

| 日        | 曜日 | 献立                                   | おやつ                  | 赤の仲間<br>体をつくる                         | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                  | 黄の仲間<br>熱や力のもと                                | 熱量  |
|----------|----|--------------------------------------|----------------------|---------------------------------------|---|---|-----|
| 1        | 金  | 細巻寿司(卵・竹輪)<br>スティック野菜<br>味噌汁         | 牛乳<br>鬼さんケーキ         | 竹輪、卵、牛乳                               | 柴漬け、大根、人参、胡瓜<br>ねぎ、焼き海苔、                          | 砂糖、マヨネーズ、小麦粉<br>チョコレート、とんがりコーン<br>なげわ(スナック菓子) | 428 |
| 15       | 金  | チキンライス<br>ポテトサラダ<br>コンソメスープ          | 牛乳<br>大根もち           | 鶏肉、ハム、ベーコン<br>干しえび、牛乳                 | 玉葱、人参、マッシュルーム<br>コーン、胡瓜、みかん缶<br>キャベツ、パセリ、大根、葱     | じゃがいも、マヨネーズ<br>上新粉、さつまいも、ごま油<br>油             | 452 |
| 2<br>16  | 土  | 五目うどん<br>果物                          | 牛乳<br>おにぎり           | 油揚げ、鶏肉、竹輪、牛乳                          | 人参、青菜、葱、バナナ                                       | うどん   | 493 |
| 4<br>18  | 月  | カレーライス(大根入り)<br>コールスローサラダ<br>ゆで卵     | 牛乳<br>手作りクッキー        | 牛肉、スキムミルク、ハム<br>卵、牛乳                  | 玉葱、人参、インゲン、大根<br>キャベツ、胡瓜、コーン<br>青のり粉              | じゃがいも、カレールー、油<br>ドレッシング、マーガリン<br>砂糖、小麦粉       | 392 |
| 5<br>19  | 火  | 秋刀魚の蒲焼丼<br>五目あえ<br>果物                | 牛乳<br>チーズ入り<br>蒸しパン  | 秋刀魚、油揚げ、チーズ<br>スキムミルク、卵、牛乳            | 干しいたけ、しらたき、青菜<br>人参、もやし、生姜、果物                     | 片栗粉、油、砂糖、ごま、<br>小麦粉、マーガリン<br>ベーキングパウダー        | 417 |
| 6<br>20  | 水  | 豆腐とツナのハンバーグ<br>刻み昆布とかぼちゃの煮物<br>小魚の佃煮 | 牛乳<br>ちぢみ            | 豆腐、ツナ、スキムミルク<br>卵、ちりめん、花かつお<br>牛乳     | 玉葱、ひじき、カボチャ<br>刻み昆布、ニラ、塩っぺ                        | パン粉、油、砂糖、ごま<br>小麦粉、片栗粉、ごま油                    | 346 |
| 7<br>21  | 木  | 呉汁<br>白菜の和え物<br>レバーの照り煮              | 牛乳<br>お菓子<br>昆布      | 大豆、鶏肉、油揚げ、味噌<br>鶏レバー、平天、花かつお<br>煮干、牛乳 | 昆布、人参、大根、本しめじ<br>こんにゃく、葱、生姜、青菜<br>白菜              | じゃがいも、砂糖、菓子                                   | 361 |
| 8<br>22  | 金  | 鶏肉のケチャップ煮<br>大根のごまサラダ<br>ブロッコリーの塩茹で  | 牛乳<br>のりじゃこ<br>トースト  | 鶏肉、ツナ、ちりめん、牛乳                         | 玉葱、水煮たけのこ<br>ピーマン、大根、人参、胡瓜<br>ブロッコリー、焼き海苔         | 片栗粉、じゃがいも、油、<br>砂糖、ごま、マヨネーズ<br>ジャム、食パン        | 436 |
| 23       | 土  | 親子丼<br>果物                            | 牛乳<br>お菓子            | 鶏肉、油揚げ、竹輪、卵<br>牛乳                     | 玉葱、人参、青菜、果物                                       | 砂糖、菓子   | 363 |
| 25       | 月  | すき焼き煮<br>白菜とみかんのサラダ                  | 牛乳<br>バナナケーキ         | 牛肉、焼き豆腐、卵、牛乳                          | 人参、玉葱、ごぼう、バナナ<br>糸こんにゃく、えのき、大根<br>葱、白菜、胡瓜、みかん缶    | じゃがいも、油、砂糖、<br>ドレッシング、マーガリン<br>小麦粉、ベーキングパウダー  | 407 |
| 12<br>26 | 火  | 白身魚のゆかり揚げ<br>ひじきサラダ<br>さつまいもの甘煮      | 牛乳<br>麩のラスク          | 白身魚、卵、ちりめん<br>スキムミルク、黄な粉<br>牛乳        | 人参、胡瓜、キャベツ<br>もやし、ひじき、ゆかり                         | 小麦粉、油、砂糖、<br>さつまいも、ごま油、麩、<br>マーガリン            | 385 |
| 13<br>27 | 水  | 豚肉と野菜の中華炒め<br>青菜の納豆和え<br>蒸しかぼちゃ      | 牛乳<br>にゅう麺           | 豚肉、納豆、ちりめん<br>花かつお、かまぼこ、牛乳            | 人参、キャベツ、玉葱、生姜<br>たけのこ、チンゲン菜、カボチャ<br>もやし、きくらげ、青菜、葱 | 片栗粉、ごま油、油、<br>マヨネーズ、砂糖、うどん                    | 360 |
| 14<br>28 | 木  | マーボー豆腐<br>中華風酢の物<br>トマト              | 牛乳<br>お菓子<br>チーズ     | 豆腐、豚ミンチ、ハム、<br>味噌、チーズ、牛乳              | 人参、玉葱、干しいたけ<br>ニラ、生姜、にんにく、もやし<br>胡瓜、キャベツ、トマト      | 片栗粉、砂糖、ごま油、油<br>春雨、菓子                         | 355 |
| 29       | 金  | スパゲティミートソース<br>パリパリサラダ               | 牛乳<br>豆とワカメの<br>おにぎり | 豚ミンチ、ベーコン<br>大豆、牛乳                    | 玉葱、人参、マッシュルーム、トマト<br>にんにく、胡瓜、わかめ<br>赤・緑ピーマン、キャベツ  | スパゲティ、餃子の皮<br>油、ドレッシング、砂糖                     | 460 |