

月	火	水	木	金
<p>★歯と口の健康を保つには？</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>★カルシウムを意識してとる</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 かつお節 だいこん にんじん 玉葱</p>			
<p>5日</p> <p>運動会 振替休業日</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 20.2g 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>高野豆腐ご飯(どんぶり)</p> <p>いかの更紗揚げ</p> <p>野菜とツナの和え物</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 かつお節 だいこん 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)かつお節(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 たらえのき(ごめ)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 ずらら卵(赤) 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 ほうろくにんじん にがり だいこん 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) たら切り卵(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 サラダ油 トマトケチャップ にんじん 玉葱 ホールコーン(冷凍) かつお節 みかん缶(缶)パン缶 黄桃缶</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 おねぎ はくさい 干し椎茸 たらえのき(ごめ)で みかん 切干しいんじん かつお節 きゅうり</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)なしごま切り(いか)短冊 冷凍うどん こま油 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 だいこん 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 かつお節 たらえのき(ごめ)で</p>	<p>21日</p> <p>ガバオライス</p> <p>パイカン</p> <p>ラムウンゼン(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 たらえのき(ごめ)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>キング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)短冊) 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 トマトケチャップ 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(ごめ)で ホールコーン(冷凍) キングン菜</p>	<p>23日</p> <p>ごまご飯</p> <p>バンサンス</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 ずらら卵(赤) 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) たらえのき(ごめ)で おねぎ やえんどう トマトケチャップ きゅうり だいこん</p>
<p>26日</p> <p>かやくご飯</p> <p>おかかあえ</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 ほうろくにんじん 干し椎茸 キャベツ だいこん かつお節</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 かつお節 だいこん キャベツ ねぎ ほうろくにん しょうが えのき(ごめ)で</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 だいこん</p>	<p>29日</p> <p>みななテスト</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(まめ)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 トマトケチャップ 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(まめ)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 トマトケチャップ 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。