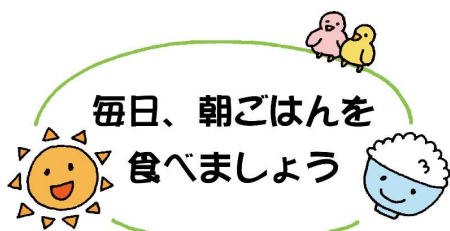


日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 金	御飯(麦入り) とりの照り焼き 切り干大根サラダ みそ汁	米/おおむぎ/★油/ 砂糖/★フランスパン /★無塩バター/グラ ニュー糖	鶏モモ肉/★ロースハ ム/★煮干し(だし 用)/みそ/★油揚げ /★牛乳	古根/ブロッコリー/ 切干しだいこん/きゅ うり/キャベツ/なす	牛乳 シュガーラスク  麦茶	エネルギー - 426 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.9 g
2 土	ゆかりおにぎり カレーうどん ブロッコリーサラダ くだもの	米/おおむぎ/★うど ん(ゆで)/★油/★カ レールウ/★ノンエッ グマヨ/かじ	かつお節(だし用)/ 豚モモ/★ロースハム /★牛乳	ゆかり/玉葱/にんじ ん/こまつな/根深ね ぎ/ブロッコリー/★ バナナ	牛乳 かし  麦茶	エネルギー - 505 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.9 g
5 火	御飯(麦入り) 魚のみそ焼き 大根のバター炒め みそ汁	米/おおむぎ/砂糖/ ★有塩バター/★黒糖 まんじゅうca入り	かれい/みそ/★ベー コン/★煮干し(だし 用)/生わかめ/★牛 乳	古根/トマト/だいこ ん/グリーンピース(冷 凍)/キャベツ	牛乳 黒糖まんじゅうca入り  麦茶	エネルギー - 414 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 1.5 g
6 水	御飯(麦入り) チキンゲットおから入 おひたし かぶとコーンのスープ	米/おおむぎ/じゃが いも/★ノンエッグマ ヨ/かたくり粉/★油	鶏ひき肉/★おから (新製法)/かつお節/ ★煮干し(だし用)/ ★ベーコン/★牛乳/ しらす干し	玉葱/ほうれんそう/ にんじん/かぶ/かぶ (葉)/コーンホール缶	牛乳 しらすおむすび  麦茶	エネルギー - 466 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.6 g
7 木	御飯(麦入り) 野菜の中華うま煮 えのき入り卵焼き くだもの	米/おおむぎ/かたく り粉/★油/じゃがい も/砂糖/★ごま油/ さつまいも	鶏モモ肉/★たまご/ あおりの/★牛乳	にんじん/玉葱/キャ ベツ/干し椎茸/グリン ピース(冷凍)/えの きたけ(味付け瓶詰)/ ★りんご	牛乳 いもようかん  麦茶	エネルギー - 492 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.1 g
8 金	御飯(麦入り) ハヤシライス 即席漬け ゼリー	米/おおむぎ/★油/ じゃがいも/★ハヤシ ルウ/ゼリーのもと/ ★かし	豚モモ/かつお節/★ 牛乳	にんにく/玉葱/にん じん/きゅうり/かぶ /レモン(果汁)/古根 /ぶどうストレート ジュース	牛乳 かし  麦茶	エネルギー - 475 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.9 g
9 土	御飯(麦入り) すきやき風煮(土) みそ汁 くだもの	米/おおむぎ/砂糖/ しらたき/さつまいも /かし	豚モモ/★焼き豆腐/ ★煮干し(だし用)/ みそ/★牛乳	にんじん/はくさい/ 根深ねぎ/生しいたけ /玉葱/★バナナ	牛乳 かし  麦茶	エネルギー - 437 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 10.4 g 食塩相当量 1.4 g
11 月	御飯(麦入り) さばの塩焼き ごまあえ(人参) みそ汁	米/おおむぎ/★白ご ま/砂糖/★かし	かれい/★煮干し(だ し用)/みそ/★牛乳	だいこん/ほうれんそ う/にんじん/はくさ い/えのきたけ	牛乳 かし  麦茶	エネルギー - 438 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.5 g
12 火	御飯(麦入り) じゃがいものそぼろ煮 もやしのサラダ みそ汁	米/おおむぎ/じゃが いも/★油/砂糖/か たくり粉/★ごま油/ ★食パン/★有塩パ ター	鶏ひき肉/★煮干し (だし用)/★油揚げ /みそ/★木綿豆腐/ 生わかめ/★牛乳/★ ロースハム/★ミック スチーズ	にんじん/グリンピー ス(冷凍)/もやし/ きゅうり/根深ねぎ/ トマト/ピーマン/ マッシュルーム(水煮 缶詰)	牛乳 ビザトースト  麦茶	エネルギー - 482 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.5 g
13 水	御飯(麦入り) レバーのカレー揚げ 切り干大根の炒め煮 かきたまスープ	米/おおむぎ/かたく り粉/★油/砂糖/さ つまいも	豚レバー/★油揚げ/ ★煮干し(だし用)/ ★たまご/★牛乳	古根/キャベツ/切干 しだいこん/にんじん /干し椎茸/ほうれん そう/コーンクリーム 缶/生しいたけ	牛乳 さつまいものみたらし  麦茶	エネルギー - 460 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.9 g
14 木	御飯(麦入り) 豚大根べっこう煮 白菜のおかかあえ さつま芋と小松菜の豆乳み	米/おおむぎ/砂糖/ さつまいも	豚モモ/★煮干し(だ し用)/かつお節/★ 油揚げ/★豆乳/みそ /★牛乳/しらす干し	だいこん/にんじん/ グリンピース(冷凍)/ はくさい/こまつな	牛乳 夕焼けおむすび  麦茶	エネルギー - 440 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 8.0 g 食塩相当量 1.8 g
15 金	御飯(麦入り) 焼き豆腐五目煮 青菜の納豆あえ* みそ汁	米/おおむぎ/★油/ 砂糖/★ごま(いり) /かたくり粉/★ミニ クリームパン	豚モモ/★焼き豆腐/ ★煮干し(だし用)/ ★糸引納豆/みそ/★ 牛乳	にんじん/玉葱/干し 椎茸/グリンピース (冷凍)/こまつな/な めこ	牛乳 ミニクリームパン  麦茶	エネルギー - 400 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 1.5 g
16 土	ロールパン ナポリタン コンソメスープ	★ロールパン/★スバ ゲッティ/砂糖/★油 /かし	豚モモ/★ウィンナー /★バルメザンチーズ /★煮干し(だし用) /★ベーコン/★牛乳	玉葱/にんじん/マッ シュルーム(水煮缶詰) /ピーマン/干し椎茸 /こまつな	牛乳 かし  麦茶	エネルギー - 513 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 2.0 g
18 月	御飯(麦入り) ドライカレー(ルウ) カリカリベーコンサラダ くだもの	米/おおむぎ/★油/ ★カレールウ(粉状) /砂糖/★ミニゴザカ ナスナック	豚ひき肉/★ベーコン /★牛乳	にんにく/玉葱/セロ リ/にんじん/干し ぶどう/ピーマン/ きゅうり/キャベツ/ ★りんご/★バナナ	牛乳 ミニ小魚スナック  麦茶	エネルギー - 464 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 1.5 g
19 火	御飯(麦入り) マーボー豆腐* 春雨の中華サラダ わかめスープ*	米/おおむぎ/★油/ 砂糖/かたくり粉/★ ごま油/普通はるさめ /★ごま(いり)/★ 薄力粉/さつまいも	豚ひき肉/赤みそ/★ 絹ごし豆腐/★ロース ハム/★煮干し(だし 用)/生わかめ/★牛 乳/★たまご	古根/にんにく/葉ね ぎ/にんじん/干し椎 茸/ピーマン/もやし /きゅうり/玉葱/干 しぶどう	牛乳 キャット蒸しパン  麦茶	エネルギー - 489 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.3 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)				月平均栄養価	エネルギー 467 kcal 脂 質 14.6 g	たんぱく質 17.6 g 食塩相当量 1.8 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20 水	御飯(麦入り) クリームシチュー ピクルス やさしいゼリー	米/おおむぎ/★油/ じゃがいも/★有塩バ ター/★薄力粉/砂糖	★ベーコン/鶏むね肉 /★牛乳/★スキムミ ルク	玉葱/にんじん/生し いたけ/パセリ/きゆ うり/だいこん/セロ リ/★やさしいゼリー 80g	牛乳 醤油の蒸しパン  麦茶	エネルギー - 518 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.8 g
21 木	御飯(麦入り) 高野豆腐の卵とし* 小松菜のサラダ みそ汁	米/おおむぎ/砂糖/ ★ノンエッグマヨ/★ ごま(いり)/さつま いも/★黒ごま	鶏ひき肉/★煮干し (だし用)/★凍り豆 腐/★たまご/★ペ ーコン/みそ/生わかめ /★牛乳	にんじん/グリーンピー ス(冷凍)/こまつな/ もやし/玉葱	牛乳 さつまおにぎり  麦茶	エネルギー - 472 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 2.1 g
22 金	御飯(麦入り) かじきムニエルりんごソース ひじきの煮物 みそ汁	米/おおむぎ/★薄力 粉/★油/砂糖/★ほ うとう	かれい/干ひじき(乾) /★油揚げ/★竹輪/ ★煮干し(だし用)/ みそ/★木綿豆腐/★ 牛乳	★りんご/玉葱/にん じん/こまつな	牛乳 ほうとうせんべい  麦茶	エネルギー - 443 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.2 g
25 月	御飯(麦入り) カレーのフライ さつま汁 くだもの	米/おおむぎ/★薄力 粉/★パン粉/★油/ さつまいも/砂糖/★ 焼きふ/★無塩バター /グラニュー糖	★かれい/★煮干し (だし用)/豚モモ/ ★油揚げ/みそ/★牛 乳	キャベツ/ごぼう/に んじん/根深ねぎ/★ りんご	牛乳 麩のラスク  麦茶	エネルギー - 518 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.8 g
26 火	御飯(麦入り) ひれかつ わかめ浸し* みそ汁	米/おおむぎ/★薄力 粉/★パン粉/★油/ 砂糖/★ロールケーキ /さつまいも/甘納豆 (あずき)	豚ひれ/生わかめ/し らす干し/★煮干し (だし用)/みそ/★ 生クリーム(動物)	トマト/きゅうり/だ いこん/葉ねぎ	麦茶 さつま芋ケーキ  麦茶	エネルギー - 498 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.6 g
27 水	御飯(麦入り) おけんちゃん 魚の塩焼き プリン	米/おおむぎ/★さとい も/砂糖/プリンの もと	★煮干し(だし用)/ 鶏モモ肉/★油揚げ/ ★木綿豆腐/カレイ/ ★牛乳/かつお節	だいこん/ごぼう/に んじん/葉ねぎ/★	牛乳 梅おかおにぎり  麦茶	エネルギー - 469 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 1.8 g
28 木	御飯(麦入り) 豆腐ハンバーグ さつまいもの甘煮 みそ汁	米/おおむぎ/かたく り粉/砂糖/さつまい も/★食パン/★無塩 バター	干ひじき(乾)/かつお 節(だし用)/★木綿 豆腐/鶏ひき肉/★煮 干し(だし用)/みそ /★油揚げ/★牛乳/ ★パルメザンチーズ	にんじん/葉ねぎ/ キャベツ	牛乳 カリカリトースト  麦茶	エネルギー - 479 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.8 g
29 金	御飯(麦入り) チキンカレー しらす入りおひたし くだもの	米/おおむぎ/★油/ じゃがいも/★カレー ルウ/★くろ棒カルシ ウム	鶏モモ肉/しらす干し /★牛乳	玉葱/にんじん/★り んご/こまつな/★パ ナナ	牛乳 かし  麦茶	エネルギー - 450 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 2.1 g
30 土	御飯(麦入り) 肉じゃが(土) シーチキンきゅうり(土) みそ汁	米/おおむぎ/じゃが いも/しらす/★油/ 砂糖/かし	豚モモ/かつお節/ツ ナ缶/生わかめ/★煮 干し(だし用)/みそ /★牛乳	にんじん/玉葱/グ リンピース(冷凍)/き ゅうり/なめこ	牛乳 かし  麦茶	エネルギー - 448 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 1.5 g



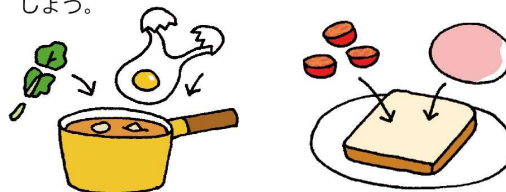
朝ごはんは、からだを目覚めさせます。

朝ごはんを食べることで五感が刺激され、消化・吸収されたいろいろな栄養素が体に送られてきて活動が活発になり、体温が上昇します。また、朝ごはんによって腸の働きが高まり、排便がしやすくなります。元気に過ごすために朝ごはんをしっかり食べて体をめざめさせましょう。



ちょっと足して 手軽にバランスアップ

完璧な朝ごはんを毎日つくるのは、なかなか大変です。時間がない時でもほんの少し手を加えるだけで栄養バランスはアップします。できるところから始めましょう。



みそ汁に卵と野菜をプラス 食パンにハムとトマトをプラス

無理なく続けられる範囲で、栄養バランスアップを目指しましょう。

