

[使用材料予定表]

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1月	コッペパン			コッペパン(中)		725 kcal
	ポテトスープ	○	ウィンナー	サラダ油,じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,パセリ	32.2 g
	照り焼きチキン		鶏肉	三温糖	にんにく	27.0 g
2月	ほうれん草のソテー			サラダ油	もやし,にんじん,ほうれん草	3.2 g
	麦ごはん			精白米,精麦		865 kcal
	若竹汁		わかめ,木綿豆腐		だけのこ,こまつな	36.1 g
	カツオの更紗揚げ	○	かつお	かたくり粉,米粉,大豆油	しょうが	17.9 g
	キャベツのごまあえ			三温糖,すりごま	キャベツ,きゅうり,にんじん	1.9 g
8月	お茶パン			お茶パン(中)		800 kcal
	ポークビーンズ	○	大豆,豚肉	じゃがいも,サラダ油,三温糖	玉ねぎ,にんじん,トマト	41.2 g
	イカのオリーブ油焼き		いか	オリーブ油	にんにく,パセリ	24.7 g
	大根サラダ			イタリアンドレッシング	だいこん,きゅうり,コーン	3.7 g
9月	麦ごはん			精白米,精麦		795 kcal
	ひじきふりかけ		ひじきふりかけ			29.0 g
	さつぎ汁	○	わかめ,木綿豆腐,油揚げ,ミックスマイ		だけのこ,玉ねぎ	20.1 g
	キバナゴのから揚げ		きびなごから揚げ	大豆油		2.8 g
10月	ソフト麺			こんにゃく,じゃがいも,サラダ油,中ざら糖	ごぼう,にんじん,さやいんげん	840 kcal
	肉みそソース	○	豚ひき肉,豆乳,赤みそ	サラダ油,中ざら糖,かたくり粉	しょうが,玉ねぎ,にんじん,ねぎ	35.2 g
	抹茶ビーンズ		大豆(岐阜県産),きな粉	大豆油,グラニュー糖		24.1 g
	小松菜の煮びたし		油揚げ	三温糖	こまつな,にんじん,もやし	2.1 g
11月	麦ごはん			精白米,精麦		759 kcal
	にらたまスープ	○	木綿豆腐,鶏卵	サラダ油,かたくり粉	にら,にんじん	28.7 g
	八宝菜		豚肉	サラダ油,かたくり粉,ごま油	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,だけのこ,鷹びまん	18.8 g
12月	あまなつ			日麦みかん		2.0 g
	麦ごはん			精白米,精麦		847 kcal
	ふのすまし汁		がまほこ,わかめ	白玉麩	えのきだけ,こまつな	33.0 g
	厚揚げの肉みそかけ	○	生揚げ,豚ひき肉,赤みそ,豆乳	サラダ油,中ざら糖,かたくり粉	しょうが	23.5 g
15月	ひじきの炒め煮		干ひじき,油揚げ	三温糖,いりごま,サラダ油	にんじん,枝豆	2.7 g
	アゼロラゼリー			アゼロラゼリー		
	黒パン			黒パン(中)		863 kcal
15月	野菜スープ	○	ベーコン	サラダ油	にんじん,玉ねぎ,パセリ	28.2 g
	ポテトのチーズ焼き		鶏ひき肉,牛乳,チーズ	フライドポテト,サラダ油,ホワイトルー	ミックスペジダブル,玉ねぎ	30.7 g
	もやしサラダ			イタリアンドレッシング	もやし,きゅうり,コーン	3.1 g
16月	麦ごはん			精白米,精麦		809 kcal
	かきたま汁	○	鶏卵,木綿豆腐,わかめ	かたくり粉	干し椎茸,えのきだけ,ねぎ	38.8 g
	サワラの味噌焼き		さわら,ミックスマイ	三温糖		21.9 g
17月	高野豆腐の炒め煮		豚肉,高野豆腐	サラダ油,三温糖	しょうが,玉ねぎ,にんじん,キャベツ	2.0 g
	小型米粉パン			小型米粉パン		754 kcal
	焼きビーフン	○	豚肉	ビーフン,サラダ油,三温糖	しょうが,にんじん,だけのこ,玉ねぎ,キャベツ,鷹びまん	33.2 g
	醬油鶏(1-リナー)		鶏肉	三温糖,ごま油,かたくり粉,米粉,大豆油	ねぎ,しょうが,にんにく	31.5 g
18月	海藻サラダ		海藻ミックスマイ	醤油,中華ドレッシング	だいこん,にんじん,コーン	3.4 g
	麦ごはん			精白米,精麦		775 kcal
18月	ハッシュドビーフ	○	牛肉	サラダ油,ハヤシルウ	にんにく,にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,ブルーチーズ	25.0 g
	アスパラソテー		ウィンナー	サラダ油	アスパラガス,キャベツ,コーン	18.7 g
	オレンジ				オレンジ	2.8 g

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
19日	たけのこごはん		鶏肉	α化米,中ざら糖,サラダ油	にんじん,たけのこ,グリーンピース	733 kcal
	じゃがいものみそ汁	○	わかめ,木綿豆腐,油揚げ,ミックスマイ	じゃがいも	玉ねぎ,ねぎ	34.2 g
	アユの米粉揚げ		アユ	米粉,大豆油		25.3 g
	いちごヨーグルト		いちごヨーグルト			3.1 g
22日	食パン			食パン		783 kcal
	ポテトポタージュ	○	牛乳,クリーム(乳脂肪)	じゃがいもペースト,じゃがいも,ホワイトルー,サラダ油	玉ねぎ	35.1 g
	スロッピー(ミートソース)		豚ひき肉,牛肉	サラダ油	にんにく,にんじん,トマト(水煮)	26.1 g
23日	キャベツのソテー		ウィンナー	サラダ油	キャベツ,コーン	3.1 g
	麦ごはん			精白米,精麦		978 kcal
	麻婆豆腐	○	豚ひき肉,赤みそ,木綿豆腐	サラダ油,三温糖,かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,干し椎茸,玉ねぎ,だけのこ,ねぎ	31.4 g
24日	春巻き		春巻き	大豆油		34.2 g
	中華サラダ			醤油,中華ドレッシング	きゅうり,もやし,にんじん	2.4 g
	みかんゼリー			みかんゼリー		
25日	ラーメン(1食用)			中華めん		884 kcal
	抹茶蒸しパン	○	牛乳	ホットケーキミックス,チョコチップ,有塩バター		33.5 g
	ラーメンのつゆ		豚肉	豚しょうまい	しょうが,にんにく,にんじん,もやし,ねぎ	31.8 g
	ポイル豚しょうまい		豚しょうまい			3.2 g
26日	ビーンズサラダ		大豆	ごまドレッシング	キャベツ,にんじん,枝豆	
	麦ごはん			精白米,精麦		779 kcal
	昆布汁	○	木綿豆腐,昆布		にんじん,だいこん,ねぎ	30.2 g
26日	鶏ごぼう		鶏肉	かたくり粉,米粉,大豆油,中ざら糖	ごぼう	18.3 g
	キャベツのおかかあえ		かつお節	三温糖	キャベツ,にんじん,もやし	1.5 g
	麦ごはん			精白米,精麦		802 kcal
29日	キャベツのみそ汁	○	生揚げ,わかめ,ミックスマイ		キャベツ,玉ねぎ,ねぎ	35.0 g
	サバの塩焼き		塩さば			24.2 g
	切干大根の煮つけ		油揚げ	サラダ油,中ざら糖	切干大根,干し椎茸,にんじん	2.5 g
30日	食パン			食パン(中)		797 kcal
	チョコクリーム			チョコクリーム		26.2 g
	マカロニスープ	○	ウィンナー	ABCマカロニ,じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,パセリ	27.7 g
30日	ミートボールのクチャップがらめ		ミートボール	大豆油,サラダ油,三温糖,かたくり粉	玉ねぎ	3.6 g
	イタリアンサラダ			イタリアンドレッシング	赤ピーマン,だいこん,きゅうり	
31日	麦ごはん			精白米,精麦		777 kcal
	トックスープ	○	焼き豚	トック	にんじん,もやし,にら	30.4 g
	ビビンバ		牛肉	ごま油,三温糖,かたくり粉	しょうが,にんにく	17.2 g
31日	炒めナムル			いりごま,三温糖,サラダ油	ほうれん草,もやし,にんじん,にんにく,しょうが	2.2 g
	一食うどん		鶏肉,油揚げ		うどん	771 kcal
31日	山菜うどんのつゆ	○	鶏肉	薄力粉,米粉,大豆油,サラダ油	にんじん,干し椎茸,山菜ミックスマイ	35.0 g
	シシャモのお茶揚げ		シシャモ			25.0 g
	じゃがいものうま煮			じゃがいも,ごま油,中ざら糖	玉ねぎ,にんじん,さやいんげん	2.7 g
りんご					りんご	