

2024年

5月献立表

竹渕幼稚園様

『食中毒予防の3原則』			1日(水)		2日(木)		3日(金)	
だんだんと温かくなってきましたね♪遠足など野外でお弁当を食べる機会が増えるこの季節。			献立名		献立名		憲法記念日	
気を付けたいのが『食中毒』です。			① ごはん ② ハムカツ ③ インゲンとイカの煮物 ④ さつま芋のコンソメ煮 ⑤ 人参かまぼこの煮付 ⑥ バイン缶		① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 豚肉 ③ イカ インゲン 人参 ④ さつま芋 コーン 枝豆 ⑤ 魚肉 人参 ほうれん草 ⑥ バイン			
お弁当を作る際は次のポイントに気を付けましょう!!			エネルギー 367 kcal タンパク 8.8 g 脂質 4.9 g 炭水化物 69.7 g 食塩相当量 1.2 g		エネルギー 379 kcal タンパク 10.3 g 脂質 9.6 g 炭水化物 60.8 g 食塩相当量 1.1 g			
①つけない・・・調理前には必ず手洗いを行いましょう。								
②増やさない・・・調理後は低温で保存。外に持ち出す際は保冷剤などを活用しましょう。								
③やっつける・・・食材はしっかりと加熱しましょう。								
6日(月)			7日(火)		8日(水)		9日(木)	
振替休日			献立名		献立名		献立名	
① ごはん ② 牛肉コロッケ ③ 鶏肉のナムル ④ 千切大根のカレー煮 ⑤ ほうれん草シューマイ ⑥ みかん缶			① 白米 発芽玄米 ② ジャガ芋 牛肉 玉ねぎ 乳成分 ③ ビーマン 玉ねぎ ④ 鶏肉 ⑤ 千切大根 人参 あげ ⑥ 魚肉 豆腐 玉ねぎ ほうれん草 ⑦ みかん		① カレーライス ② オレンジゼリー		① 白米 発芽玄米 ② 豆腐 ハンバーグ ③ 鶏肉となすのみそ炒め ④ 野菜とツナのポン酢サラダ ⑤ 肉団子 ⑥ さつま芋のレモン煮 ⑦ バイン缶	
エネルギー 388 kcal タンパク 9.3 g 脂質 8.9 g 炭水化物 65.4 g 食塩相当量 1.3 g			エネルギー 516 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 10.3 g 炭水化物 91.4 g 食塩相当量 2.3 g		エネルギー 429 kcal タンパク 10.5 g 脂質 11.6 g 炭水化物 68.5 g 食塩相当量 1.6 g		エネルギー 347 kcal タンパク 9 g 脂質 6.7 g 炭水化物 59.6 g 食塩相当量 0.7 g	
13日(月)			14日(火)		15日(水)		16日(木)	
献立名			献立名		献立名		献立名	
① ごはん ② メンチカツ ③ 鶏肉と玉ねぎの醤油炒め ④ カレーマカロニソテー ⑤ 星型しんじょの煮付 ⑥ バイン缶			① 白米 発芽玄米 ② さばの塩焼 ③ 肉ビーフン炒め ④ チョレキ風サラダ ⑤ マカロニ 玉ねぎ ⑥ ベーコン(豚肉) ⑦ 豆腐 魚肉 玉ねぎ 人参 ⑧ 南瓜 ほうれん草 ブロッコリー ⑨ 豆乳 ⑩ バイン		① ごはん ② 甘酢あん棒肉団子 ③ ごぼうのしぐれ煮 ④ 野菜とじゃが芋のソテー ⑤ チキンナゲット ⑥ もも缶		① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ しめじ えのき 豚肉 ④ 玉ねぎ ねぎ ⑤ 大根 人参 きゅうり ⑥ ジャガ芋 ⑦ 豆腐 人参 ⑧ みかん	
エネルギー 424 kcal タンパク 11.5 g 脂質 10.8 g 炭水化物 67.5 g 食塩相当量 1.2 g			エネルギー 393 kcal タンパク 12.3 g 脂質 10.5 g 炭水化物 60.2 g 食塩相当量 1.8 g		エネルギー 413 kcal タンパク 12.1 g 脂質 10.2 g 炭水化物 65.7 g 食塩相当量 1.3 g		エネルギー 371 kcal タンパク 10.1 g 脂質 8.3 g 炭水化物 62 g 食塩相当量 1.4 g	
20日(月)			21日(火)		22日(水)		23日(木)	
献立名			献立名		献立名		献立名	
① ごはん ② レモン風味チキン ③ 鶏肉のトマト煮 ④ インゲンのマヨサラダ ⑤ ポテトフライ ⑥ りんご缶			① 白米 発芽玄米 ② ササミフライ ③ 豚肉と野菜のボン酢炒め ④ ブロッコリーとあけのステーキ ⑤ ちくわの煮付 ⑥ かぼちゃのごまがらめ ⑦ もも缶		① ごはん ② コーン入りメンチカツ ③ 鶏すき焼 ④ ビーフンソテー ⑤ 煮豆腐 ⑥ バイン缶		① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ 鶏肉 玉ねぎ 乳成分 ④ 豚肉 人参 玉ねぎ ⑤ 白菜 わかめ ⑥ 魚肉 玉ねぎ 人参 乳成分 ⑦ りんご	
エネルギー 368 kcal タンパク 8.9 g 脂質 8.7 g 炭水化物 61.5 g 食塩相当量 1.1 g			エネルギー 421 kcal タンパク 12 g 脂質 9 g 炭水化物 70.8 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 399 kcal タンパク 10.9 g 脂質 7.5 g 炭水化物 69.7 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 392 kcal タンパク 11.6 g 脂質 8.3 g 炭水化物 65.2 g 食塩相当量 1.9 g	
27日(月)			28日(火)		29日(水)		30日(木)	
献立名			献立名		献立名		献立名	
① ごはん ② ごまさきみカツ ③ 豚肉のうま塩炒め ④ ごぼうサラダ ⑤ ブロッコリーの煮付 ⑥ もも缶			① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ 鶏肉 玉ねぎ ジャガ芋 ④ インゲン コーン 人参 ⑤ 卵不使用マヨネーズ ⑥ ジャガ芋 ⑦ りんご		① ごはん ② コー入りメンチカツ ③ 鶏すき焼 ④ ビーフンソテー ⑤ 煮豆腐 ⑥ バイン缶		① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ 鶏肉 玉ねぎ 乳成分 ④ 豚肉 人参 玉ねぎ ⑤ 白菜 わかめ ⑥ 魚肉 玉ねぎ 人参 乳成分 ⑦ りんご	
エネルギー 368 kcal タンパク 8.9 g 脂質 8.7 g 炭水化物 61.5 g 食塩相当量 1.1 g			エネルギー 421 kcal タンパク 12 g 脂質 9 g 炭水化物 70.8 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 399 kcal タンパク 10.9 g 脂質 7.5 g 炭水化物 69.7 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 392 kcal タンパク 11.6 g 脂質 8.3 g 炭水化物 65.2 g 食塩相当量 1.9 g	
27日(月)			28日(火)		29日(水)		30日(木)	
献立名			献立名		献立名		献立名	
① ごはん ② ごまさきみカツ ③ 豚肉のうま塩炒め ④ ごぼうサラダ ⑤ ブロッコリーの煮付 ⑥ もも缶			① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ 鶏肉 玉ねぎ ジャガ芋 ④ インゲン コーン 人参 ⑤ 卵不使用マヨネーズ ⑥ ジャガ芋 ⑦ りんご		① ごはん ② コー入りメンチカツ ③ 鶏すき焼 ④ ビーフンソテー ⑤ 煮豆腐 ⑥ バイン缶		① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ 鶏肉 玉ねぎ 乳成分 ④ 豚肉 人参 玉ねぎ ⑤ 白菜 わかめ ⑥ 魚肉 玉ねぎ 人参 乳成分 ⑦ りんご	
エネルギー 368 kcal タンパク 8.9 g 脂質 8.7 g 炭水化物 61.5 g 食塩相当量 1.1 g			エネルギー 421 kcal タンパク 12 g 脂質 9 g 炭水化物 70.8 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 399 kcal タンパク 10.9 g 脂質 7.5 g 炭水化物 69.7 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 392 kcal タンパク 11.6 g 脂質 8.3 g 炭水化物 65.2 g 食塩相当量 1.9 g	
27日(月)			28日(火)		29日(水)		30日(木)	
献立名			献立名		献立名		献立名	
① ごはん ② ごまさきみカツ ③ 豚肉のうま塩炒め ④ ごぼうサラダ ⑤ ブロッコリーの煮付 ⑥ もも缶			① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ 鶏肉 玉ねぎ ジャガ芋 ④ インゲン コーン 人参 ⑤ 卵不使用マヨネーズ ⑥ ジャガ芋 ⑦ りんご		① ごはん ② コー入りメンチカツ ③ 鶏すき焼 ④ ビーフンソテー ⑤ 煮豆腐 ⑥ バイン缶		① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ 鶏肉 玉ねぎ 乳成分 ④ 豚肉 人参 玉ねぎ ⑤ 白菜 わかめ ⑥ 魚肉 玉ねぎ 人参 乳成分 ⑦ りんご	
エネルギー 368 kcal タンパク 8.9 g 脂質 8.7 g 炭水化物 61.5 g 食塩相当量 1.1 g			エネルギー 421 kcal タンパク 12 g 脂質 9 g 炭水化物 70.8 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 399 kcal タンパク 10.9 g 脂質 7.5 g 炭水化物 69.7 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 392 kcal タンパク 11.6 g 脂質 8.3 g 炭水化物 65.2 g 食塩相当量 1.9 g	
27日(月)			28日(火)		29日(水)		30日(木)	
献立名			献立名		献立名		献立名	
① ごはん ② ごまさきみカツ ③ 豚肉のうま塩炒め ④ ごぼうサラダ ⑤ ブロッコリーの煮付 ⑥ もも缶			① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ 鶏肉 玉ねぎ ジャガ芋 ④ インゲン コーン 人参 ⑤ 卵不使用マヨネーズ ⑥ ジャガ芋 ⑦ りんご		① ごはん ② コー入りメンチカツ ③ 鶏すき焼 ④ ビーフンソテー ⑤ 煮豆腐 ⑥ バイン缶		① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ 鶏肉 玉ねぎ 乳成分 ④ 豚肉 人参 玉ねぎ ⑤ 白菜 わかめ ⑥ 魚肉 玉ねぎ 人参 乳成分 ⑦ りんご	
エネルギー 368 kcal タンパク 8.9 g 脂質 8.7 g 炭水化物 61.5 g 食塩相当量 1.1 g			エネルギー 421 kcal タンパク 12 g 脂質 9 g 炭水化物 70.8 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 399 kcal タンパク 10.9 g 脂質 7.5 g 炭水化物 69.7 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 392 kcal タンパク 11.6 g 脂質 8.3 g 炭水化物 65.2 g 食塩相当量 1.9 g	
27日(月)			28日(火)		29日(水)		30日(木)	
献立名			献立名		献立名		献立名	
① ごはん ② ごまさきみカツ ③ 豚肉のうま塩炒め ④ ごぼうサラダ ⑤ ブロッコリーの煮付 ⑥ もも缶			① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ 鶏肉 玉ねぎ ジャガ芋 ④ インゲン コーン 人参 ⑤ 卵不使用マヨネーズ ⑥ ジャガ芋 ⑦ りんご		① ごはん ② コー入りメンチカツ ③ 鶏すき焼 ④ ビーフンソテー ⑤ 煮豆腐 ⑥ バイン缶		① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ 鶏肉 玉ねぎ 乳成分 ④ 豚肉 人参 玉ねぎ ⑤ 白菜 わかめ ⑥ 魚肉 玉ねぎ 人参 乳成分 ⑦ りんご	
エネルギー 368 kcal タンパク 8.9 g 脂質 8.7 g 炭水化物 61.5 g 食塩相当量 1.1 g			エネルギー 421 kcal タンパク 12 g 脂質 9 g 炭水化物 70.8 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 399 kcal タンパク 10.9 g 脂質 7.5 g 炭水化物 69.7 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 392 kcal タンパク 11.6 g 脂質 8.3 g 炭水化物 65.2 g 食塩相当量 1.9 g	
27日(月)			28日(火)		29日(水)		30日(木)	
献立名			献立名		献立名		献立名	
① ごはん ② ごまさきみカツ ③ 豚肉のうま塩炒め ④ ごぼうサラダ ⑤ ブロッコリーの煮付 ⑥ もも缶			① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ 鶏肉 玉ねぎ ジャガ芋 ④ インゲン コーン 人参 ⑤ 卵不使用マヨネーズ ⑥ ジャガ芋 ⑦ りんご		① ごはん ② コー入りメンチカツ ③ 鶏すき焼 ④ ビーフンソテー ⑤ 煮豆腐 ⑥ バイン缶		① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ 鶏肉 玉ねぎ 乳成分 ④ 豚肉 人参 玉ねぎ ⑤ 白菜 わかめ ⑥ 魚肉 玉ねぎ 人参 乳成分 ⑦ りんご	
エネルギー 368 kcal タンパク 8.9 g 脂質 8.7 g 炭水化物 61.5 g 食塩相当量 1.1 g			エネルギー 421 kcal タンパク 12 g 脂質 9 g 炭水化物 70.8 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 399 kcal タンパク 10.9 g 脂質 7.5 g 炭水化物 69.7 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 392 kcal タンパク 11.6 g 脂質 8.3 g 炭水化物 65.2 g 食塩相当量 1.9 g	
27日(月)			28日(火)		29日(水)		30日(木)	
献立名			献立名		献立名		献立名	
① ごはん ② ごまさきみカツ ③ 豚肉のうま塩炒め ④ ごぼうサラダ ⑤ ブロッコリーの煮付 ⑥ もも缶			① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ 鶏肉 玉ねぎ ジャガ芋 ④ インゲン コーン 人参 ⑤ 卵不使用マヨネーズ ⑥ ジャガ芋 ⑦ りんご		① ごはん ② コー入りメンチカツ ③ 鶏すき焼 ④ ビーフンソテー ⑤ 煮豆腐 ⑥ バイン缶		① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ 鶏肉 玉ねぎ 乳成分 ④ 豚肉 人参 玉ねぎ ⑤ 白菜 わかめ ⑥ 魚肉 玉ねぎ 人参 乳成分 ⑦ りんご	
エネルギー 368 kcal タンパク 8.9 g 脂質 8.7 g 炭水化物 61.5 g 食塩相当量 1.1 g			エネルギー 421 kcal タンパク 12 g 脂質 9 g 炭水化物 70.8 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 399 kcal タンパク 10.9 g 脂質 7.5 g 炭水化物 69.7 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 392 kcal タンパク 11.6 g 脂質 8.3 g 炭水化物 65.2 g 食塩相当量 1.9 g	
27日(月)			28日(火)		29日(水)		30日(木)	
献立名			献立名		献立名		献立名	
① ごはん ② ごまさきみカツ ③ 豚肉のうま塩炒め ④ ごぼうサラダ ⑤ ブロッコリーの煮付 ⑥ もも缶			① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ 鶏肉 玉ねぎ ジャガ芋 ④ インゲン コーン 人参 ⑤ 卵不使用マヨネーズ ⑥ ジャガ芋 ⑦ りんご		① ごはん ② コー入りメンチカツ ③ 鶏すき焼 ④ ビーフンソテー ⑤ 煮豆腐 ⑥ バイン缶		① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ 鶏肉 玉ねぎ 乳成分 ④ 豚肉 人参 玉ねぎ ⑤ 白菜 わかめ ⑥ 魚肉 玉ねぎ 人参 乳成分 ⑦ りんご	
エネルギー 368 kcal タンパク 8.9 g 脂質 8.7 g 炭水化物 61.5 g 食塩相当量 1.1 g			エネルギー 421 kcal タンパク 12 g 脂質 9 g 炭水化物 70.8 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 399 kcal タンパク 10.9 g 脂質 7.5 g 炭水化物 69.7 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 392 kcal タンパク 11.6 g 脂質 8.3 g 炭水化物 65.2 g 食塩相当量 1.9 g	
27日(月)			28日(火)		29日(水)		30日(木)	
献立名			献立名		献立名		献立名	
① ごはん ② ごまさきみカツ ③ 豚肉のうま塩炒め ④ ごぼうサラダ ⑤ ブロッコリーの煮付 ⑥ もも缶			① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ 鶏肉 玉ねぎ ジャガ芋 ④ インゲン コーン 人参 ⑤ 卵不使用マヨネーズ ⑥ ジャガ芋 ⑦ りんご		① ごはん ② コー入りメンチカツ ③ 鶏すき焼 ④ ビーフンソテー ⑤ 煮豆腐 ⑥ バイン缶		① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ 鶏肉 玉ねぎ 乳成分 ④ 豚肉 人参 玉ねぎ ⑤ 白菜 わかめ ⑥ 魚肉 玉ねぎ 人参 乳成分 ⑦ りんご	
エネルギー 368 kcal タンパク 8.9 g 脂質 8.7 g 炭水化物 61.5 g 食塩相当量 1.1 g			エネルギー 421 kcal タンパク 12 g 脂質 9 g 炭水化物 70.8 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 399 kcal タンパク 10.9 g 脂質 7.5 g 炭水化物 69.7 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 392 kcal タンパク 11.6 g 脂質 8.3 g 炭水化物 65.2 g 食塩相当量 1.9 g	
27日(月)			28日(火)		29日(水)		30日(木)	
献立名			献立名		献立名		献立名	
① ごはん ② ごまさきみカツ ③ 豚肉のうま塩炒め ④ ごぼうサラダ ⑤ ブロッコリーの煮付 ⑥ もも缶			① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ 鶏肉 玉ねぎ ジャガ芋 ④ インゲン コーン 人参 ⑤ 卵不使用マヨネーズ ⑥ ジャガ芋 ⑦ りんご		① ごはん ② コー入りメンチカツ ③ 鶏すき焼 ④ ビーフンソテー ⑤ 煮豆腐 ⑥ バイン缶		① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ 鶏肉 玉ねぎ 乳成分 ④ 豚肉 人参 玉ねぎ ⑤ 白菜 わかめ ⑥ 魚肉 玉ねぎ 人参 乳成分 ⑦ りんご	
エネルギー 368 kcal タンパク 8.9 g 脂質 8.7 g 炭水化物 61.5 g 食塩相当量 1.1 g			エネルギー 421 kcal タンパク 12 g 脂質 9 g 炭水化物 70.8 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 399 kcal タンパク 10.9 g 脂質 7.5 g 炭水化物 69.7 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 392 kcal タンパク 11.6 g 脂質 8.3 g 炭水化物 65.2 g 食塩相当量 1.9 g	
27日(月)			28日(火)		29日(水)		30日(木)	
献立名			献立名		献立名		献立名	
① ごはん ② ごまさきみカツ ③ 豚肉のうま塩炒め ④ ごぼうサラダ ⑤ ブロッコリーの煮付 ⑥ もも缶			① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ 鶏肉 玉ねぎ ジャガ芋 ④ インゲン コーン 人参 ⑤ 卵不使用マヨネーズ ⑥ ジャガ芋 ⑦ りんご		① ごはん ② コー入りメンチカツ ③ 鶏すき焼 ④ ビーフンソテー ⑤ 煮豆腐 ⑥ バイン缶		① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ 鶏肉 玉ねぎ 乳成分 ④ 豚肉 人参 玉ねぎ ⑤ 白菜 わかめ ⑥ 魚肉 玉ねぎ 人参 乳成分 ⑦ りんご	
エネルギー 368 kcal タンパク 8.9 g 脂質 8.7 g 炭水化物 61.5 g 食塩相当量 1.1 g			エネルギー 421 kcal タンパク 12 g 脂質 9 g 炭水化物 70.8 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 399 kcal タンパク 10.9 g 脂質 7.5 g 炭水化物 69.7 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 392 kcal タンパク 11.6 g 脂質 8.3 g 炭水化物 65.2 g 食塩相当量 1.9 g	
27日(月)			28日(火)		29日(水)		30日(木)	
献立名			献立名		献立名		献立名	
① ごはん ② ごまさきみカツ ③ 豚肉のうま塩炒め ④ ごぼうサラダ ⑤ ブロッコリーの煮付 ⑥ もも缶			① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ 鶏肉 玉ねぎ ジャガ芋 ④ インゲン コーン 人参 ⑤ 卵不使用マヨネーズ ⑥ ジャガ芋 ⑦ りんご		① ごはん ② コー入りメンチカツ ③ 鶏すき焼 ④ ビーフンソテー ⑤ 煮豆腐 ⑥ バイン缶		① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ 鶏肉 玉ねぎ 乳成分 ④ 豚肉 人参 玉ねぎ ⑤ 白菜 わかめ ⑥ 魚肉 玉ねぎ 人参 乳成分 ⑦ りんご	
エネルギー 368 kcal タンパク 8.9 g 脂質 8.7 g 炭水化物 61.5 g 食塩相当量 1.1 g			エネルギー 421 kcal タンパク 12 g 脂質 9 g 炭水化物 70.8 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 399 kcal タンパク 10.9 g 脂質 7.5 g 炭水化物 69.7 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 392 kcal タンパク 11.6 g 脂質 8.3 g 炭水化物 65.2 g 食塩相当量 1.9 g	
27日(月)			28日(火)		29日(水)		30日(木)	
献立名			献立名		献立名		献立名	
① ごはん ② ごまさきみカツ ③ 豚肉のうま塩炒め ④ ごぼうサラダ ⑤ ブロッコリーの煮付 ⑥ もも缶			① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ 鶏肉 玉ねぎ ジャガ芋 ④ インゲン コーン 人参 ⑤ 卵不使用マヨネーズ ⑥ ジャガ芋 ⑦ りんご		① ごはん ② コー入りメンチカツ ③ 鶏すき焼 ④ ビーフンソテー ⑤ 煮豆腐 ⑥ バイン缶		① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ 鶏肉 玉ねぎ 乳成分 ④ 豚肉 人参 玉ねぎ ⑤ 白菜 わかめ ⑥ 魚肉 玉ねぎ 人参 乳成分 ⑦ りんご	
エネルギー 368 kcal タンパク 8.9 g 脂質 8.7 g 炭水化物 61.5 g 食塩相当量 1.1 g			エネルギー 421 kcal タンパク 12 g 脂質 9 g 炭水化物 70.8 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 399 kcal タンパク 10.9 g 脂質 7.5 g 炭水化物 69.7 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 392 kcal タンパク 11.6 g 脂質 8.3 g 炭水化物 65.2 g 食塩相当量 1.9 g	
27日(月)			28日(火)		29日(水)		30日(木)	
献立名			献立名		献立名		献立名	
① ごはん ② ごまさきみカツ ③ 豚肉のうま塩炒め ④ ごぼうサラダ ⑤ ブロッコリーの煮付 ⑥ もも缶			① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ 鶏肉 玉ねぎ ジャガ芋 ④ インゲン コーン 人参 ⑤ 卵不使用マヨネーズ ⑥ ジャガ芋 ⑦ りんご		① ごはん ② コー入りメンチカツ ③ 鶏すき焼 ④ ビーフンソテー ⑤ 煮豆腐 ⑥ バイン缶		① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ 鶏肉 玉ねぎ 乳成分 ④ 豚肉 人参 玉ねぎ ⑤ 白菜 わかめ ⑥ 魚肉 玉ねぎ 人参 乳成分 ⑦ りんご	
エネルギー 368 kcal タンパク 8.9 g 脂質 8.7 g 炭水化物 61.5 g 食塩相当量 1.1 g			エネルギー 421 kcal タンパク 12 g 脂質 9 g 炭水化物 70.8 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 399 kcal タンパク 10.9 g 脂質 7.5 g 炭水化物 69.7 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 392 kcal タンパク 11.6 g 脂質 8.3 g 炭水化物 65.2 g 食塩相当量 1.9 g	
27日(月)			28日(火)		29日(水)		30日(木)	
献立名			献立名		献立名		献立名	
① ごはん ② ごまさきみカツ ③ 豚肉のうま塩炒め ④ ごぼうサラダ ⑤ ブロッコリーの煮付 ⑥ もも缶			① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ 鶏肉 玉ねぎ ジャガ芋 ④ インゲン コーン 人参 ⑤ 卵不使用マヨネーズ ⑥ ジャガ芋 ⑦ りんご		① ごはん ② コー入りメンチカツ ③ 鶏すき焼 ④ ビーフンソテー ⑤ 煮豆腐 ⑥ バイン缶		① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ 鶏肉 玉ねぎ 乳成分 ④ 豚肉 人参 玉ねぎ ⑤ 白菜 わかめ ⑥ 魚肉 玉ねぎ 人参 乳成分 ⑦ りんご	
エネルギー 368 kcal タンパク 8.9 g 脂質 8.7 g 炭水化物 61.5 g 食塩相当量 1.1 g			エネルギー 421 kcal タンパク 12 g 脂質 9 g 炭水化物 70.8 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 399 kcal タンパク 10.9 g 脂質 7.5 g 炭水化物 69.7 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 392 kcal タンパク 11.6 g 脂質 8.3 g 炭水化物 65.2 g 食塩相当量 1.9 g	
27日(月)			28日(火)		29日(水)		30日(木)	
献立名			献立名		献立名		献立名	
① ごはん ② ごまさきみカツ ③ 豚肉のうま塩炒め ④ ごぼうサラダ ⑤ ブロッコリーの煮付 ⑥ もも缶			① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ 鶏肉 玉ねぎ ジャガ芋 ④ インゲン コーン 人参 ⑤ 卵不使用マヨネーズ ⑥ ジャガ芋 ⑦ りんご		① ごはん ② コー入りメンチカツ ③ 鶏すき焼 ④ ビーフンソテー ⑤ 煮豆腐 ⑥ バイン缶		① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ 鶏肉 玉ねぎ 乳成分 ④ 豚肉 人参 玉ねぎ ⑤ 白菜 わかめ ⑥ 魚肉 玉ねぎ 人参 乳成分 ⑦ りんご	
エネルギー 368 kcal タンパク 8.9 g 脂質 8.7 g 炭水化物 61.5 g 食塩相当量 1.1 g			エネルギー 421 kcal タンパク 12 g 脂質 9 g 炭水化物 70.8 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 399 kcal タンパク 10.9 g 脂質 7.5 g 炭水化物 69.7 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 392 kcal タンパク 11.6 g 脂質 8.3 g 炭水化物 65.2 g 食塩相当量 1.9 g	
27日(月)			28日(火)		29日(水)		30日(木)	
献立名			献立名		献立名		献立名	
① ごはん ② ごまさきみカツ ③ 豚肉のうま塩炒め ④ ごぼうサラダ ⑤ ブロッコリーの煮付 ⑥ もも缶			① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ 鶏肉 玉ねぎ ジャガ芋 ④ インゲン コーン 人参 ⑤ 卵不使用マヨネーズ ⑥ ジャガ芋 ⑦ りんご		① ごはん ② コー入りメンチカツ ③ 鶏すき焼 ④ ビーフンソテー ⑤ 煮豆腐 ⑥ バイン缶		① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ 鶏肉 玉ねぎ 乳成分 ④ 豚肉 人参 玉ねぎ ⑤ 白菜 わかめ ⑥ 魚肉 玉ねぎ 人参 乳成分 ⑦ りんご	
エネルギー 368 kcal タンパク 8.9 g 脂質 8.7 g 炭水化物 61.5 g 食塩相当量 1.1 g			エネルギー 421 kcal タンパク					

※魚に関しては、噛みくだける程度の小骨が入っている場合もございますので、ご注意ください。
尚、上記献立表は季節により、一部変更することがありますので、ご了承下さい。