

| 2日(月)   |  | 3日(火) ★ひなまつりメニュー★                           |  | 4日(水) クラブ給食    |   | 5日(木) 全員給食  |  | 6日(金) 全員給食          |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
|---|--|---|--|----------------|---|---|--|---------------------|---|-------|--|---|-----|----------|-----|--------|----|--------|------|--------|-------|-------|--|-----|----------|-----|--------|----|-------|------|--------|-------|-------|---|-----|----------|-----|--------|----|--------|------|--------|-------|-------|
| 献立名   |  | 材料名   |  | 献立名            |   | 献立名   |  | 献立名                 |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
|  <p>弁当の日</p>   |  | ① ちらし寿司<br><small>・ごはん ・具材 ・ちらしずしの素</small> | ① ・ごはん(白米 発芽玄米)<br><small>・具材(玉子 大豆油 人参 枝豆 のり)</small>       | ① ごはん          | ① 白米 発芽玄米   | ① ごはん   | ① 白米 発芽玄米  | ① ごはん               | ① 白米 発芽玄米   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
|   |  | ② すまし汁                                      | ② ・ちらしずしの素(人参 たけのこ<br>れんこん かんぴょう 干しいたけ<br>鰹・鶏エキス 小麦 大豆成分)    | ② みそ汁          | ② あげ 白ねぎ わかめ<br>味の素 だし粉 みそ  | ② 中華丼   | ② 豚肉 白菜 人参 たけのこ<br>中華スープ(鶏・豚エキス)<br>塩こしょう 砂糖 醤油 片栗粉                | ② 中華スープ             | ② チンゲンサイ 玉ねぎ<br>中華スープ(鶏・豚エキス)   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
|   |  | ③ 鮭のチャンチャン焼                                 | ③ えのき 青ねぎ だし粉 醤油 塩   | ③ 牛肉コロッケ       | ③ じゃが芋 牛肉 玉ねぎ<br>パン粉 小麦 米粉 乳成分  | ③ ひじきのそぼろ煮  | ③ ひじき 鶏肉 ちくわ(魚肉(たちうお<br>すけそうだら) 大豆成分 小麦<br>コーンスターチ 芋澱粉)            | ③ のり巻き唐揚            | ③ 鶏肉 小麦 生姜 のり<br>大豆成分 なたね油  |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
|   |  | ④ 鶏の唐揚                                      | ④ キャベツ 鮭 しめじ コーン<br>みそ 酒 砂糖 みりん                              | ④ 牛肉とれんこんの甘辛炒め | ④ れんこん 牛肉 人参<br>ごま 砂糖 酒 醤油 生姜 みりん                                     | ④ 青りんごゼリー   | ④ りんご果汁 水あめ  | ④ 千切大根のマヨサラダ        | ④ 千切大根 人参 きゅうり<br>玉子不使用マヨネーズ(大豆 りんご)  |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
|   |  | ⑤ いちごの杏仁豆腐                                  | ⑤ コーン 鶏肉 牛肉 豚肉 パン粉<br>大豆成分 玉ねぎ 乳成分<br>コーンでん粉 フルーンビュレ なたね油    | ⑤ オレンジ(生果)     | ⑤ オレンジ  | ⑤ とうもろこしのつまみ揚げ  | ⑤ 芋・コーン澱粉  | ⑤ かぼちゃの煮付           | ⑤ りんご缶  |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| ⑥ 大根の煮付   | ⑥ みかん  | ⑥ 高野豆腐の煮付                                   | ⑥ 大豆 だし粉 醤油 砂糖   |                |   | ⑥ りんご缶  | ⑥ りんご  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| <table border="1"> <tr><td>1人分</td><td>186 kcal</td></tr> <tr><td>タバク</td><td>8.9 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>7.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>20.4 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.7 g</td></tr> </table>   | 1人分  | 186 kcal                                    | タバク  | 8.9 g          | 脂質  | 7.9 g   | 炭水化物   | 20.4 g              | 食塩相当量   | 1.7 g |  | <table border="1"> <tr><td>1人分</td><td>452 kcal</td></tr> <tr><td>タバク</td><td>14.5 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>67 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.8 g</td></tr> </table>   | 1人分 | 452 kcal | タバク | 14.5 g | 脂質 | 15 g   | 炭水化物 | 67 g   | 食塩相当量 | 2.8 g | <table border="1"> <tr><td>1人分</td><td>453 kcal</td></tr> <tr><td>タバク</td><td>13.7 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>8.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>88.2 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.6 g</td></tr> </table> | 1人分 | 453 kcal | タバク | 13.7 g | 脂質 | 8.2 g | 炭水化物 | 88.2 g | 食塩相当量 | 2.6 g | <table border="1"> <tr><td>1人分</td><td>449 kcal</td></tr> <tr><td>タバク</td><td>12.7 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>14.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>70.6 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.3 g</td></tr> </table> | 1人分 | 449 kcal | タバク | 12.7 g | 脂質 | 14.6 g | 炭水化物 | 70.6 g | 食塩相当量 | 1.3 g |
| 1人分   | 186 kcal   |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| タバク   | 8.9 g  |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 脂質  | 7.9 g  |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 炭水化物  | 20.4 g   |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 食塩相当量   | 1.7 g  |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 1人分   | 452 kcal   |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| タバク   | 14.5 g   |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 脂質  | 15 g   |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 炭水化物  | 67 g   |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 食塩相当量   | 2.8 g  |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 1人分   | 453 kcal   |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| タバク   | 13.7 g   |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 脂質  | 8.2 g  |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 炭水化物  | 88.2 g   |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 食塩相当量   | 2.6 g  |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 1人分   | 449 kcal   |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| タバク   | 12.7 g   |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 脂質  | 14.6 g   |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 炭水化物  | 70.6 g   |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 食塩相当量   | 1.3 g  |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 9日(月) 全員給食  |  | 10日(火) 全員給食                                 |  | 11日(水) クラブ給食   |   | 12日(木) 全員給食   |  | 13日(金) !年長組は弁当の日    |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 献立名   |  | 献立名   |  | 献立名            |   | 献立名   |  | 献立名                 |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 材料名   |  | 材料名   |  | 材料名            |   | 材料名   |  | 材料名                 |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| ① ごはん   | ① 白米 発芽玄米  | ① ごはん                                       | ① 白米 発芽玄米  | ① ごはん          | ① 白米 発芽玄米   | ① 食パン   | ① 小麦 マーガリン 乳成分   | ① ごはん               | ① 白米 発芽玄米   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| ② 野菜スープ   | ② キャベツ 人参 しめじ<br>コンソメ(牛エキス) 塩こしょう                            | ② わかめスープ                                    | ② わかめ 白ねぎ<br>中華スープ(鶏・豚エキス)                                   | ② すまし汁         | ② 大根 人参 だし粉 醤油 塩  | ② クリームシチュー<br>・具材 ・ルー   | ② ・具材(鶏肉 玉ねぎ じゃがいも<br>人参)<br>・ルー(小麦 チーズ 乳成分<br>鶏・豚エキス 玉ねぎ成分 牛乳 砂糖) | ② カレーライス<br>・具材 ・ルー | ② ・具材(豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参)<br>・ルー(小麦 豚脂 でん粉 カレーパウダー<br>乳成分 トマトパウダー チーズ パナナペースト<br>はちみつ ココア りんごペースト<br>玉ねぎパウダー コンソメ(牛エキス) 砂糖) |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| ③ ボロネーズパグティ   | ③ スパゲティ 人参 豚肉<br>玉ねぎ ケチャップ<br>ウスターソース 砂糖<br>コンソメ(牛エキス) 塩こしょう | ③ チンジャオロースー                                 | ③ 豚肉 たけのこ ビーマン 人参<br>オイスターソース 酒 醤油<br>中華スープ(鶏・豚エキス) 片栗粉      | ③ 照焼きチキン       | ③ 鶏肉 なたね油   | ③ 根菜とベーコンのコンソメ煮   | ③ 大根 にんじん しめじ<br>ベーコン(豚肉 玉ねぎ成分 生姜)<br>コンソメ(牛エキス) 砂糖 醤油             | ③ ブロッコリーサラダ         | ③ ハム(豚肉 玉ねぎ) なたね油   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| ④ コーン入りメンチカツ  | ④ コーン 鶏肉 牛肉 豚肉 パン粉<br>大豆成分 玉ねぎ 乳成分<br>コーンでん粉 フルーンビュレ なたね油    | ④ 葉菜とちくわの和え物                                | ④ 小松菜 ちくわ(魚肉(たちうお<br>すけそうだら) 大豆成分 小麦<br>コーンスターチ 芋澱粉)         | ④ マカロニサラダ      | ④ シェルマカロニ ハム(豚肉 芋でん粉)<br>きゅうり コーン 塩こしょう<br>玉子不使用マヨネーズ(大豆 りんご<br>酢 砂糖) | ④ ももゼリー   | ④ もも果汁 水飴  | ④ オレンジゼリー           | ④ ハム(豚肉 芋でん粉) なたね油  |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| ⑤ ウインナー   | ⑤ 鶏肉 鶏皮  | ⑤ ポテトフライ                                    | ⑤ じゃが芋 塩 なたね油  | ⑤ りんご(生果)      | ⑤ りんご<br>魚肉(たら) ほうれん草 大豆成分<br>だし粉 醤油 砂糖                               | ⑤ 牛乳  | ⑤ 牛乳   | ⑤ スマイルポテト           | ⑤ オレンジ果汁 水飴   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| ⑥ みかん缶  | ⑥ みかん  | ⑥ もも缶                                       | ⑥ もも   | ⑥ 野菜かまぼこの煮付    | ⑥ 酢 砂糖  |   |  | ⑥ 酢 醤油 砂糖           | ⑥ じゃが芋  |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| <table border="1"> <tr><td>1人分</td><td>408 kcal</td></tr> <tr><td>タバク</td><td>10.4 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>10.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>71.9 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.3 g</td></tr> </table> | 1人分  | 408 kcal                                    | タバク  | 10.4 g         | 脂質  | 10.7 g  | 炭水化物   | 71.9 g              | 食塩相当量   | 1.3 g |  | <table border="1"> <tr><td>1人分</td><td>379 kcal</td></tr> <tr><td>タバク</td><td>10.4 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>60.8 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.9 g</td></tr> </table> | 1人分 | 379 kcal | タバク | 10.4 g | 脂質 | 12 g   | 炭水化物 | 60.8 g | 食塩相当量 | 2.9 g | <table border="1"> <tr><td>1人分</td><td>360 kcal</td></tr> <tr><td>タバク</td><td>11.9 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>8.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>63.8 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.4 g</td></tr> </table> | 1人分 | 360 kcal | タバク | 11.9 g | 脂質 | 8.5 g | 炭水化物 | 63.8 g | 食塩相当量 | 1.4 g | <table border="1"> <tr><td>1人分</td><td>490 kcal</td></tr> <tr><td>タバク</td><td>20.2 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>15.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>71.2 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>3.1 g</td></tr> </table> | 1人分 | 490 kcal | タバク | 20.2 g | 脂質 | 15.5 g | 炭水化物 | 71.2 g | 食塩相当量 | 3.1 g |
| 1人分   | 408 kcal   |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| タバク   | 10.4 g   |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 脂質  | 10.7 g   |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 炭水化物  | 71.9 g   |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 食塩相当量   | 1.3 g  |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 1人分   | 379 kcal   |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| タバク   | 10.4 g   |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 脂質  | 12 g   |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 炭水化物  | 60.8 g   |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 食塩相当量   | 2.9 g  |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 1人分   | 360 kcal   |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| タバク   | 11.9 g   |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 脂質  | 8.5 g  |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 炭水化物  | 63.8 g   |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 食塩相当量   | 1.4 g  |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 1人分   | 490 kcal   |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| タバク   | 20.2 g   |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 脂質  | 15.5 g   |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 炭水化物  | 71.2 g   |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 食塩相当量   | 3.1 g  |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 16日(月)  |  | 17日(火) 年中・年少・満3給食                           |  | 18日(水) クラブ給食   |   | <p>★ 3月…旬の食べ物 ★</p> <p>キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ</p> <p>しらす さわら</p> <p>はっさく オレンジ</p> <p>好き嫌いをなく食べて、元気な体を作りましょう!</p> |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 献立名   |  | 献立名   |  | 献立名            |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 材料名   |  | 材料名   |  | 材料名            |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| ① ごはん   | ① 白米 発芽玄米  | ① ごはん                                       | ① 白米 発芽玄米  | ① ごはん          | ① 白米 発芽玄米   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| ② すまし汁  | ② あげ 青ねぎ だし粉 醤油 塩  | ② とん汁                                       | ② 豚肉 ちくわ 玉ねぎ 突きこんにゃく<br>だし粉 みそ 味の素                           | ② 中華丼          | ② 豚肉 白菜 人参 たけのこ<br>中華スープ(鶏・豚エキス)<br>塩こしょう 砂糖 醤油 片栗粉                   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| ③ 豚の生姜焼   | ③ 豚肉 人参 玉ねぎ えのき<br>砂糖 酒 醤油 生姜 みりん                            | ③ さばの塩焼                                     | ③ さば   | ③ ひじきのそぼろ煮     | ③ ひじき 鶏肉 ちくわ(魚肉(たちうお<br>すけそうだら) 大豆成分 小麦<br>コーンスターチ 芋澱粉)               |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| ④ カレーコロッケ   | ④ じゃが芋 玉ねぎ 小麦 カレー粉<br>大豆成分 パン粉 なたね油                          | ④ 五目大豆                                      | ④ 大豆 大根 鶏肉 人参 絹さや<br>だし粉 砂糖 みりん 酒 醤油                         | ④ 青りんごゼリー      | ④ りんご果汁 水あめ   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| ⑤ れんこんの煮付   | ⑤ れんこん だし粉 砂糖 醤油   | ⑤ 花形さつまの煮付                                  | ⑤ 魚肉(いとより えそ たちうお)<br>コーン 人参 玉ねぎ コーン・芋でん粉<br>大豆成分 小麦 コーンスターチ | ⑤ とうもろこしのつまみ揚げ | ⑤ 芋・コーン澱粉   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| ⑥ みかん缶  | ⑥ みかん  | ⑥ もも缶                                       | ⑥ もも   |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| <table border="1"> <tr><td>1人分</td><td>436 kcal</td></tr> <tr><td>タバク</td><td>13.9 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>13.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>67.8 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.3 g</td></tr> </table> | 1人分  | 436 kcal                                    | タバク  | 13.9 g         | 脂質  | 13.4 g  | 炭水化物   | 67.8 g              | 食塩相当量   | 1.3 g |  | <table border="1"> <tr><td>1人分</td><td>396 kcal</td></tr> <tr><td>タバク</td><td>16.6 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>11.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>59.9 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>3 g</td></tr> </table> | 1人分 | 396 kcal | タバク | 16.6 g | 脂質 | 11.7 g | 炭水化物 | 59.9 g | 食塩相当量 | 3 g   |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 1人分   | 436 kcal   |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| タバク   | 13.9 g   |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 脂質  | 13.4 g   |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 炭水化物  | 67.8 g   |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 食塩相当量   | 1.3 g  |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 1人分   | 396 kcal   |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| タバク   | 16.6 g   |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 脂質  | 11.7 g   |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 炭水化物  | 59.9 g   |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |
| 食塩相当量   | 3 g  |   |  |                |   |   |  |                     |   |       |  |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |  |     |          |     |        |    |       |      |        |       |       |   |     |          |     |        |    |        |      |        |       |       |

※魚に関しましては、噛みくだけの程度の小骨が入っている場合もございますので、ご注意ください。尚、上記献立表は季節により、一部変更することがありますので、ご了承ください。