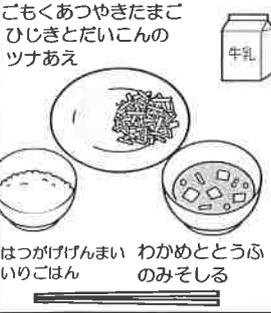




日	配膳図	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
7日 (火)		牛乳 麦ごはん 春巻き	牛乳	米 麦		
		八宝菜  中華風コーンスープ	春巻き(えび・小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉) 大豆油 豚肉 うずらの卵 鶏むね肉	こめ油 でんぷん でんぷん	にんじん たまねぎ はくさい こまつな しょうが にんにく たけのこ しいたけ 木くらげ コーン クリームコーン ねぎ	醤油(小麦・大豆) 酒 シママース  醤油(小麦・大豆) シママース コショウ 花かつお 鶏ガラ(鶏肉・卵)
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 708 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 27.8 g	炭水化物 86 g
8日 (水)		牛乳 麦ごはん カミカミ焼きイカ	牛乳 いか	米 麦 三温糖		
		厚揚げと野菜のみそ炒め  くだもの	豚肉 鶏肉 厚揚げ(大豆) 赤みそ(大豆)	三温糖 こめ油	キャベツ にんじん にら もやし にんにく くだもの	おろし生姜 酒 おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) 醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒 シママース
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 599 kcal	たんぱく質 36.5 g	脂質 16.6 g	炭水化物 75 g
9日 (木)		牛乳 鶏ごぼろごはん	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ(大豆)	米 こめ油	ごぼう にんじん しいたけ	花かつお 酒 醤油(小麦・大豆) 本みりん シママース
		豆腐ハンバーグ 和風ポトフ	豆腐ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉) 豚肉 ちくわ	じゃがいも	だいごん だけのこ キャベツ 長ねぎ にんじん しめじ こんにゃく	花かつお コショウ 鶏ガラ(鶏肉・卵) 酒 醤油(大豆・小麦) シママース
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 576 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 28.2 g	炭水化物 50.3 g
10日 (金)		牛乳 麦ごはん ハヤシライス	牛乳 牛肉	米 麦 小麦粉 こめ油		
		フルーツポンチ			にんじん たまねぎ セロリ にんにく マッシュルーム トマト りんご	ハヤシルウ (小麦・大豆・牛肉) ケチャップ ウスターソース (大豆・りんご) 赤ワイン シママース
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 671 kcal	たんぱく質 19.1 g	脂質 20.6 g	炭水化物 102.6 g
13日 (月)		牛乳 トマトリゾット	牛乳 ベーコン(豚肉)	米 三温糖 こめ油	トマト たまねぎ パセリ コーン	ケチャップ チキンフイオン(鶏肉) シママース 醤油(小麦・大豆)
		鶏肉とブロッコリーのソテー  手作りココアカップケーキ(卵・乳なし)	鶏肉 豆乳	こめ油	ブロッコリー にんじん たまねぎ しめじ にんにく	醤油(小麦・大豆) シママース コショウ
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 435 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 20.1 g	炭水化物 45.6 g
14日 (火)		牛乳 もちきびごはん マーボーじゃが	牛乳	米 もちきび じゃがいも こめ油 でんぷん		
		ピーフンサラダ	絹ごし豆腐(大豆) 豚ひき肉 豚レバー 赤みそ(大豆) ハム(豚肉・大豆)	ピーフン 三温糖 ごま油(ごま) ごま	たまねぎ にんじん たけのこ 木くらげ しいたけ にら しょうが にんにく きゅうり もやし にんじん	醤油(小麦・大豆) 甜面醬(小麦・大豆) オイスターソース 豆板醤  醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 575 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 16.9 g	炭水化物 85.9 g

日	配膳図	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
15日 (水)	<p>ササミチーズカツ 彩り野菜のピラフ ササミチーズカツ カレースープ いろいろ カレースープ やさいのピラフ</p>	牛乳 彩り野菜のピラフ	牛乳 ベーコン(豚肉)	米 こめ油	にんじん たまねぎ にんにく コーン あお豆(大豆)	シママース コショウ チキンブイヨン (鶏肉)
		ササミチーズカツ カレースープ	鶏むね肉 生クリーム(乳)	じゃがいも 小麦粉 こめ油	にんじん たまねぎ	鶏ガラ(鶏肉・卵) カレーウ (小麦・牛肉・鶏肉・大豆) シママース コショウ
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 535 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 25 g	炭水化物 43.1 g
16日 (木)	<p>あかねいもの しらたまいり ウムニー シブインブシー あかね芋の 白玉入りウムニー むぎごはん</p>	牛乳 麦ごはん シブインブシー	牛乳 豚肉 昆布 厚揚げ(大豆) 赤みそ(大豆)	米 麦 三温糖 こめ油	とうがんにんじん にら いんげん しいたけ	花かつお 本みりん 酒 シママース
		あかね芋の 白玉入りウムニー	白花生 白いんげん スキムミルク(乳)	あかね芋 バター(乳) 三温糖 白玉だんご(大豆)		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 619 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 16.3 g	炭水化物 100.5 g
17日 (金)	<p>さばのしおやき こまつなごまあえ むぎごはん ごもくに</p>	牛乳 麦ごはん さばの塩焼き 五目煮	牛乳 さば 鶏肉 大豆	米 麦 三温糖	だいこん にんじん しいたけ いんげん こんにゃく	シママース 醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒 シママース 花かつお
		小松菜のごまあえ	ハム(豚肉・大豆)	ごま 三温糖	こまつな にんじん もやし	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 625 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 21 g	炭水化物 74.1 g
20日 (月)	<p>くだもの タコライス ・むぎごはん ・タコミート ・ゆでやいさい ・スライスチーズ きのこスープ くだもの</p>	牛乳 麦ごはん タコミート	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉	米 麦 こめ油	にんじん たまねぎ ピーマン セロリ	ケチャップ トマトソース(大豆) チリソース チリミックス (小麦・乳・豚肉) チリパウダー ウスターソース (大豆・りんご) シママース
		茹で野菜 スライスチーズ	スライスチーズ(乳)		キャベツ	
		きのこスープ	ウィンナー(豚肉)	こめ油	こまつな にんじん しめじ えのきたけ しいたけ	鶏ガラ(鶏肉・卵) 醤油(大豆・小麦) 白ワイン シママース コショウ
		くだもの			温州みかん(予定)	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 744 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 26 g	炭水化物 97.1 g
21日 (火)	<p>とりにくの てりやき ひじきごはん 大根の煮つけ 鶏肉の照り焼き</p>	牛乳 ひじきごはん	牛乳 豚三枚肉 チキアギ(大豆) ひじき 油揚げ(大豆)	米 麦 三温糖 こめ油	しいたけ にんじん たけのこ あお豆(大豆)	花かつお 酒 醤油(小麦・大豆) シママース 本みりん
		大根の煮つけ	豚肉 昆布	三温糖	だいこん にんじん こんにゃく	醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒 花かつお シママース
		鶏肉の照り焼き	鶏もも肉	三温糖	おろし生姜 酒 おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) 本みりん	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 530 kcal	たんぱく質 39.5 g	脂質 21 g	炭水化物 55.1 g

日	配膳図	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	
22日 (水)	 <p>ソフト エクレア</p> <p>牛乳</p> <p>にこみうどん</p> <p>梅肉あえ</p> <p>ばいにくあえ</p>	牛乳	牛乳				
		煮込みうどん	豚肉 油揚げ(大豆)	うどん(小麦)	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな 長ねぎ しいたけ	花かつお 醤油(小麦・大豆) 本みりん シママース	
		ソフトエクレア	糸けすり	三温糖	きゅうり だいこん もやし 梅肉(大豆・りんご)	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	ソフトエクレア(小麦・卵・乳・大豆・ゼラチン)				
			1杯 - 412 kcal	たんぱく質 19.3 g	脂質 16.6 g	炭水化物 45.7 g	
24日 (金)	 <p>ごもくあつやきたまご ひじきとだいこんの ツナあえ</p> <p>牛乳</p> <p>はつがげんまい わかめととうふ いりごはんのみそしる</p>	牛乳	牛乳				
		発芽玄米入りごはん		米 発芽玄米			
		五目厚焼き卵	五目厚焼きたまご(卵・小麦・大豆)				
		ひじきと大根のツナ和え	ひじき ツナ	三温糖	だいこん にんじん こまつな シークワサー	醤油(小麦・大豆) シママース 酢(小麦)	
		豆腐とわかめのみそ汁	わかめ 絹ごし豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	里芋	にんじん 長ねぎ	シママース 花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 484 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 12.1 g	炭水化物 72.1 g	
27日 (月)	 <p>くだもの</p> <p>ちくわの みそやき</p> <p>牛乳</p> <p>とりにくの あまからいため</p> <p>むぎごはん</p>	牛乳	牛乳				
		麦ごはん		米 麦			
		鶏肉の甘辛炒め	鶏肉	三温糖 こめ油 ごま	キャベツ にんじん ごぼう こんにやく いんげん	花かつお 本みりん 醤油(小麦・大豆) 酒 シママース 本みりん	
		ちくわのみそ焼き	ちくわ 甘口白みそ(大豆) 糸けすり				
		くだもの			りんご		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 568 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 12.5 g	炭水化物 89.1 g	
28日 (火)	 <p>おやこどん ・むぎごはん ・ぐ</p> <p>牛乳</p> <p>こまつなと きりぼしだいこん のナムル</p>	牛乳	牛乳				
		麦ごはん		米 麦			
		親子丼	鶏肉 卵	三温糖 でんぷん こめ油	にんじん たまねぎ 長ねぎ たけのこ こんにやく	花かつお 本みりん 醤油(小麦・大豆) シママース	
		小松菜と切干大根のナムル		三温糖 ごま ごま油	切干大根 こまつな にんじん もやし	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 574 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 14.8 g	炭水化物 85.4 g	
29日 (水)	 <p>チョコクリーム</p> <p>牛乳</p> <p>おまめとちくわの マヨネーズサラダ</p> <p>しょくパン</p> <p>やさいと チキンの トマトに</p>	牛乳	牛乳				
		食パン	パン(小麦・乳・大豆)				
		野菜とチキンのトマト煮	鶏肉	じゃがいも 三温糖 でんぷん	キャベツ にんじん たまねぎ トマト	鶏ガラ(鶏肉・卵) 赤ワイン ケチャップ デミグラスソース (小麦・鶏肉) 醤油(小麦・大豆) ウスターソース (大豆・りんご) シママース コショウ	
		お豆とちくわの マヨネーズサラダ	ミックスビーンズ (大豆) ちくわ	マカロニ(小麦) 卵抜きマヨネーズ (大豆) 三温糖	ブロッコリー にんじん あお豆(大豆)	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) シママース コショウ	
		チョコクリーム	チョコクリーム(乳)				
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 582 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 22.6 g	炭水化物 70.7 g	
30日 (木)	 <p>スルルぐわの シークワサー ソースかけ</p> <p>牛乳</p> <p>クファ ジュシー</p> <p>おきなわふう みそしる</p>	牛乳	牛乳				
		クファジュシー	豚三枚肉 昆布 チキアギ(大豆)	米 こめ油	しいたけ にんじん ねぎ	ポークフィヨン (豚肉・鶏肉) 醤油(小麦・大豆) 酒 シママース	
		スルル小の シークワサーソースかけ	きびなご	小麦粉 でんぷん 大豆油 三温糖	シークワサー	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
		沖縄風みそ汁	豚肉 豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		こまつな にんじん だいこん	花かつお シママース	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 523 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 24.7 g	炭水化物 48.5 g	