



日付	10時おやつ	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			3時おやつ
				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	
01 水	麦茶	マーボー丼 春雨サラダ もやしとわかめのスープ 黄桃缶	598.5(479.8) 18.5(14.8) 15.2(12.1) 2.1(1.6)	米、○ホットケーキ粉、 はるさめ、砂糖、ごま 油、片栗粉	○牛乳、冷凍豆腐、豚ひ き肉、米みそ(淡色辛み そ)、米みそ(赤色辛み そ)、○調整豆乳	もも缶(黄桃)、にんじん、もやし、 きゅうり、たまねぎ、ねぎ、コーン(冷 凍)、干しいたけ、ごま、カットわか め、にんにく、しょうが、○にんじん	牛乳 ★豆乳にんじん蒸しパン
02 木	麦茶	ハヤシライス ブロッコリーとチキンのサラダ フルーツミックス	630.5(503.5) 19.4(15.3) 17.3(13.8) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、イタリ アンドレッシング、油	○牛乳、豚小間肉、鶏さ さ身、脱脂粉乳	ブロッコリー、たまねぎ、もも缶(黄 桃)、みかん缶、パイン缶、にんじん、 キャベツ、コーン缶	牛乳 味しらべ
07 火	麦茶	御飯 鶏肉の香味焼き キャベツとじゃこのりごま和え 麩のすまし汁(ほうれん草) バナナ	483.6(363.3) 21.8(16.9) 11.5(9.2) 1.7(1.3)	米、焼飯、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、しら す干し	バナナ、キャベツ、ほうれんそう、えの きたけ、ねぎ、にんじん、焼きのり、ご ま、にんにく	牛乳 ぱりんこ
08 水	麦茶	キーマカレー 鶏ササミと大根のサラダ パイン缶	442.2(356.1) 14.8(11.9) 11.7(9.6) 1.5(1.2)	米、ごまドレッシング	鶏ひき肉、豚ひき肉、脱 脂粉乳	パイン缶、たまねぎ、にんじん、だい こん、きゅうり、トマト、トウモロ しょうが、にんにく	甘茶 揚げせんべい
09 木	麦茶	御飯 鰯の塩こうじ焼き ひじきと大豆の煮物 みそ汁(豆腐・わかめ) オレンジ	517.7(372.4) 23.2(17.9) 15.4(11.4) 2.3(1.8)	米、砂糖、油	○牛乳、あじ、木綿豆 腐、大豆水煮缶、油揚 げ、米みそ(淡色辛み そ)、米みそ(赤色辛み そ)	オレンジ、板こんにゃく、ねぎ、にんじ ん、ひじき、カットわかめ	牛乳 ビスコ
10 金	麦茶	御飯 鶏肉の照り焼き キャベツとツナのサラダ トマトスープ いちご	543.7(416.7) 20.6(16.1) 20.2(16.1) 1.8(1.4)	米、和風ドレッシング、 砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ツナ 油漬缶、ベーコン	キャベツ、いちご、トマト、たまねぎ、 にんじん	牛乳 源氏パイ
11 土	麦茶	カレーライス ウインナーソテー みかん缶	469.4(374.3) 11.1(8.9) 16.4(13.1) 1.8(1.4)	米、じゃがいも	ウインナーソーセージ、 豚小間肉	みかん缶、たまねぎ、にんじん	麦茶 せんべい
13 月	麦茶	御飯 豚肉の味噌焼き 小松菜ともやしの和え物 野菜汁 黄桃缶	577.8(445.4) 20.8(16.3) 19.5(15.5) 1.9(1.5)	米、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、 ...	もも缶(黄桃)、もやし、だいこん、こ まつな、にんじん、ねぎ、コーン(冷 凍)、にんにく、しょうが	牛乳 たべっ子どうぶつ
14 火	麦茶	お 弁 当 の 日 					麦茶 ★カルピスゼリー
15 水	麦茶	ポークカレー コールスローサラダ(ハム) フルーツミックス	527.7(419.2) 13.1(10.3) 11.0(8.5) 1.5(1.1)	米、じゃがいも、油、砂 糖	豚小間肉、脱脂粉乳、ハ ム	○オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、キャベ ツ、もも缶(黄桃)、みかん缶、パイン 缶、にんじん、きゅうり、干しぶどう	オレンジジュース ベジタブルおととと
16 木	麦茶	御飯 白身魚の人参マヨネーズ焼き キャベツのおかか和え 貝だくさんみそ汁 グレープフルーツ	501.7(377.4) 21.1(16.5) 15.1(12.0) 1.4(1.1)	米、エッグケア、砂糖	○牛乳、さわら、木綿豆 腐、鶏もも小間肉、米み そ(淡色辛みそ)、米み そ(赤色辛みそ)、かつ お節	○バナナ、グレープフルーツ、キャベ ツ、にんじん、だいこん、板こんにゃ く、ねぎ、えのきたけ	牛乳 バナナ
17 金	麦茶	ガパオ風ライス もやしサラダ しらたきスープ パイン缶	533.3(423.5) 21.0(16.8) 14.7(11.8) 1.9(1.5)	米、○ロールパン、砂 糖、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、木綿 豆腐	パイン缶、もやし、たまねぎ、こまつ な、ピーマン、にんじん、きゅうり、し らたき、○いちごジャム、赤ピーマン、 黄ピーマン、ごま、にんにく	牛乳 ★ジャムパン
18 土	麦茶	カレーライス ウインナーソテー みかん缶	469.4(374.3) 11.1(8.9) 16.4(13.1) 1.8(1.4)	米、じゃがいも	ウインナーソーセージ、 豚小間肉	みかん缶、たまねぎ、にんじん	麦茶 せんべい
20 月	麦茶	御飯 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーとコーンのサラダ 野菜スープ 黄桃缶	507.7(389.2) 20.7(16.2) 13.1(10.5) 1.6(1.2)	米、和風ドレッシング	○牛乳、鶏もも肉	もも缶(黄桃)、キャベツ、ブロッコ リー、にんじん、たまねぎ、コーン(冷 凍)、マーマレード	牛乳 星たべよ
21 火	麦茶	御飯 さばのみそ煮 小松菜ともやしのごま和え すまし汁(わかめ) バナナ	552.8(410.3) 19.7(14.6) 15.1(11.4) 2.3(1.9)	米、○十勝バター スティック、砂糖	さば、木綿豆腐、米みそ (淡色辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ)	バナナ、もやし、こまつな、にんじん、 えのきたけ、ねぎ、すりごま、カットわ かめ、しょうが	麦茶 スティックパン
22 水	麦茶	きのこカレー ひじきの和風サラダ オレンジ	556.7(444.4) 13.8(11.0) 14.1(11.2) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、エッグ ケア、油	鶏もも小間肉、ツナ水 煮缶、脱脂粉乳	○りんご濃縮果汁、オレンジ、たま ねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、コ ーン(冷凍)、エリンギ、えだまめ、すり ごま、ひじき	アップルジュース ぼたぼた焼き
23 木	麦茶	御飯 豆腐の肉味噌グラタン 大根サラダ もやしスープ グレープフルーツ	505.3(385.5) 18.6(14.6) 16.5(13.2) 2.5(2.0)	米、砂糖、ごま油	木綿豆腐、○牛乳、豚ひ き肉、ハム、とろける チーズ、米みそ(淡色辛 みそ)、米みそ(赤色辛 みそ)	グレープフルーツ、だいこん、もやし、 きゅうり、にんじん、にら、ねぎ、干し しいたけ、しょうが	★フルーチェ(いちご) 薄焼きせんべい
24 金	麦茶	御飯 鮭のタンドリー焼き キャベツサラダ オニオンスープ フルーツミックス	541.9(416.0) 19.9(15.6) 16.6(13.2) 1.8(1.5)	米、イタリアンドレッシ ング、パン粉	○牛乳、さけ、ヨーグル ト(無糖)、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、もも缶(黄桃)、 みかん缶、パイン缶、にんじん、きゅう り、コーン(冷凍)、にんにく	牛乳 ハーベスト
25 土	 親子運動会 						
27 月	麦茶	御飯 豚肉のスタミナ焼き スパゲティサラダ みそ汁(えのき・にら) パイン缶	584.5(420.3) 19.0(14.6) 20.6(15.2) 1.7(1.3)	米、サラダ用スパゲ ティ、エッグケア、オ リーブ油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉 (肩ロース)、ハム、米みそ (淡色辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ)	パイン缶、にんじん、きゅうり、にら、 たまねぎ、えのきたけ、コーン(冷 凍)、ねぎ、にんにく	牛乳 ハッピーターン
28 火	麦茶	御飯 白身魚の甘酢あんかけ わかめサラダ(中華) レタスと豆腐のスープ オレンジ	510.6(379.2) 19.3(14.4) 14.4(11.1) 2.7(2.1)	米、片栗粉、砂糖、油、 ごま油	○牛乳、木綿豆腐、ひら め	オレンジ、レタス、たまねぎ、にんじ ん、たけのこ(ゆで)、きゅうり、ピー マン、トマト、ねぎ、カットわかめ、 しょうが、にんにく	牛乳 歌舞伎揚げ
29 水	麦茶	チキンカレー カラフルサラダ バナナ	592.9(470.2) 15.4(12.2) 19.0(15.2) 2.1(1.7)	米、じゃがいも、油	○牛乳、鶏もも小間肉、 脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にん じん、キャベツ、コーン(冷凍)	牛乳 ココナッツサブレ
30 木	麦茶	御飯 鯖の西京焼き 小松菜とカリカリ油揚げのサラダ 鶏ごぼう汁 オレンジ	434.6(319.3) 18.9(14.6) 11.6(8.8) 1.4(1.1)	米、和風ドレッシング、 砂糖	さわら、木綿豆腐、鶏も も小間肉、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ	オレンジ、こまつな、もやし、にんじ ん、だいこん、ごぼう、板こんにゃく、 ねぎ	麦茶 アスパラガスビスケット
31 金 誕生会	麦茶	たけのこ御飯 チーズはんぺんフライ 豆腐すまし汁 カクテルゼリー	659.2(507.8) 21.4(16.6) 20.6(16.4) 3.6(2.7)	米、○ホットケーキ粉、 パン粉、小麦粉、○砂 糖、油、○油	○牛乳、木綿豆腐、○ ヨーグルト(無糖)、卵、○ 卵、鶏もも小間肉、油揚 げ	○バナナ、ほうれんそう、たけのこ、に んじん、えのきたけ、しいたけ	牛乳 ★バナナケーキ

※物資の都合により献立を変更する場合があります。

★手作りおやつ