

日 曜	献立名	おやつ	延長補食	材料名(昼食・軽食)			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 15 29 水	★バリバリ春雨丼 白菜の中華スープ れんこんソース炒め	バナナケーキ 田作りいりこ くだもの	おにぎり	米、小麦粉、油、ぎょうざの皮、てんさい糖、はるさめ、ごま油、片栗粉	牛乳、豆乳、ぶた肉(ひき肉)、とうふ、にぼし、白いりごま、干しえび	たまねぎ、はくさい、れんこん、バナナ、にんじん、こまつな、干しいたけ、ニンニク、しょうが	533 kcal 15.1 g 18.5 g 1.4 g
2 16 30 木	ごはん さつま芋のみそ汁 さわらの照り焼き ひじき煮 みそこんにゃく 30日) さわら西京焼き	こぎつねおにぎり 芋けんぴ くだもの 麦茶	パン	さつまいも、米、糸こんにゃく、さつまいも、てんさい糖、油、押麦(七分つき)、きび(精白粒)、あわもち	さわら、米みそ、油あげ、白すりごま	だいこん、にんじん、ねぎ、ひじき、さやえんどう	592 kcal 16.7 g 12.8 g 1.3 g
3 17 31 金	3日) 鮭のちらし寿司 紅白汁 スナップエンドウのサラダ ★みかん 17.31日) ★納豆ひき肉丼 おふのみそ汁 じゃこサラダ くだもの	フルーツ牛乳寒天 シュガーラスク 牛乳	おにぎり	米、食パン、てんさい糖、麩(焼ふ)、油、バター	牛乳、さけ、白いりごま	スナップえんどう、にんじん、だいこん、いちご、りんご、きゅうり、きざみのり、かてん(粉)	526 kcal 17.2 g 14.5 g 2.0 g
4 18 土	ロールパン 豆乳シチュー ほうれん草のサラダ くだもの	鮭わかめおにぎり 干し芋 くだもの 麦茶	市販菓子	ロールパン、米、干しいも、小麦粉、油、ごま油	豆乳、ぶた肉(ひき肉)、さけ、粉チーズ、白すりごま	かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、あおのり	481 kcal 16.2 g 13.1 g 2.0 g
6 20 月	ごはん しめじのみそ汁 ★煮込みハンバーグ ★ココロサラダ	きつねうどん ★チーズ くだもの 麦茶	パン	ゆでうどん、米、じゃがいも、油、押麦(七分つき)、きび(精白粒)、あわもち、てんさい糖	ぶた肉(ひき肉)、チーズ、おから、米みそ、油あげ、ハム	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、もやし、カットわかめ	443 kcal 17.6 g 14.7 g 1.7 g
7 火	しらすと小松菜の混ぜご飯 鶏ごぼ汁 ブロッコリーボン酢	メープルサンド クラッカー くだもの 牛乳	おにぎり	米、食パン、メープルシロップ、バター、なたね油、押麦、きび(精白粒)	牛乳、とり肉(ひき肉)、しらす干し、米みそ、白いりごま	だいこん、ブロッコリー、にんじん、こまつな、ねぎ、ごぼう、えのきたけ	552 kcal 18.5 g 13.5 g 2.4 g
8 22 水	ごはん 白菜のみそ汁 ★かじきパン粉焼き もやしごま和え にんじんしりしり	きなこおはぎ 煮豆 くだもの 麦茶	パン	米、もち米、油、てんさい糖、パン粉、白ねりごま、押麦(七分つき)、きび(精白粒)、あわもち	かじき、きなこ、米みそ、油あげ、金時まめ(乾)、白すりごま	にんじん、たまねぎ、はくさい、もやし、ほうれんそう、ニンニク、パセリ	482 kcal 18.5 g 11.8 g 1.2 g
9 23 木	ごはん じゃがいものみそ汁 ★鶏のからあげ 切干大根煮 春キャベツの浅漬け	フルーツヨーグルト ★黒糖スティック 牛乳	おにぎり	米、食パン、じゃがいも、油、粉黒糖、片栗粉、押麦(七分つき)、きび(精白粒)、あわもち、てんさい糖	牛乳、とり肉(若鶏もも)、ヨーグルト(無糖)、米みそ、油あげ	バナナ、みかん(缶)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、こまつな、ニンニク、しょうが	550 kcal 22.8 g 17 g 1.8 g
10 24 金	★キーマカレー コーンスープ マカロニサラダ	ごへいもち 芋けんぴ くだもの 麦茶	フライド ポテト	米、さつまいも、てんさい糖、小麦粉、マカロニ、油、押麦(七分つき)、きび(精白粒)、あわもち	ぶた肉(ひき肉)、米みそ、白すりごま	たまねぎ、クリームコーン、にんじん、スナップえんどう、ごぼう、トマト(缶)、ニンニク、しょうが	606 kcal 14.4 g 13.2 g 1.5 g
11 25 土	豚汁うどん かぼちゃの煮物 くだもの	茶飯おにぎり 干し芋 くだもの 麦茶	市販菓子	ゆでうどん、米、てんさい糖、油	ぶた肉(ひき肉)、きなこ、ツナ、米みそ	かぼちゃ、だいこん、ねぎ、にんじん	450 kcal 15.2 g 9.9 g 1.0 g
13 27 月	ごはん 切干大根のみそ汁 ★ポークチャップ ブロッコリーピクルス	とうふドーナツ レーズン くだもの 牛乳	おにぎり	米、小麦粉、てんさい糖、油、押麦(七分つき)、きび(精白粒)、あわもち	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、とうふ、米みそ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、こまつな、切り干しだいこん	566 kcal 17.1 g 23.2 g 1.3 g
14 28 火	ごはん(ふりかけ) 豆腐となめこのみそ汁 鮭フライ 春キャベツのサラダ	じゃこトースト ポップコーン くだもの 牛乳	焼き芋	米、食パン、ポップコーン、小麦粉、パン粉、油、押麦(七分つき)、きび(精白粒)、あわもち	牛乳、さけ、とうふ、バター、米みそ、しらす干し、白すりごま、にぼし粉、かつお節	キャベツ、なめこ、ねぎ、にんじん、きゅうり、あおのり	500 kcal 22.1 g 17.4 g 2.1 g



★マークがはと組  
リクエスト献立です。

土曜日の延長補食は  
生協やオーガニック  
ショップで購入した市販  
菓子を提供します。

献立表を確認の上、  
食べたことがない  
食材はご家庭で複数回  
食べてください。

●今月の果物●  
バナナ、みかん  
りんご、いちご

●食材の主な産地●  
さわら—県  
鮭—北海道  
かじき—和歌山県  
豚肉—茨城県  
鶏肉—宮崎県  
米—長野県