

# 献立表

平成29年5月

ちいさく・てくてく

日 曜	献立	3 色 分 類			アレルギー	栄養価
		あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
1 月	昼食	カレーライス キャベツのコールスロー	豚肩ロース 牛乳	米 じゃがいも 調合油 パター 薄力粉 マヨネーズ	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり レーズン	小麦 乳 豚肉 エネルギー：309kcal タンパク：9.2g 脂質：7.8g
	昼間	チーズ蒸しパン 牛乳	チーズ 牛乳	薄力粉 砂糖 なたね油 パター		小麦 乳 エネルギー：223kcal タンパク：6.1g 脂質：10.3g
2 火	昼食	鯖照り焼き 卵の花炒り煮 味噌汁(豆腐・わかめ) ごはん	さわら おから 鶏ひき肉 油揚げ 豆腐 みそ	黒砂糖 砂糖 米	にんじん 葉ねぎ わかめ	鶏肉 大豆 エネルギー：261kcal タンパク：13.5g 脂質：6.4g
	昼間	おはぎ 牛乳	あずき きなこ 牛乳	もち米 米 砂糖		乳 大豆 エネルギー：203kcal タンパク：5.8g 脂質：3.6g
6 土	昼食	とりごぼうピラフ かぼちゃの煮つけ 味噌汁(ふ・わかめ)	卵 鶏もも みそ	米 なたね油 砂糖 焼きふ	にんじん さやいんげん しめじ ごぼう かぼちゃ わかめ	卵 小麦 鶏肉 大豆 エネルギー：232kcal タンパク：7.9g 脂質：3.8g
	昼間	ビスケット 牛乳	牛乳	ビスケット		乳 エネルギー：89kcal タンパク：3.2g 脂質：3.8g
8 月	昼食	ポークチャップ 粉ふき芋 すまし汁 ごはん	豚ロース はんぺん	なたね油 砂糖 じゃがいも 米	たまねぎ にんじん しめじ パセリ さやいんげん	豚肉 エネルギー：250kcal タンパク：15.8g 脂質：6.7g
	昼間	納豆おやき 牛乳	納豆 牛乳	ごはん 調合油	青菜	乳 大豆 エネルギー：155kcal タンパク：6.2g 脂質：6.3g
9 火	昼食	鮭の塩焼き ひじきと鶏ミンチの炒め煮 味噌汁(青菜・あげ) ごはん	さけ 鶏ひき肉 油揚げ みそ	ごま油 片栗粉 米	にんじん ひじき さやえんどう 青菜	さけ 鶏肉 大豆 ごま エネルギー：260kcal タンパク：15.8g 脂質：6.2g
	昼間	かぼちゃパン 牛乳	牛乳	強力粉 砂糖 パター	かぼちゃ	小麦 乳 エネルギー：176kcal タンパク：5.5g 脂質：4.9g
10 水	昼食	とりのからあげ 青菜しらすコーン 味噌汁(ふ・わかめ) ごはん	鶏もも 鶏むね しらす みそ	片栗粉 薄力粉 調合油 焼きふ 米	しょうが 青菜 コーン わかめ	小麦 鶏肉 大豆 エネルギー：297kcal タンパク：11.8g 脂質：11g
	昼間	ひじきおにぎり 牛乳	油揚げ 牛乳	米	ひじき にんじん	乳 大豆 エネルギー：185kcal タンパク：5.5g 脂質：4g
11 木	昼食	豚と白菜の中華炒め ごまポテト すまし汁 ごはん	豚もも	調合油 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま なたね油 焼きふ 米	たまねぎ ビーマン にんじん はくさい 干しいたけ みつば	小麦 鶏肉 豚肉 ごま エネルギー：247kcal タンパク：8.9g 脂質：5.2g
	昼間	キャロットケーキ 牛乳	牛乳	砂糖 薄力粉 なたね油	にんじん レーズン	小麦 乳 エネルギー：185kcal タンパク：3.9g 脂質：7.2g
12 金	昼食	山賊焼き かぼちゃと青菜のごまあえ 味噌汁(油揚げ・白菜) ごはん	手羽先 油揚げ 豆腐 みそ	砂糖 ごま なたね油 米	にんにく しょうが かぼちゃ 青菜	大豆 ごま エネルギー：303kcal タンパク：13.4g 脂質：10.9g
	昼間	焼きおにぎり 牛乳	かつお節 牛乳	米 ごま油 ごま		乳 ごま エネルギー：219kcal タンパク：6.4g 脂質：5.7g
13 土	昼食	カレイの煮つけ 具だくさん味噌汁 ごはん	かれい 油揚げ みそ	砂糖 さつまいも 米	はくさい だいこん にんじん 根深ねぎ	大豆 エネルギー：222kcal タンパク：11.2g 脂質：2.8g
	昼間	せんべい 牛乳	牛乳	せんべい		乳 エネルギー：100kcal タンパク：3.4g 脂質：3.1g
15 月	昼食	カレーライス キャベツのコールスロー	豚肩ロース 牛乳	米 じゃがいも 調合油 パター 薄力粉 マヨネーズ	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり レーズン	小麦 乳 豚肉 エネルギー：309kcal タンパク：9.2g 脂質：7.8g
	昼間	チーズ蒸しパン 牛乳	チーズ 牛乳	薄力粉 砂糖 なたね油 パター		小麦 乳 エネルギー：223kcal タンパク：6.1g 脂質：10.3g
16 火	昼食	ミートローフ ブロッコリー サラダ オニオンスープ ごはん	牛ミンチ ぶたひき肉 牛乳 卵 ベーコン	パン粉 調合油 米	たまねぎ にんじん ビーマン ブロッコリー きゅうり パセリ	卵 小麦 乳 牛肉 豚肉 エネルギー：307kcal タンパク：10.8g 脂質：12.1g
	昼間	ごへいもち 牛乳	みそ 牛乳	米 もち米 砂糖 ごま		乳 大豆 ごま エネルギー：190kcal タンパク：5.2g 脂質：3.9g

# 献立表

平成29年5月

ちいさく・てくてく

日	曜	献立	3色分類			アレルギー	栄養価
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
17	水	昼食 あじフライ 人参といんげんのごまあえ 味噌汁 ごはん	あじ 油揚げ みそ	薄力粉 調合油 パン粉 ごま 砂糖 米	さやいんげん にんじん キャベツ	小麦 大豆 ごま	エネルギー: 288kcal タンパク: 12.1g 脂質: 8.6g
		昼間 にんじんポッキー 牛乳	牛乳	薄力粉 ごま なたね油	にんじん	小麦 乳 ごま	エネルギー: 163kcal タンパク: 4.3g 脂質: 8.1g
18	木	昼食 きつね丼 胡瓜の酢の物 すまし汁 かぼちゃの煮つけ	油揚げ しらす 削り節	米 砂糖 片栗粉 ごま 焼きふ	さやえんどう きゅうり わかめ 根深ねぎ かぼちゃ	小麦 大豆 ごま	エネルギー: 305kcal タンパク: 11.4g 脂質: 9.2g
		昼間 シュガーラスク 牛乳	牛乳	食パン パター 砂糖		小麦 乳	エネルギー: 141kcal タンパク: 4.8g 脂質: 6.1g
19	金	昼食 鯖照り焼き 卵の花炒り煮 味噌汁(豆腐・わかめ) ごはん	さわら おから 鶏ひき肉 油揚げ 豆腐 みそ	黒砂糖 砂糖 米	にんじん 葉ねぎ わかめ	鶏肉 大豆	エネルギー: 261kcal タンパク: 13.5g 脂質: 6.4g
		昼間 おはぎ 牛乳	あずき きなこ 牛乳	もち米 米 砂糖		乳 大豆	エネルギー: 203kcal タンパク: 5.8g 脂質: 3.6g
20	土	昼食 とりごぼうピラフ かぼちゃの煮つけ 味噌汁(ふ・わかめ)	卵 鶏もも みそ	米 なたね油 砂糖 焼きふ	にんじん さやいんげん しめじ ごぼう かぼちゃ わかめ	卵 小麦 鶏肉 大豆	エネルギー: 232kcal タンパク: 7.9g 脂質: 3.8g
		昼間 ビスケット 牛乳	牛乳	ビスケット		乳	エネルギー: 89kcal タンパク: 3.2g 脂質: 3.8g
22	月	昼間 シュガーラスク 牛乳	牛乳	食パン パター 砂糖		小麦 乳	エネルギー: 141kcal タンパク: 4.8g 脂質: 6.1g
23	火	昼食 鮭の塩焼き ひじきとトリミンチの炒め煮 味噌汁(青菜・あげ) ごはん	さけ 鶏ひき肉 油揚げ みそ	ごま油 片栗粉 米	にんじん ひじき さやえんどう 青菜	さけ 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー: 260kcal タンパク: 15.8g 脂質: 6.2g
		昼間 かぼちゃパン 牛乳	牛乳	強力粉 砂糖 パター	かぼちゃ	小麦 乳	エネルギー: 176kcal タンパク: 5.5g 脂質: 4.9g
24	水	昼食 とりのからあげ 青菜しらすコーン 味噌汁(ふ・わかめ) ごはん	鶏もも 鶏むね しらす みそ	片栗粉 薄力粉 調合油 焼きふ 米	しょうが 青菜 コーン わかめ	小麦 鶏肉 大豆	エネルギー: 297kcal タンパク: 11.8g 脂質: 11g
		昼間 ひじきおにぎり 牛乳	油揚げ 牛乳	米	ひじき にんじん	乳 大豆	エネルギー: 185kcal タンパク: 5.5g 脂質: 4g
25	木	昼食 豚と白菜の中華炒め ごまポテト すまし汁 ごはん	豚もも	調合油 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま なたね油 焼きふ 米	たまねぎ ピーマン にんじん はくさい 干しいたけ みつば	小麦 鶏肉 豚肉 ごま	エネルギー: 247kcal タンパク: 8.9g 脂質: 5.2g
		昼間 キャロットケーキ 牛乳	牛乳	砂糖 薄力粉 なたね油	にんじん レーズン	小麦 乳	エネルギー: 185kcal タンパク: 3.9g 脂質: 7.2g
26	金	昼食 山賊焼き かぼちゃと青菜のごまあえ 味噌汁(油揚げ・白菜) ごはん	手羽先 油揚げ 豆腐 みそ	砂糖 ごま なたね油 米	にんにく しょうが かぼちゃ 青菜	大豆 ごま	エネルギー: 303kcal タンパク: 13.4g 脂質: 10.9g
		昼間 焼きおにぎり 牛乳	かつお節 牛乳	米 ごま油 ごま		乳 ごま	エネルギー: 219kcal タンパク: 6.4g 脂質: 5.7g
27	土	昼食 カレイの煮つけ 具だくさん味噌汁 ごはん	かれい 油揚げ みそ	砂糖 さつまいも 米	はくさい だいこん にんじん 根深ねぎ	大豆	エネルギー: 222kcal タンパク: 11.2g 脂質: 2.8g
		昼間 せんべい 牛乳	牛乳	せんべい		乳	エネルギー: 100kcal タンパク: 3.4g 脂質: 3.1g
29	月	昼食 ポークチャップ 粉ふき芋 すまし汁 ごはん	豚ロース はんぺん	なたね油 砂糖 じゃがいも 米	たまねぎ にんじん しめじ パセリ さやいんげん	豚肉	エネルギー: 250kcal タンパク: 9.7g 脂質: 6.7g
		昼間 納豆おやき 牛乳	納豆 牛乳	ごはん 調合油	青菜	乳 大豆	エネルギー: 155kcal タンパク: 6.2g 脂質: 6.3g

# 献立表

平成29年5月

ちいさく・てくてく

日	曜	献立	3色分類			アレルギー	栄養価
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
30	火	昼食 ミートローフ ブロッコリー サラダ オニオンスープ ごはん	牛ミンチ ぶたひき肉 牛乳 卵 ベーコン	パン粉 調合油 米	たまねぎ にんじん ピーマ ン ブロッコリー きゅうり パ セリ	卵 小麦 乳 牛肉 豚 肉	エネルギー：307kcal タンパク：10.8g 脂質：12.1g
		昼間 ごへいもち 牛乳	みそ 牛乳	米 もち米 砂糖 ごま		乳 大豆 ごま	エネルギー：190kcal タンパク：5.2g 脂質：3.9g
31	水	昼食 あじフライ 人参といんげ んのごまあえ 味噌汁 ご はん	あじ 油揚げ みそ	薄力粉 調合油 パン粉 ご ま 砂糖 米	さやいんげん にんじん キャベツ	小麦 大豆 ごま	エネルギー：288kcal タンパク：12.1g 脂質：8.6g
		昼間 にんじんポッキー 牛乳	牛乳	薄力粉 ごま なたね油	にんじん	小麦 乳 ごま	エネルギー：163kcal タンパク：4.3g 脂質：8.1g