

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 (火)	ごはん、 すまし汁（かぶ・わかめ）、 かじきの野菜あんかけ、 キャベツの和え物	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ダークフルーツケーキ	米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉	牛乳、かじき	かぶ、小松菜、にんじん、まいたけ、ブルーン、生わかめ、かぶ・葉、キャベツ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鶏がらだしの素、食塩、ベーキングパウダー	ケチャップ おにぎり	エネルギー 468 kcal たんばく質 18.5 g 脂 質 16.0 g カルシウム 292 mg
2 16 (水)	パン、 オニオンスープ、 じゃが芋のミートソース煮、 みかんサラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 チャーハン	食パン、米、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶、みかん缶、万能ねぎ、コーン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、ケチャップ、酢、中濃ソース	青のりおにぎり	エネルギー 473 kcal たんばく質 23.4 g 脂 質 18.0 g カルシウム 224 mg
3 17 (木)	ごはん、 みそ汁（小松菜・なめこ）、 がめ煮、 にんじんしりしり	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 甘辛マカロニ	米、マカロニ、さといも、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、米みそ	にんじん、小松菜、ごぼう、れんこん、なめこ	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 447 kcal たんばく質 20.5 g 脂 質 9.0 g カルシウム 230 mg
4 18 (金)	ハヤシライス、 ブロッコリースープ、 コールスローサラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 米粉の抹茶ケーキ	米、米粉、三温糖、油、小麦粉	牛乳、豚肉(もも)	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、玉ねぎ、まいたけ、コーン、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酢、食塩、抹茶、ベーキングパウダー	ごま塩おにぎり	エネルギー 470 kcal たんばく質 18.9 g 脂 質 15.4 g カルシウム 256 mg
5 19 (土)	あんかけうどん、 小松菜とコーンの和え物	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 パインヨーグルト	干しうどん、三温糖、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)	小松菜、パイン缶、にんじん、コーン、はくさい、しめじ	しょうゆ、食塩、みりん、かつお・昆布だし汁	クッキー (●■ク ラッカー)	エネルギー 430 kcal たんばく質 20.9 g 脂 質 13.7 g カルシウム 334 mg
7 21 (月)	ごはん、 すまし汁（キャベツ・ねぎ）、 さけの治部煮、 ほうれん草とじゃが芋のソテー	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 米粉のバナナ蒸しパン	米、じゃがいも、米粉、三温糖、油	牛乳、さけ	キャベツ、ほうれん草、バナナ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、酒、食塩、みりん、しょうゆ、ベーキングパウダー	ケチャップ おにぎり	エネルギー 434 kcal たんばく質 17.8 g 脂 質 12.3 g カルシウム 231 mg
8 22 (火)	ごはん、 スープ(玉ねぎ・チンゲン菜)、 八宝菜、 ひじきのナムル	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 りんごケーキ	米、小麦粉、三温糖、バター、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)	はくさい、チンゲンサイ、玉ねぎ、ひじき、りんご、にんじん、たけのこ(ゆで)、コーン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、ベーキングパウダー	青のりおにぎり	エネルギー 473 kcal たんばく質 19.0 g 脂 質 15.1 g カルシウム 397 mg
9 23 (水)	パン、 野菜スープ、 白身魚のタンドリー焼き、 さつまいもサラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 鶏肉と小松菜のおにぎり	食パン、米、さつまいも、マヨドレ、三温糖、油	牛乳、たら、鶏ひき肉、ヨーグルト(無糖)	にんじん、小松菜、玉ねぎ、ブロッコリー、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、カレー粉	わかめおにぎり	エネルギー 479 kcal たんばく質 24.0 g 脂 質 16.2 g カルシウム 278 mg
10 24 (木)	ごはん、 みそ汁（かぼちゃ・大根）、 鶏肉のねぎ塩だれ、 白菜とにんじんの和え物	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 五目ラーメン	蒸し中華麺、米	牛乳、鶏もも肉、米みそ	かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、はくさい、大根、キャベツ、ねぎ、コーン、しょうが	かつお・昆布だし汁、鶏がらだしの素、しょうゆ、酒、食塩	ごま塩おにぎり	エネルギー 435 kcal たんばく質 22.4 g 脂 質 10.4 g カルシウム 234 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		
11 25 (金)	ごはん、 みそ汁（白菜・えのき）、 お芋コロッケ、 切り干し大根のサラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 にんじんブリッツ	米、小麦粉、片栗粉、油、パン粉、三温糖、じゃがいも、さといも	牛乳、豚ひき肉、米みそ	ほうれん草、はくさい、玉ねぎ、にんじん、コーン、切り干し大根、えのきたけ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、中濃ソース、ケチャップ	おかかおにぎり	エネルギー 448 kcal たんばく質 13.5 g 脂 質 15.9 g カルシウム 240 mg
12 26 (土)	スタミナ丼、 <u>スープ(豆腐・玉ねぎ)</u> <u>(■豆腐なし)</u>	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 さつまいものミルク煮	米、さつまいも、バター、三温糖	牛乳、豚肉(ロース)、 <u>木綿豆腐(■なし)</u>	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酒		エネルギー 431 kcal たんばく質 15.8 g 脂 質 15.4 g カルシウム 240 mg
14 28 (月)	ごはん、 みそ汁（切干し大根・じゃが芋）、 さばのみそ煮、 小松菜のツナマヨ和え	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 焼きうどん	米、干しうどん、じゃがいも、油、三温糖、マヨドレ	牛乳、さば、豚肉(もも)、米みそ、ツナ水煮缶、かつお節	キャベツ、にんじん、小松菜、玉ねぎ、切り干し大根、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、ケチャップ	青のりおにぎり	エネルギー 467 kcal たんばく質 22.7 g 脂 質 16.7 g カルシウム 247 mg
30 (水)	ごはん、 みそ汁（にんじん・かぶ）、 れんこんハンバーグ、 じゃが芋の青のり和え	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 風船ドーナツ	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、三温糖、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、米みそ	にんじん、かぶ、玉ねぎ、かぶ・葉、にんにく、あおのり、れんこん	かつお・昆布だし汁、食塩、中濃ソース、ケチャップ		エネルギー 461 kcal たんばく質 17.6 g 脂 質 14.7 g カルシウム 243 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
- ☆ 3・17(木)は佐賀県の郷土料理メニューです。

4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・バナナ・りんご

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・バナナ・りんご