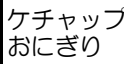
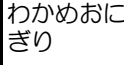


日／曜	献立名	10時おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				補食	栄養価
		3時おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 15 (木)	食パン、 ポトフ、 かじきのマヨドレ焼き、 かぼちゃの甘煮	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 たけのこおにぎり	じゃがいも、食パン、 米、マヨドレ、 三温糖	牛乳、鶏もも肉、 かじき、米みそ	かぼちゃ、玉ねぎ、 ブロッコリー、たけのこ （ゆで）	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、 酒、食塩	ケチャップ おにぎり	エネルギー 471 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 14.1 g カルシウム 217 mg
2 16 (金)	ごはん、 スープ（わかめ・玉ねぎ）、 回鍋肉、 にんじんしりしり	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 こいのぼりサンド	米、三温糖、食パン	牛乳、豚肉（もも）、 ツナ缶、米みそ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、 みかん缶、ピーマン、 いちごジャム、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、 鶏がらだし汁、食塩	青のりおにぎり	エネルギー 450 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 12.5 g カルシウム 229 mg
7 (水)	ごはん みそ汁（里芋・小松菜） さわらの香味焼き 切干大根の煮物	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ボールクッキー	米、小麦粉、さといも、 三温糖、油、粉糖	牛乳、さわら、米みそ	にんじん、こまつな、 切り干しだいこん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、 みりん	わかめおにぎり	エネルギー 480 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 14.2 g カルシウム 235 mg
8 22 (木)	食パン、 野菜のクリーム煮、 鶏肉のみそ焼き、 ブロッコリーサラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 おかかチーズおにぎり	食パン、米、じゃがいも、 小麦粉、マヨドレ、 三温糖	牛乳、鶏もも肉、 チーズ、米みそ、 かつお節	ブロッコリー、にんじん、 玉ねぎ、コーン	しょうゆ、みりん、 ケチャップ、食塩、 鶏がらだし汁	ごま塩おにぎり	エネルギー 434 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 12.5 g カルシウム 253 mg
9 23 (金)	ごはん、 みそ汁（大根・わかめ）、 てりやきハンバーグ、 小松菜の納豆和え(■納豆なし)	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 みそぼてと	じゃがいも、米、 米粉、パン粉、三温糖、 油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、 挽きわり納豆(■なし)、 米みそ、かつお節	大根、小松菜、玉ねぎ、 にんじん、コーン、 カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、 食塩	ケチャップ おにぎり	エネルギー 478 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.4 g カルシウム 243 mg
10 24 (土)	豚丼、 みそ汁（さつま芋・ねぎ）、 キャベツのツナ和え	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ホットケーキ	米、さつまいも、 ホットケーキ粉、 バター、三温糖	牛乳、豚肉（もも）、 ツナ缶、米みそ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、 ねぎ、にんにく、 しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、 酒	クッキー (●■クッキー)	エネルギー 434 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 13.2 g カルシウム 246 mg
12 26 (月)	ごはん、 みそ汁（切り干し大根・玉ねぎ）、 さばの竜田焼き、 小松菜のかつお節和え	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 にんじんドーナツ	米、ホットケーキ粉、 米粉、油、粉糖、 三温糖、片栗粉	牛乳、さば、米みそ、 かつお節	玉ねぎ、小松菜、にんじん、 切り干し大根、にんにく、 しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	青のりおにぎり	エネルギー 440 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 15.7 g カルシウム 263 mg
13 27 (火)	ごはん、 すまし汁（白菜・えのき）、 春野菜のうま煮、 じゃが芋きんぴら	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 焼きそば	蒸し中華麺、米、 じゃがいも、油、 三温糖	牛乳、豚肉（もも）	にんじん、玉ねぎ、 白菜、キャベツ、 たけのこ（ゆで）、 ごぼう、えのきたけ、 万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、 中濃ソース、しょうゆ、 酒、食塩	わかめおにぎり	エネルギー 460 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 13.8 g カルシウム 238 mg
14 28 (水)	ごはん、 みそ汁（かぼちゃ・ねぎ）、 鮭のきのこがけ、 ひじきの煮物	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 クリームチーズ蒸しパン	米、小麦粉、三温糖、 油、片栗粉	牛乳、さけ、 クリームチーズ、 米みそ	かぼちゃ、玉ねぎ、 舞茸、ひじき、 ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、食塩、 ベーキングパウダー	ごま塩おにぎり	エネルギー 469 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 13.7 g カルシウム 282 mg

日 ／ 曜	献立名	10時おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				補食	栄養価
		3時おやつ	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	調味料		
17 31 (土)	ミートソーススパゲティ、 すまし汁（大根・えのき）、 じゃが芋とツナの和え物	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 鮭わかめおにぎり	米、スパゲティ、 じゃがいも、三温糖	牛乳、豚ひき肉、 ツナ缶、さけ	大根、ホールトマト缶、 玉ねぎ、えのきたけ、に んじん、生わかめ	かつお・昆布だし汁、中濃 ソース、しょうゆ、食塩、 ケチャップ		エネルギー 453 kcal たんばく質 21.6 g 脂 質 13.2 g カルシウム 207 mg
19 (月)	ごはん、 みそ汁（里芋・小松菜）、 さわらの香味焼き、 切干大根の煮物	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ボールクッキー	米、小麦粉、さと いも、三温糖、 油、粉糖	牛乳、さわら、米 みそ	にんじん、こまつな、切 り干しだいこん、しょう が	かつお・昆布だし汁、しょ うゆ、みりん		エネルギー 480 kcal たんばく質 18.1 g 脂 質 14.2 g カルシウム 235 mg
20 (火)	ごはん、 すまし汁（かぼちゃ・玉ねぎ）、 鶏の唐揚げ、 ほうれん草のしらす和え	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ココアトースト	米、食パン、三温 糖、バター、油、 片栗粉	牛乳、鶏もも肉、 しらす干し	ほうれん草、かぼちゃ、 玉ねぎ、にんじん、しょ うが	かつお・昆布だし汁、しょ うゆ、酒、食塩、ココア		エネルギー 449 kcal たんばく質 21.4 g 脂 質 14.8 g カルシウム 217 mg
21 (水)	ごはん、 みそ汁（大根・わかめ）、 肉じゃが、 キャベツの和え物	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 いちごジャムケーキ	じゃがいも、米、 小麦粉、三温糖、 油	牛乳、豚肉(も も)、米みそ	キャベツ、にんじん、玉 ねぎ、大根、いちごジャ ム、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょ うゆ、みりん、ベーキング パウダー		エネルギー 475 kcal たんばく質 18.4 g 脂 質 15.3 g カルシウム 252 mg
29 (木)	ごはん、 みそ汁（白菜・にんじん）、 豚の生姜焼き、 さつま芋の甘煮	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ヨーグルトケーキ	さつまいも、ホッ トケーキ粉、三温 糖、油、米	牛乳、豚肉(も も)、ヨーグルト (無糖)、米みそ	玉ねぎ、白菜、にんじ ん、ブルーン、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょ うゆ、みりん		エネルギー 439 kcal たんばく質 17.9 g 脂 質 12.1 g カルシウム 256 mg
30 (金)	鶏肉と野菜のドリア、 きのこスープ、 小松菜サラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 みそラーメン	蒸し中華麺、米、 小麦粉、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、 豚ひき肉、米み そ、とろけるチー ズ	小松菜、にんじん、大根、 キャベツ、ブロッコリー、 玉ねぎ、えのきたけ、コー ン、舞茸、にんにく、しょ うが	かつお・昆布だし汁、酒、 しょうゆ、鶏がらだし汁、 食塩		エネルギー 475 kcal たんばく質 23.2 g 脂 質 16.5 g カルシウム 319 mg

- ☆ お散歩前に牛乳又は麦茶や白湯を飲みます。
- ☆ 行事や食材調達等の都合により、変更があります。
- ★ パンは卵・大豆製品不用品を使用しています。
- ☆ 当日17時以降に補食提供のご依頼を受けた際は、市販品の提供となる場合があります。
- ☆ アレルギー代替表示: ■＝大豆、●＝卵
- ☆ 9・23(金)は埼玉県の郷土料理メニューです。
- ☆ 肉調理の際、下味に塩や酒、塩麴を使用することがあります。

5月予定のアレルギー表示義務食材

鶏卵・乳製品・小麦・大豆製品・豚肉・鶏肉・さけ・さば・ごま

6月予定のアレルギー表示義務食材

鶏卵・乳製品・小麦・大豆製品・豚肉・鶏肉・さけ・さば・ごま