢、みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	605 kcal 19.1 g 18.2 g 227 mg
08	「リクエストメニューさくら3組」 手作りふりかけごはん あおさのみそ汁 ぶりの煮付け(れんこん)	アップルサラダ 切干大根の旨煮	七分つき米、油、砂糖	ぶり、木綿豆腐、凍り豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	れんこん、キャベツ、切り干しだいこん、たまねぎ、りんご、にんじん、セロリ、こまつな、きゅうり、刻みこんぶ、あおのり	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	710 kcal 29.1 g 23.0 g 297 mg
09	ナポリタン オニオンスープ こまつなと人参のおかか和え チーズ		スパゲティ、砂糖、オリーブ油	チーズ、鶏もも肉、かつお節	にんじん、たまねぎ、こまつな、かぼちゃ、ピーマン、トマトピューレ	パセリ粉、ケチャップ、食塩、洋風だしの素(コンソメ)、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	584 kcal 23.3 g 11.1 g 279 mg
11	赤米 もずくスープ 白身魚フライ 白菜と青菜の納豆あえ	切り昆布の煮物	七分つき米、油、ホットケーキ粉、五穀、小麦粉、ごま油、砂糖	たら、凍り豆腐、牛乳、挽きわり納豆、ウインナーソーセージ、油揚げ、卵	こまつな、はくさい、サニーレタス、ねぎ、にんじん、しいたけ、もずく、刻みこんぶ	パセリ粉、中濃ソース、中華だしの素、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	542 kcal 24.2 g 21.7 g 280 mg
12	塩ラーメン ジャンボシウマイ スナップえんどうマヨサラダ 厚揚げ入り根菜きんぴら		生中華めん、七分つき米、じゃがいも、片栗粉、しゅうまいの皮、ごま油、えごま(乾)、マヨネーズ、砂糖	豚ひき肉、豚肉(ロース)、さけ、生揚げ、とろけるチーズ	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、もやし、スナップえんどう、いんげん、サニーレタス、ごぼう、とうもろこし、キャベツ、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	800 kcal 28.6 g 33.6 g 209 mg
13	「リクエストメニューさくら2組」 たつぷりしらす丼 わかめみそ汁 納豆ボール	シャキシャキチロレギサラダ	七分つき米、さつまいも、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、豆乳、挽きわり納豆、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	レタス、バナナ、ねぎ、切り干しだいこん、きゅうり、干しぶどう、トマト、生わかめ、焼きのり	煮干だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酢、中華だしの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	701 kcal 22.6 g 14.6 g 242 mg

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	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			
14	「リクエストメニューさくら3組」 フライドポテト ガブッとハンバーガー N'sカレーチャウダー 花野菜マリネ		じゃがいも、コッパパン、ホットケーキ粉、油、パン粉、オリーブ油、砂糖	豆乳、チーズ、豚ひき肉、豚肉(ばら)、卵	れんこん、ブロッコリー、こまつな、ごぼう、カリフラワー、サニーレタス、赤ピーマン、たまねぎ	パセリ粉、酢、ケチャップ、洋風だしの素(コンソメ)、カレー粉、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	556 kcal 22.6 g 25.5 g 289 mg
15	麦ごはん みそ汁 ぶりの照り焼き 切り干し大根ごまマヨサラダ	筑前煮 「年長組お楽しみデザート」	七分つき米、小麦粉、砂糖、押麦、えごま(乾)、マヨネーズ	ぶり、鶏もも肉、無塩バター、油揚げ、卵、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、切り干しだいこん、れんこん、みずな、きゅうり、いんげん、しいたけ、サニーレタス	煮干だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	601 kcal 24.0 g 19.1 g 217 mg
16	親子丼 はるさめスープ 小松菜とツナの和風あえ 野菜たっぷり中華炒め		七分つき米、ごま油、はるさめ、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、凍り豆腐、卵、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶	たまねぎ、こまつな、チンゲンサイ、キャベツ、えのきたけ、もやし、ピーマン、にんじん、しいたけ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、中華だしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	491 kcal 21.5 g 19.3 g 192 mg
18	「*さくらキッズパーティー*」 ハヤシライス しらす和風ピザ マセドニアンサラダ	春野菜のポトフ 卒園お祝いゼリー	七分つき米、食パン、じゃがいも、ぎょうざの皮、砂糖、油、マヨネーズ	豚肉(ばら)、鶏もも肉、生クリーム、とろけるチーズ、しらす干し、ハム	たまねぎ、しめじ、キャベツ、にんじん、きゅうり、エリンギ、いちご、サニーレタス、マーマレード、とうもろこし、スナップえんどう、粉かんでん、梅さのり	パセリ粉、洋風だしの素(コンソメ)、中濃ソース、ケチャップ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	697 kcal 25.7 g 20.9 g 221 mg
21	黒米 押麦スープ さけのバーベキュー焼き 納豆とひじきの梅あえ	大根と厚揚げのそぼろ煮	さつまいも、七分つき米、押麦、油、片栗粉、砂糖、五穀、えごま(乾)	さけ、挽きわり納豆、豚ひき肉、生揚げ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、チンゲンサイ、こまつな、しいたけ、サニーレタス、りんご、きゅうり、ひじき、いんげん、うめ干し	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩、中華だしの素、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	578 kcal 22.1 g 15.9 g 236 mg
22	春野菜としらすのペペロンチーノ風パスタ コーンスープ じゃがベーコンのチーズ焼き ブロッコリーとパプリカのマリネ		マカロニ・スパゲティ、七分つき米、じゃがいも、オリーブ油、砂糖	豆乳、とろけるチーズ、ベーコン、しらす干し	赤ピーマン、こまつな、たまねぎ、キャベツ、黄ピーマン、ブロッコリー、グリーンアスパラガス、にんじん、刻みこんぶ、梅さのり、にんにく	パセリ粉、酢、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	599 kcal 21.3 g 11.4 g 235 mg
23	かき玉うどん キャベツとささみの中華サラダ おさつバター 小魚		干しうどん、さつまいも、ごま油、油、えごま(乾)、砂糖	鶏もも肉、鶏ささ身、いわし(田作り)、無塩バター	にんじん、ほうれんそう、キャベツ、えのきたけ、ねぎ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酢	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	456 kcal 17.7 g 13.0 g 231 mg
25	ご飯 きのこたっぷりみそ汁 ささみフライ にんじんのヨーグルトレンジングサラダ	鶏肉とブロッコリーのチリ炒め	七分つき米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、オリーブ油	鶏ささ身、豆乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(ばら)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、黄ピーマン、ブロッコリー、ねぎ、たまねぎ、しめじ、きゅうり、なめこ、えのきたけ、サニーレタス、干しぶどう	煮干だし汁、パセリ粉、酢、中濃ソース、ケチャップ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	679 kcal 25.2 g 20.4 g 220 mg
26	麦ごはん わかめスープ マーボー大根 ほうれん草のなめ茸和え	季節の果物	七分つき米、小麦粉、黒砂糖、押麦、ごま油、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、豆乳、豚ひき肉、卵、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、ほうれんそう、ねぎ、もやし、チンゲンサイ、だいこん、にんじん、えのきたけ、生わかめ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、中華だしの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	557 kcal 18.5 g 13.6 g 257 mg
27	カレーライス れんこんツナマヨサラダ スナップエンドウとマカロニのクリーム煮 11/19B-1ヨーグルト		七分つき米、じゃがいも、食パン、マカロニ、小麦粉、押麦、油、マヨネーズ、オリーブ油	ヨーグルト(加糖)、豆乳、豚肉(ロース)、鶏もも肉、ハム、無塩バター	たまねぎ、にんじん、れんこん、スナップえんどう、きゅうり、とうもろこし、にんにく	パセリ粉、カレールウ、洋風だしの素(コンソメ)、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	666 kcal 26.3 g 15.2 g 231 mg
28	五穀米 コンソメスープ かじきの竜田揚げ 青菜の白和え	肉じゃが	七分つき米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、五穀、えごま(乾)	かじき、木綿豆腐、豚肉(ロース)、しらす干し	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、チンゲンサイ、こまつな、ねぎ、サニーレタス、さやえんどう、しょうが	かつおだし汁、パセリ粉、みりん、しょうゆ、洋風だしの素(コンソメ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	629 kcal 24.3 g 15.7 g 205 mg

	目標値	平均値
エネルギー	560	573
たんぱく質	20	22
脂質	18	16.8
塩分	1.6	1.4
カルシウム	230	233

※ 天候などの仕入れ状況により、献立が変更になることもあります。