

月	火	水	木	金
<p><b>★歯と口の健康を保つには？</b></p> <p>★食事やおやつは決まった時間に食べる</p> <p>★食べた後はしっかり歯をみがく</p>	<p><b>★カルシウムを意識してとる</b></p> <p>カルシウムが多とれる食べ物</p> <p>牛乳・乳製品 大豆製品 小魚 小松菜 ひじき ごま</p>			
<p>1日</p> <p>なすとトマトのスパゲッティ</p> <p>米粉のレモンケーキ</p> <p>ソナサラダ</p> <p>174kcal 896kcal たんぱく質 28.3g 脂質 39.5g 食塩相当量 2.0g</p> <p>牛乳(飲用) 豚ひき肉(白みそ)粉チーズオイルツナ(ルー)牛乳(調理性)生クリーム ハーフスパゲティ サラダ油 揚げ油(上白糖)上新粉 薄力粉 無塩バター なたにんにく 玉葱 トマト(缶詰)ホール) トマトピューレ(パセリ)きゅうり キャベツ にんじん レモン(果汁・生)</p>	<p>2日</p> <p>ごまあえ</p> <p>味増汁</p> <p>174kcal 820kcal たんぱく質 30.2g 脂質 24.8g 食塩相当量 3.0g</p> <p>牛乳(飲用) 豚もも肉(50g) 油揚げ(カットわかめ)白みそ赤みそ 精白米 白いりごま 薄力粉 パン粉(乾燥)パン粉(生) 揚げ油 三温糖 白すりごま 上白糖 キャベツ かつお だし こんにゃく にんじん 玉葱</p>			
<p>5日</p> <p><b>運動会 振替休業日</b></p>	<p>6日</p> <p>チーズコロントースト</p> <p>海藻サラダ</p> <p>大豆シチュー</p> <p>174kcal 909kcal たんぱく質 33.6g 脂質 44.8g 食塩相当量 2.0g</p> <p>牛乳(飲用) ベーコン(短冊) ピザチーズ(カットわかめ)大豆(国産) 鶏肉モモ(角) 牛乳(調理性) 粉チーズ(生クリーム)無塩食パン(卵不使用)マヨネーズ 有塩バター(白いり)ごま こま油 上白糖 サラダ油(じゃがいも)薄力粉 玉葱 にんじん ホールコーン(冷凍) パセリ キャベツ きゅうり</p>	<p>7日</p> <p>ひじきのふりかけ</p> <p>麦ご飯</p> <p>174kcal 749kcal たんぱく質 31.0g 脂質 20.2g 食塩相当量 2.6g</p> <p>牛乳(飲用) 干ひじき(乾)おかか(削り)糸切り豆あし(するめ)ちりめんじゃこ 赤みそ白みそ(たまご)精白米 精麦 サラダ油(白いり)ごま 上白糖 でんぷん 揚げ油(しょうが)キャベツ にんじん きゅうり たらえのきだけ</p>	<p>8日</p> <p>いかの更紗揚げ</p> <p>高野豆腐ご飯</p> <p>味噌汁</p> <p>174kcal 834kcal たんぱく質 35.7g 脂質 27.6g 食塩相当量 2.9g</p> <p>牛乳(飲用) 豚もも肉(ひき肉)凍り豆腐(細切り)いか オイルツナ(ルー)カットわかめ 白みそ赤みそ 精白米 精麦 サラダ油(上白糖) こま油 でんぷん 揚げ油(白いり)ごま じゃがいも 干し椎茸 しょうが かつお だし こんにゃく にんじん キャベツ 玉葱 えのきだけ</p>	<p>9日</p> <p>あじさいゼリー</p> <p>梅ご飯</p> <p>さわらの西京焼き</p> <p>味噌汁</p> <p>174kcal 779kcal たんぱく質 31.1g 脂質 21.1g 食塩相当量 3.2g</p> <p>牛乳(飲用) さわら(切り身) 西京みそ油揚げ(白みそ赤みそ)粉寒天 粉ゼラチン 精白米(白いり)ごま 上白糖 梅干し(はくさい)かつお だし しょうが(赤・白) レモン(果汁)</p>
<p>12日</p> <p>ごまあえ</p> <p>卵スープ</p> <p>174kcal 856kcal たんぱく質 31.6g 脂質 26.5g 食塩相当量 2.6g</p> <p>牛乳(飲用) 木綿豆腐 大豆(国産) 乾ひき肉(赤みそ)カットわかめ たまご 粉寒天 精白米 精麦 サラダ油(上白糖) でんぷん こま油 白すりごま 白いりごま しょうが にんにく ねぎ 干し椎茸 にら たけのこ(ゆで) みかん果汁 みかん缶</p>	<p>13日</p> <p>カレーピラフ</p> <p>アスパラサラダ</p> <p>コーンシチュー</p> <p>174kcal 840kcal たんぱく質 23.6g 脂質 27.3g 食塩相当量 2.6g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏肉モモ(小籠) 鶏肉モモ(角) 牛乳(調理性) 粉チーズ(生クリーム)精白米 精麦 サラダ油(上白糖) じゃがいも 薄力粉 有塩バター にんにく 玉葱 ビーマン キャベツ きゅうり グリーンアスパラ にんじん クリームコーン(缶詰) ホールコーン(冷凍) パセリ</p>	<p>14日</p> <p>ミシジューシー</p> <p>ゴーヤチャンプルー</p> <p>174kcal 870kcal たんぱく質 36.5g 脂質 27.1g 食塩相当量 2.0g</p> <p>牛乳(飲用) 豚もも肉(こま切り)刻み昆布(干切り) 木綿豆腐(おかか)削り(うす)卵(休寒) たまご 牛乳(調理性) 精白米 精麦 サラダ油(白いり)ごま 上白糖 こま油 薄力粉 揚げ油(しょうが)ごぼう にんじん にら がらうり だいごん 玉葱 にら</p>	<p>15日</p> <p>セルフフィッシュバーカ</p> <p>ミックスフルーツ</p> <p>イタリアンスープ</p> <p>174kcal 769kcal たんぱく質 40.1g 脂質 27.6g 食塩相当量 3.3g</p> <p>牛乳(飲用) たら切り豚ベーコン(短冊) 鶏肉モモ(小籠) 粉チーズ(たまご)米粉 コッパンスライス 薄力粉(パ)粉(乾燥)パン粉(生) 揚げ油(しょうが)トマト(缶詰)キャベツ にんじん 玉葱 ホールコーン(冷凍) かつお だし みかん缶(缶詰) 缶詰 梅干し</p>	<p>16日</p> <p>豚キムチ丼</p> <p>牛乳かん</p> <p>切干シナムル</p> <p>174kcal 786kcal たんぱく質 27.7g 脂質 20.7g 食塩相当量 2.7g</p> <p>牛乳(飲用) 豚もも肉(こま切り)粉寒天 牛乳(調理性) 生クリーム 精白米 精麦 こま油(白いり)ごま 上白糖 サラダ油(三温糖) にんにく しょうが(ねぎ)はくさい 干し椎茸(白いり)ごま 上白糖 切干し(だいごん)ごま かつお だし しょうが</p>
<p>毎月19日は食育の日</p> <p>19日</p> <p>冷やし胡麻だれうどん</p> <p>とうもろこし</p> <p>いかとじゃがのかりんとうがらめ</p> <p>174kcal 807kcal たんぱく質 33.3g 脂質 25.2g 食塩相当量 2.5g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏肉(凍)白みそ(こま切り)いか(短冊)冷凍うどん(ごま油)上白糖(白すり)ごま(はくさい)でんぷん(揚げ油)じゃがいも(きゅうり)だいごん(にんじん)ホールコーン(冷凍) とうもろこし</p>	<p>20日</p> <p>肉じゃが</p> <p>味噌汁</p> <p>174kcal 801kcal たんぱく質 30.7g 脂質 18.3g 食塩相当量 2.5g</p> <p>牛乳(飲用) 豚もも肉(こま切り)木綿豆腐(油揚げ)白みそ赤みそ 精白米 精麦 じゃがいも 糸こんにゃく サラダ油(上白糖)玉葱 にんじん さやいんげん(缶詰) かつお だし しょうが</p>	<p>21日</p> <p>ガバオライス</p> <p>パイカン</p> <p>ラムウンセン(えび春雨サラダ)</p> <p>174kcal 850kcal たんぱく質 31.3g 脂質 24.0g 食塩相当量 2.1g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏ひき肉(豚ひき肉)たまご(個付け)冷凍むきえび(粉寒天)精白米 精麦 サラダ油(三温糖) でんぷん こま油 普通はるさめ(乾) 白いりごま 上白糖 しょうが にんにく 干し椎茸(たけのこ)ゆで 玉葱 にんじん ビーマン(パ)シル(粉) キャベツ きゅうり パイン缶</p>	<p>22日</p> <p>ピザトースト</p> <p>ジロメタン</p> <p>キゲン菜のクリームスープ</p> <p>174kcal 805kcal たんぱく質 30.4g 脂質 36g 食塩相当量 2.3g</p> <p>牛乳(飲用) オイルツナ(ルー)ピザチーズ(ベーコン) 鶏肉モモ(小籠) 牛乳(調理性) 生クリーム 無塩食パン(卵) サラダ油(じゃがいも)薄力粉(ト)マ(缶詰) トマトピューレ(しょうが) エリンギ 玉葱 ビーマン(パセリ) にんじん しめじ えのきだけ(ホールコーン)冷凍) キゲン菜 ツアツ</p>	<p>23日</p> <p>ごまご飯</p> <p>中華風卵スープ</p> <p>174kcal 803kcal たんぱく質 30.3g 脂質 24.5g 食塩相当量 2.3g</p> <p>牛乳(飲用) ヌルル(サ)切り身(カット)わかめ(たまご)うす(卵)休寒) 精白米(白いり)ごま(でんぷん)薄力粉(揚げ油)上白糖(こま油)普通はるさめ(乾) サラダ油(しょうが) にんじん(きくらげ)乾(たけのこ)ゆで(おき)やえんどう(トマト)キャベツ(きゅうり)だいごん</p>
<p>26日</p> <p>かやくご飯</p> <p>おおかあえ</p> <p>かき玉汁</p> <p>174kcal 788kcal たんぱく質 35.6g 脂質 25.6g 食塩相当量 2.8g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏肉モモ(小籠) 油揚げ(しゃも(生)干し)おかか(削り)たまご(精白米) サラダ油(糸こんにゃく)上白糖(白いり)ごま(黒いり)ごま(でんぷん)薄力粉(揚げ油) にんじん(ごぼう)干し椎茸(キャベツ)だいごん(かつお)ごま(たけのこ)</p>	<p>27日</p> <p>わかめサラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>174kcal 839kcal たんぱく質 33.9g 脂質 32.0g 食塩相当量 3.1g</p> <p>牛乳(飲用) 大豆(国産)乾(干ひじき)乾(油揚げ)さわら(切り身)白みそ赤みそ 精白米 サラダ油(上白糖)白いりごま(卵不使用)マヨネーズ(じゃがいも)にんじん 玉葱(万能ねぎ)ごま(たけのこ)キャベツ(ねぎ)ごぼう(えのき)だけ</p>	<p>28日</p> <p>バターライスのホワイトソースがけ</p> <p>わかめサラダ</p> <p>174kcal 829kcal たんぱく質 24.2g 脂質 30.9g 食塩相当量 1.7g</p> <p>牛乳(飲用) 冷凍むきえび(鶏肉モモ(小籠)ベーコン(短冊)牛乳(調理性)生クリーム(カット)わかめ(精白米)精麦(有塩)バター(サラダ油)薄力粉(上白糖)にんにく(エリンギ)玉葱(にんじん)パセリ(キャベツ)だいごん</p>	<p>29日</p> <p>みんなテスト</p> <p>174kcal 815kcal たんぱく質 22.7g 脂質 21.9g 食塩相当量 2.0g</p> <p>牛乳(飲用) 豚もも肉(こま切り)レンズ豆(乾) 精白米 精麦 サラダ油(じゃがいも)薄力粉(上白糖) しょうが(にんにく)玉葱(にんじん)トマト(缶詰)キャベツ(きゅうり)</p>	<p>30日</p> <p>カレーライス</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>174kcal 815kcal たんぱく質 22.7g 脂質 21.9g 食塩相当量 2.0g</p> <p>牛乳(飲用) 豚もも肉(こま切り)レンズ豆(乾) 精白米 精麦 サラダ油(じゃがいも)薄力粉(上白糖) しょうが(にんにく)玉葱(にんじん)トマト(缶詰)キャベツ(きゅうり)</p>

※使用する食材や献立は、都合により変更する場合があります。