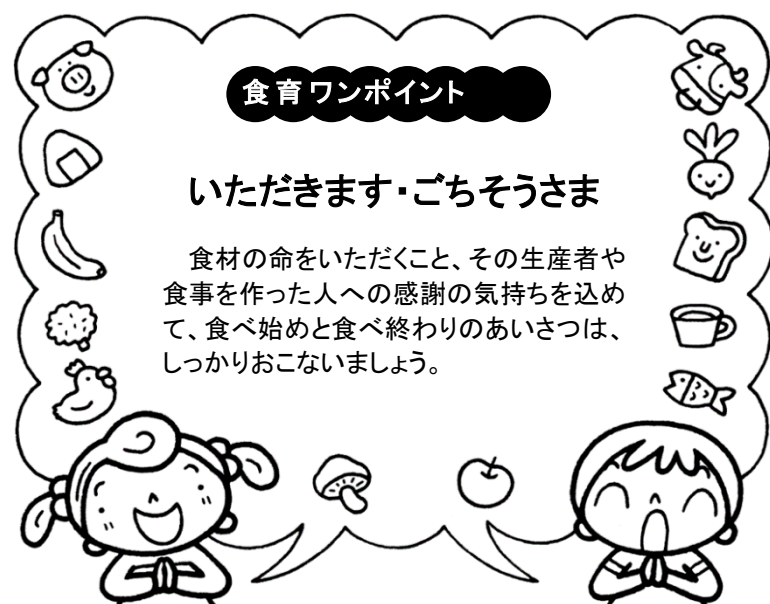


日曜日	主食	副食	エネルギー たんぱく質 カルシウム	材料の種類と体内での働き		
				血や肉を作る	熱や力となる	体の調子を整える
1(水) 28(火)	ごはん	スコッチエッグ ひじき五目煮 味噌汁、メロン	466 kcal 19.2g 190 mg	豚肉、牛肉、豆腐 卵、牛乳、味噌 角天、薄揚げ	米、パン粉、油 三温糖、さつま芋 片栗粉	しめじ、舞茸、玉ねぎ、にんじん、ひじき いんげん、コーン、小松菜、えのき、メロン
2(木) 17(金)	ポーク ハヤシ ライス	えのき和え おいもスティック オレンジ	484 kcal 16.4g 143 mg	豚肉、生クリーム	米、油 ゴマ、三温糖 さつま芋	玉ねぎ、にんじん、トマト缶、しめじ、ニンニク えのき、ほうれん草、もやし オレンジ
7(火) 27(月)	ごはん	鶏肉照り焼き ごまドレッシングサラダ そうめん味噌汁 小豆ミルクゼリー	439 kcal 21.4g 168 mg	鶏肉、味噌 ハム、薄揚げ 小豆、牛乳 生クリーム	米、三温糖、ゴマ ゴマ油、そうめん	キャベツ、きゅうり、にんじん、ワカメ 白菜、しめじ、ねぎ
8(水) 20(月)	親 子 井	2色ポテトサラダ のっぺい汁 チョコバナナプリン	450 kcal 21.3g 170 mg	鶏肉、卵、ハム 豆腐、牛乳	米、油、マヨネーズ さつま芋、三温糖 じゃが芋、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり、ごぼう 大根、干し椎茸、バナナ
9(木) 29(水)	ごはん	魚新緑揚げ 野菜炒め 味噌汁、フルーツヨーグルト	440 kcal 21.3g 161 mg	魚、豚肉、豆腐 薄揚げ、味噌 ヨーグルト	米、薄力粉、油 片栗粉、三温糖 中華麺	パセリ、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸 キャベツ、もやし、ピーマン、ワカメ えのき、ねぎ、バナナ、みかん缶、パイン缶
10(金) 23(木)	ごはん	豆腐あんかけ バターしょうゆチキン カレー風味スープ、イチゴムース	452 kcal 23.0g 203 mg	豆腐、鶏肉、豚肉 牛乳、ヨーグルト 生クリーム	米、油、片栗粉 バター、じゃが芋	しめじ、にんじん、玉ねぎ、チンゲン菜 玉ねぎ、パセリ、イチゴジャム
13(月) 21(火)	ごはん	燻魚(シュンユイ) キャベツとパインのサラダ 切干大根スープ、人参ゼリー	450 kcal 17.6g 129 mg	魚、ベーコン	米、片栗粉、油 三温糖、ゴマ油	ニンニク、しょうが、ねぎ、パイン缶 キャベツ、きゅうり、にんじん、レーズン 切干大根、生椎茸、パセリ
14(火) 22(水)	ちゃん ぽん	しゅうまい 三色野菜中華漬け ヨーグルト	442 kcal 24.2g 246 mg	豚肉、カニカマ 牛乳、ヨーグルト	中華麺、ゴマ油 油、シューマイの皮 じゃが芋、片栗粉 三温糖、ゴマ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし 干し椎茸、ねぎ、しょうが、ニンニク きゅうり、パプリカ、大根
15(水) 30(木)	ごはん	卵焼き マカロニソテー 味噌汁、フルーツ牛乳ゼリー	426 kcal 18.8g 163 mg	卵、鶏肉、豚肉 牛乳、味噌	米、油、三温糖 マカロニ	切干大根、玉ねぎ、にんじん、いんげん キャベツ、ピーマン、かぼちゃ、大根 えのき、ねぎ
16(木) 31(金)	ロール パン	チキン南蛮 ナス煮びたし ミネストローネ、バナナ	474 kcal 25.7g 195 mg	鶏肉、卵、牛乳 厚揚げ、ベーコン	パン、薄力粉、油 三温糖、マヨネーズ じゃが芋	玉ねぎ、パセリ、なす、チンゲン菜、にんじん キャベツ、トマト缶、ニンニク、バナナ
24(金)	ピース ごはん	カツ煮 ベーコンとかぼちゃソテー 味噌汁、フルーツゼリー	463 kcal 21.6g 117 mg	豚肉、卵、ベーコン 味噌	米、薄力粉、油 パン粉、三温糖 片栗粉	青えんどう豆、かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ 大根、しめじ、ねぎ、みかん缶、パイン缶

※材料の都合により献立を変更する場合があります。
※おやつ(牛乳など)は、年齢等により異なります。



季節の朝ごはんレシピ

シラスとのりのチーズトースト

★材料(1人分)

食パン(6枚切).....1枚 ピザ用チーズ.....15g
焼きのり.....1/3枚 シラス.....20g

★作り方

- ①食パンの上に焼きのり、ピザ用チーズ、シラスをのせ、トースターでこんがりするまで焼く。
- ②食べやすい大きさに切って完成。

