

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後		栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前			
1 ／ 月	ごはん 鶏のピザ焼き ／ コールスローサラダ ／ コンソメスープ ／ 梨	精白米／★マヨドレ／★ 食パン／★いちごジャム	★牛乳／★鶏もも20g／ ★モツルチーズ ミックス／★無 塩せき0-1mm幅5mm幅 5mm幅	玉葱／パセリフレーク／ キャベツ／にんじん／ (冷)ホールの梨	牛乳 いちごジャムサンド 牛乳	I704 - たんぱく質	395 kcal 19.9 g	脂 質 食塩相当量	11.5 g 1.2 g
2 ／ 火	ごはん 豆腐中華煮 ／ ほうれん草ごまあえ ／ 中華スープ ／ バナナ	精白米／ごま油／片栗粉 ／★いりごま白／上白糖	★牛乳／★サイコロ豆腐 ／★豚もも1cm幅／★豚 ばら1cm幅／★(冷)きざ み揚げ／★減塩かつチーズ	チンゲンツァイ／にんじ ん／国産干椎茸5g／ りよくとうもろ／おろ しにんにく／おろしし ょうが／(冷)ほうれん草 ／(冷)いんげん／にら ／(冷)ホールのバナナ	牛乳 おほかチーズごはん 牛乳	I704 - たんぱく質	419 kcal 14.6 g	脂 質 食塩相当量	11.3 g 0.9 g
3 ／ 水	ごはん 和風きのこハンバーグ ／ 大根サラダ ／ 味噌汁 ／ オレンジ	精白米／★パン粉／★サ ラダ油／上白糖／片栗粉 ／ごま油／★(冷)国産里 芋乱切／はちみつ(国産 品)	★牛乳／★豚ひき肉／ライ トケール水煮／★(冷)きざ み揚げ／★白みそ／★フ レーンヨーグルト／★ス キムミルク	玉葱／ぶなしめじ／えの きたけ／にんじん／だい こん／(冷)ほうれん草 ／万能ねぎ／★オレンジ ／バナナ／★国産黄桃伍 立方形／国産ワタダイカット	フルーツヨーグルト ウエハース 牛乳	I704 - たんぱく質	402 kcal 15.6 g	脂 質 食塩相当量	13.3 g 0.8 g
4 ／ 木	野菜ラーメン ／ じゃがいも磯辺あえ ／ ぶどうゼリー	(冷)学給用食塩0.05% じゃがいも／ぶどうゼ リー／★ホットケーキ ミックス／★サラダ油	★牛乳／★豚ばら1cm幅 ／(冷)すこやかなたと巻 り／★無塩せき0-1mm幅 5mm幅／青のり／★スキム ミルク	玉葱／にんじん／りよ くとうもろやし／キャベツ ／(冷)ホールのブルーベリー	牛乳 ブルーベリーケーキ 牛乳	I704 - たんぱく質	380 kcal 14.2 g	脂 質 食塩相当量	12.9 g 1.2 g
5 ／ 金	ごはん かぼちゃコロック ／ マカロニサラダ ／ コンソメスープ ／ パン	精白米／じゃがいも／★ サラダ油／★パン粉／★ マカロニ／上白糖／★白 玉麩／★無塩バター	★牛乳／★豚ひき肉／★ スキムミルク／★無塩せ き0-1mm幅5mm幅5mm幅 きな粉	(冷)国産かぼちゃ40g／ 玉葱／きゅうり／にんじ ん／ぶなしめじ／(冷)ほ うれん草／パインアップ ル	牛乳 きなこ麩 牛乳	I704 - たんぱく質	398 kcal 12.9 g	脂 質 食塩相当量	16.0 g 0.7 g
8 ／ 月	ごはん 豚肉の生姜焼き ／ 海藻サラダ ／ けんちん汁 ／ 梨	精白米／★サラダ油／★ (冷)国産里芋乱切／★ミ スバゲティ	★牛乳／★豚もも1cm幅 ／★豚ばら1cm幅／海藻 ミックス／(冷)減塩し らす／ライトケール水煮 ／★サイコロ豆腐／★無 塩せき0-1mm幅5mm幅 5mm幅／★ハルメサンチ ーズ	玉葱／おろししょうが ／ピーマックス／にんじ ん／(冷)ささがきごぼう ／国産干椎茸5g／万能 ねぎ／梨／なす／青ピー マン	牛乳 ナポリタン 牛乳	I704 - たんぱく質	449 kcal 18.9 g	脂 質 食塩相当量	17.0 g 1.1 g
9 ／ 火	ごはん 鮭のにんじん衣焼き ／ コーンサラダ ／ コンソメスープ ／ バナナ	精白米／★マヨドレ	★牛乳／★(冷)秋鮭切身 (骨取り)／ライトケール 水煮／★無塩せき0-1mm 幅5mm幅	(冷)人参ペースト／パセ リフレーク／(冷)ホールの 梨／(冷)アールスメロン ／玉葱／バナナ／ゆかり	牛乳 2色おにぎり 牛乳	I704 - たんぱく質	429 kcal 18.5 g	脂 質 食塩相当量	10.5 g 1.5 g
10 ／ 水	ピピンパ丼 ／ キャベツゆかりあえ ／ 中華スープ ／ オレンジ	精白米／上白糖／ごま油 ／★いりごま白／★薄力 粉／★サラダ油／きび砂 糖	★牛乳／★豚ひき肉／★ サイコロ豆腐	長ねぎ／おろししょうが ／おろしにんにく／(冷) ほうれん草／りよくとう もろやし／にんじん／キャ ベツ／きゅうり／ゆかり ／にら／★オレンジ	牛乳 手作りちんすこう 牛乳	I704 - たんぱく質	425 kcal 13.2 g	脂 質 食塩相当量	16.0 g 0.9 g
11 ／ 木	ごはん いり豆腐 ／ かぼちゃサラダ ／ すまし汁 ／ パン	精白米／★サラダ油／上 白糖／★(冷)国産里芋乱 切／★マヨドレ／★白玉 麩／★ホットケーキミッ クス	★牛乳／★もめん豆腐 ／★豚ひき肉／★無塩せ き0-1mm幅5mm幅5mm幅 ／★スキムミルク／★減 塩かつチーズ	にんじん／国産干椎茸 5g／長ねぎ／おろしし ょうが／(冷)国産かぼ ちゃ40g／玉葱／万能 ねぎ／パインアップル／ (冷)ク リームコーン／(冷)ホ ールの	牛乳 コーンパンケーキ 牛乳	I704 - たんぱく質	407 kcal 17.6 g	脂 質 食塩相当量	13.5 g 0.9 g
12 ／ 金	ごはん とりのつくね煮 ／ ほうれん草の納豆あえ ／ 味噌汁 ／ バナナ	精白米／片栗粉／上白糖 ／ながいも／さつまいも ／(冷)カサネチリカサ ／★サラダ油	★牛乳／★とりひき肉 ／★(冷)ひきわり納豆 ／★白みそ	玉葱／おろししょうが ／(冷)ほうれん草／にん じん／長ねぎ／バナナ ／パセリフレーク	牛乳 フライドポテト 牛乳	I704 - たんぱく質	413 kcal 14.9 g	脂 質 食塩相当量	14.3 g 1.2 g
16 ／ 火	ごはん 鶏肉と根菜の炒め煮 ／ きゅうりとしらすの酢の物 ／ 味噌汁 ／ バナナ	精白米／白滝5cm／★ (冷)国産里芋乱切／★サ ラダ油／上白糖／★ホ ットケーキミックス	★牛乳／★鶏ももこま切 れ／(冷)減塩しらす／刻 み昆布／★白みそ／★ス キムミルク／★無塩せ き0-1mm幅5mm幅5mm幅	れんこん／(冷)ささが きごぼう／にんじん／国 産干椎茸5g／(冷)イ ケダマ／きゅうり／玉 葱／ぶなしめじ／長 ねぎ／バナナ ／(冷)ホールの	牛乳 ケーキサレ 牛乳	I704 - たんぱく質	407 kcal 16.5 g	脂 質 食塩相当量	11.3 g 1.6 g
17 ／ 水	ごはん 豆腐ハンバーグ ／ ごぼうサラダ ／ ミルクスープ ／ オレンジ	精白米／★パン粉／★サ ラダ油／★マヨドレ／★ 食パン／★無塩バター	★牛乳／★サイコロ豆腐 ／★豚ひき肉／ライトケ ール水煮／★無塩せき0- 1mm幅5mm幅5mm幅 ／つよあん	(冷)ホールの玉葱／(冷) ささがきごぼう／にん じん／(冷)ほうれん草 ／(冷)ミックスケール ／パセリフレーク／★ オレンジ	牛乳 あんトースト 牛乳	I704 - たんぱく質	452 kcal 18.5 g	脂 質 食塩相当量	17.5 g 1.1 g
18 ／ 木	ごはん さばの塩焼き ／ 切干大根の煮物 ／ 呉汁 ／ パン	精白米／上白糖／ごま油 ／★サラダ油	★牛乳／(冷)サバ切身 (骨取り)／★(冷)きざ み揚げ／★大豆水煮 ／★白みそ／★無塩 せき0-1mm幅5mm幅 色紙	にんじん／切干大根 ／だいこん／万能ねぎ ／パインアップル／玉 葱／青ピーマン	牛乳 チャーハン 牛乳	I704 - たんぱく質	404 kcal 15.6 g	脂 質 食塩相当量	12.4 g 1.2 g
19 ／ 金	ロールパン ／ マカロニグラタン ／ にんじんサラダ ／ コンソメスープ ／ ミカヅクジュース(鉄分)	★ハタケロール／★マ カロニ／★サラダ油／★ 無塩バター／★和食用 小麦粉／★白玉粉	★牛乳／★鶏ももこま切 れ／★スキムミルク ／★ハルメサンチーズ ／ライトケール水煮	玉葱／ぶなしめじ／に んじん／パセリフレーク ／(冷)ほうれん草 ／(冷)ホールの小松 菜	牛乳 すいとん 牛乳	I704 - たんぱく質	373 kcal 15.9 g	脂 質 食塩相当量	12.1 g 1.4 g
22 ／ 月	三色丼 ／ キャベツ梅あえ ／ 豆腐とろみ汁 ／ 梨	精白米／上白糖／★い りごま白／片栗粉／さ つまいも／★薄力粉	★牛乳／★豚ひき肉 ／(冷)減塩しらす ／★サイコロ豆腐 ／★(冷)きざみ揚げ	おろししょうが／(冷)ホ ールのほうれん草 ／(冷)ほうれん草 ／キャベツ／にんじん ／きゅうり／加加梅 ／国産干椎茸5g ／梨	牛乳 おにまんじゅう 牛乳	I704 - たんぱく質	421 kcal 15.7 g	脂 質 食塩相当量	10.0 g 1.2 g

リクエスト
メニュー

24 / 水	チキンカレー ほうれん草えのきあえ コンソメスープ オレンジ	精白米/じゃがいも/ サラダ油/上白糖	★牛乳/★鶏ももこま切 れ/★スキムミルク/き ざみのり/★無塩せき0- 1mm幅スライス	玉葱/にんじん/（冷）ほ うれん草/えのきだけ/ ぶなしめじ/（冷）ホ-ル- ン/★オレンジ/★国産黄 桃缶立方形	牛乳 2色ゼリー ビスケット ----- 牛乳	I704 ⁺ - たんぱく質 脂質 食塩相当量	411 kcal 14.0 g 11.4 g 1.0 g
25 / 木	ごはん かれいの煮つけ ひじきと秋野菜煮 豚汁 パイン	精白米/上白糖/さつま いも/ごま油/★いりこ ま白/★（冷）国産里芋乱 切/★ごまロール	★牛乳/（冷）かれい切身 （骨取り）/ひじき/★と りひき肉/★豚ばら1cm 幅/★（冷）きざみ揚げ/ ★白みそ	おろししょうが/（冷）ほ うれん草/にんじん/れ んこん/（冷）イゲン/だい こん/万能ねぎ/パイン アップル	牛乳 ごまロール ----- 牛乳	I704 ⁺ - たんぱく質 脂質 食塩相当量	416 kcal 19.8 g 12.5 g 1.2 g
26 / 金	ハンバーガー ブロッコリーサラダ ミネストローネ りんごのムース 誕生会メニュー	★バターロール/★パン粉/ 上白糖/★サラダ油/ じゃがいも/★無塩バ ター/★薄力粉	★牛乳/★豚ひき肉/★ 無塩せき0-1mm幅スライ ス/★無塩せき0.5mm 幅スライス	玉葱/キャベツ/（冷）ブ ロッコリー/にんじん/トマ ト缶/パセリフレーク/ ★国産黄桃缶立方形	牛乳 桃カップケーキ ----- 牛乳	I704 ⁺ - たんぱく質 脂質 食塩相当量	417 kcal 16.3 g 21.4 g 1.1 g
29 / 月	けんちんうどん こいわしフライ カル鉄ヨーグルト	★（冷）稲庭風うどん/★ （冷）国産里芋乱切/精白 米	★牛乳/★豚ばら1cm幅 /もみじ蒲鉾/★こいわ しフライ/★加鉄ヨーグル ト/★とりひき肉/刻み昆 布	だいこん/にんじん/万 能ねぎ/国産干椎茸スライ ス	牛乳 昆布ごはん ----- 牛乳	I704 ⁺ - たんぱく質 脂質 食塩相当量	414 kcal 17.9 g 13.1 g 1.7 g
30 / 火	ごはん ぶり照り焼き かみかみサラダ 味噌汁 オレンジ	精白米/★マヨドレ/★ バターロール/上白糖/★サ ラダ油	★牛乳/（冷）骨なしぶ り切身/★無塩せき0-1 mm幅スライス/★サイコロ 豆腐/カットわかめ/★ 白みそ/★きな粉	おろししょうが/（冷）さ さがきごぼう/（冷）ほう れん草/にんじん/だい こん/玉葱/★オレンジ	牛乳 きなご揚げパン ----- 牛乳	I704 ⁺ - たんぱく質 脂質 食塩相当量	420 kcal 17.8 g 16.4 g 1.2 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)			月平均栄養価	エネルギー 脂質	413 kcal 13.7 g	たんぱく質 食塩相当量	16.4 g 1.2 g



お米は栄養がたっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで
唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。
また食後の血糖値も緩やかに上がるので、ゆっくり吸収され、
腹持ちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい
食材です。



日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 ／ ／ 月	ごはん とりのびざやき こーるすーさらだ こんそめすーび なし	精白米／★マヨドレ／★ 食パン／★いちごジャム	★鶏もも20g／★モツリ チーズ ミックス／★無塩せき 0-10mm幅スライス／★無塩 せきり切り5mm幅スライス ★牛乳	玉葱／パセリフレーク/ キャベツ／にんじん/ (冷)ホールの梨	ぎゅうにゅう いちごじゃむさんど	I70kcal - 567 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.8 g
2 ／ 火	ごはん とうふちゅうかに ほうれんそうごまあえ ちゅうかすーび ばなな	精白米／ごま油／片栗粉 ／★いりごま白／上白糖	★サイコロ豆腐／★豚も も1cm幅／★豚ばら1cm 幅／★(冷)きざみ揚げ/ ★牛乳／★減塩かつチーズ	チンゲンツァイ／にんじ ん／国産干椎茸スライス/ りよくとうもろこし／おろ しにんにく／おろししょう が／(冷)ほうれん草/ (冷)いんげん／にら/ (冷)ホールのバナナ	ぎゅうにゅう おからーすごはん	I70kcal - 580 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.1 g
3 ／ 水	ごはん わふうきのこはんぱーぐ だいにんさらだ みそしる おれんじ	精白米／★パン粉／★サ ラダ油／上白糖／片栗粉 ／ごま油／★(冷)国産里 芋乱切／はちみつ(国産 品)	★豚ひき肉／★牛乳／ライ トケール水煮／★(冷)きざ み揚げ／★白みそ／★プ レーンヨーグルト／★スキ ムミルク	玉葱／(冷)なしめじ／えの きたけ／にんじん／だい こん／(冷)ほうれん草/ 万能ねぎ／★オレング ジ／バナナ／★国産黄桃立 方形／国産リンゴダイカット	ぶるーつよーぐるど うえはーす	I70kcal - 516 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.2 g
4 ／ 木	やさいらーめん じゃがいもいそべあえ ぶどうゼリー リクエスト メニュー	(冷)学給用食塩ゼロマヨ ／じゃがいも／ぶどうゼ リー／★ホットケーキ ミックス／★サラダ油	★豚ばら1cm幅／(冷)す こやかなると巻／★無塩 せきり切り5mm幅スライス/ 青のり／★牛乳／★牛乳 ／★スキムミルク	玉葱／にんじん／りよく とうもろこし／キャベツ/ (冷)ホールのブルーベリー	ぎゅうにゅう ぶるーんほっとけーき	I70kcal - 512 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.5 g
5 ／ 金	ごはん かぼちゃころっけ まかろにさらだ こんそめすーび ばいん	精白米／じゃがいも／★ サラダ油／★パン粉／★ マカロニ／上白糖／★白 玉麩／★無塩バター	★豚ひき肉／★スキムミ ルク／★無塩せき0-10mm 幅スライス／★牛乳／★き な粉	(冷)国産かぼちゃ40g/ 玉葱／きゅうり／にんじ ん／(冷)なしめじ／(冷)ほ うれん草／パインアップ ル	ぎゅうにゅう きなごふ	I70kcal - 553 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 0.9 g
8 ／ 月	ごはん ぶたにくのしょうがやき かいそうさらだ けんちんじる なし	精白米／★サラダ油／★ (冷)国産里芋乱切／★ミ ニハゲティ	★豚もも1cm幅／★豚ば ら1cm幅／海藻ミックス ／(冷)減塩しらす／ライト ケール水煮／★サイコロ 豆腐／★牛乳／★無塩せ きり切り5mm幅スライス/ ★パルメザンチーズ	玉葱／おろししょうが/ ピーマンスライス／にんじ ん／(冷)ささがきごぼう/ 国産干椎茸スライス/ 万能ねぎ ／梨／なす／青ピーマン	ぎゅうにゅう なほりたん	I70kcal - 619 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 23.3 g 食塩相当量 1.7 g
9 ／ 火	ごはん さけのにんじんやき こーんさらだ こんそめすーび ばなな	精白米／★マヨドレ	★(冷)秋鮭切身(骨取り) ／ライトケール水煮／★無 塩せきり切り5mm幅ス ライス／★牛乳	(冷)人参ペースト／パセ リフレーク／(冷)ホールの ／(冷)アスパラ／玉葱／パ ナナ／ゆかり	ぎゅうにゅう にしよーおにぎり	I70kcal - 607 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.8 g
10 ／ 水	びびんぼどん きゃべつゆかりあえ ちゅうかすーび おれんじ	精白米／上白糖／ごま油 ／★いりごま白／★薄力 粉／★サラダ油／きび砂 糖	★豚ひき肉／★サイコロ 豆腐／★牛乳	長ねぎ／おろししょうが/ ／おろしにんにく／(冷) ほうれん草／りよくとう もろこし／にんじん／キャ ベツ／きゅうり／ゆかり ／にら／★オレング ジ	ぎゅうにゅう てつくりちんすこ	I70kcal - 584 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 1.0 g
11 ／ 木	ごはん いりどうふ かぼちゃさらだ すましじる ばいん	精白米／★サラダ油／上 白糖／★(冷)国産里芋乱 切／★マヨドレ／★白玉 麩／★ホットケーキミ ックス	★もめん豆腐／★豚ひき 肉／★無塩せき0-10mm 1cm幅色紙／★スキムミ ルク／★牛乳／★牛乳/ ★減塩かつチーズ	にんじん／国産干椎茸ス ライス／長ねぎ／おろしよ うが／(冷)国産かぼちゃ 40g／玉葱／万能ねぎ/ パインアップル／(冷)ク リームコーン／(冷)ホー ル	ぎゅうにゅう こーんぱんけーき	I70kcal - 571 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.4 g
12 ／ 金	ごはん とりのつくねに ほうれんそうなっとうあえ みそしる ばなな	精白米／片栗粉／上白糖 ／なかいも／さつまいも ／(冷)ルガクネ トマトケ ル／★サラダ油	★とりひき肉／★(冷)ひ きわり納豆／★白みそ/ ★牛乳	玉葱／おろししょうが/ (冷)ほうれん草／にんじ ん／長ねぎ／バナナ/ パセリフレーク	ぎゅうにゅう ふらいどぼて	I70kcal - 582 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.6 g
16 ／ 火	ごはん とりにくとこんさいいため きゅうりすのもの みそしる ばなな	精白米／白滝5cm／★ (冷)国産里芋乱切／★サ ラダ油／上白糖／★ホ ットケーキミックス	★鶏ももこま切れ／(冷) 減塩しらす／刻み昆布/ ★白みそ／★牛乳／★牛 乳／★スキムミルク／★ 無塩せきり切り5mm幅ス ライス	れんこん／(冷)ささがき ごぼう／にんじん／国産 干椎茸スライス／(冷)イ ンゲンツァイ／きゅうり/ 玉葱／(冷)なしめじ/ 長ねぎ／バナナ/ (冷)ホールの	ぎゅうにゅう けーくされ	I70kcal - 570 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 2.3 g
17 ／ 水	ごはん とうふはんぱーぐ ごほうさらだ みるくすーび おれんじ	精白米／★パン粉／★サ ラダ油／★マヨドレ／★ 食パン／★無塩バター	★サイコロ豆腐／★豚ひ き肉／ライトケール水煮/ ★無塩せきり切り5mm幅 スライス／★牛乳／★牛 乳／つぶあん	(冷)ホールの玉葱／(冷) ささがきごぼう／にんじ ん／(冷)ほうれん草/ (冷)ミックスケール/ パセリフレーク／★オレ ングジ	ぎゅうにゅう あんどーすと	I70kcal - 631 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 24.4 g 食塩相当量 1.7 g
18 ／ 木	ごはん さばのおやき きりぼしだいこんのもの ごじる ばいん	精白米／上白糖／ごま油 ／★サラダ油	(冷)サバ切身(骨取り) ／★(冷)きざみ揚げ/ ★大豆水煮／★白みそ/ ★牛乳／★無塩せきり 切り1cm幅色紙	にんじん／切干大根／だ いこん／万能ねぎ／パ インアップル／玉葱／青 ピーマン	ぎゅうにゅう ちゃーはん	I70kcal - 592 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.3 g
19 ／ 金	ろーるばん まかろにぐらたん にんじんさらだ こんそめすーび みかんりんごじゅーす	★パスタ0-10mm／★マ カロニ／★サラダ油／★ 無塩バター／★和食用 小麦粉／★薄力粉／白 玉粉	★鶏ももこま切れ／★牛 乳／★スキムミルク／★ パルメザンチーズ／ライ トケール水煮／★牛乳	玉葱／(冷)なしめじ/ にんじん／パセリフレー ク／(冷)ほうれん草/ (冷)ホールの小松菜	ぎゅうにゅう すいとん	I70kcal - 564 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.8 g
22 ／ 月	さんしょくどん きゃべつゆかりあえ とうふとろみじる なし	精白米／上白糖／★い りごま白／片栗粉／さつ まいも／★薄力粉	★豚ひき肉／(冷)減塩 しらす／★サイコロ豆腐/ ★(冷)きざみ揚げ／★牛 乳	おろししょうが／(冷)ホ ールの／(冷)ほうれん草/ キャベツ／にんじん/ きゅうり／加加梅／国 産干椎茸スライス／梨	ぎゅうにゅう おにまんじゅう	I70kcal - 591 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.5 g

24 / 水	ちきんかれー ほうれんそうえのきあえ こんそめすーぶ おれんじ	精白米/じゃがいも/★ サラダ油/上白糖	★鶏ももこま切れ/★ス キムミルク/きさみのり /★無塩せき0-11.5mm幅 5枚/★牛乳	玉葱/にんじん/（冷）ほ うれん草/えのきたけ/ ぶなしめじ/（冷）ホ-ル- /★オレンジ/★国産黄 桃缶立方形	ぎゅうにゅう にしよくぜりー びすけつと	I704 - 578 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.3 g
25 / 木	ごはん かれないのにつけ ひじきとあきやさいに とんじる ばいん	精白米/上白糖/さつま いも/ごま油/★いりこ ま白/★（冷）国産里芋乱 切/★ごまロール	（冷）かれい切身（骨取り） /ひじき/★とりひき肉 /★豚ばら1cm幅/★ （冷）きざみ揚げ/★白み そ/★牛乳	おろししょうが/（冷）ほ うれん草/にんじん/れ んこん/（冷）イゲツ/だい こん/万能ねぎ/パイン アップル	ぎゅうにゅう ごまろーる	I704 - 593 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.9 g
26 / 金	はんばーがー ぶろっこりーさらだ みねすとりーね りんごのむーす 誕生会メニュー	★バター-ロール/★パン粉/ 上白糖/★サラダ油/ じゃがいも/★無塩バ ター/★薄力粉	★豚ひき肉/★牛乳/★ 無塩せき0-11.5mm幅5枚 /★無塩せき0.7-5mm 幅5枚/★牛乳	玉葱/キャベツ/（冷）ア ロカリ-/にんじん/トト イ伍/パセリフレーク/ ★国産黄桃缶立方形	ぎゅうにゅう ももかつづけーき	I704 - 601 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 30.1 g 食塩相当量 1.6 g
29 / 月	けんちんうどん こいわしフライ かるてつよーくと	★（冷）稲庭風うどん/★ （冷）国産里芋乱切/精白 米	★豚ばら1cm幅/もみじ 蒲鉾/★こいわしフライ /★加鉄3-ク-ト/★牛乳 /★とりひき肉/刻み昆 布	だいこん/にんじん/万 能ねぎ/国産干椎茸5枚	ぎゅうにゅう こんぶごはん	I704 - 544 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 2.1 g
30 / 火	ごはん ぶりてりやき かみかみさらだ みそしる おれんじ	精白米/★マヨドレ/★ バター-ロール/上白糖/★サ ラダ油	（冷）骨なしぶり切身/ ★無塩せき0-11.5mm幅5 枚/★サイコロ豆腐/ カットわかめ/★白みそ /★牛乳/★きな粉	おろししょうが/（冷）さ さがきごぼう/（冷）ほ うれん草/にんじん/だい こん/玉葱/★オレンジ	ぎゅうにゅう きなごあげばん	I704 - 637 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 25.8 g 食塩相当量 1.7 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)			月平均栄養価	エネルギー 580 kcal 脂 質 19.0 g	タンパク質 23.3 g 食塩相当量 1.6 g	



お米は栄養がたっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また食後の血糖値も緩やかに上がるので、ゆっくり吸収され、腹持ちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。

