| | | | | | | 0 1/3 | | 【小子伙儿】 | | | |
|---------|--|---|---|---|--|---------------------|---|---|------------------------------|--|--|
| 日 | 献立名 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 目 | 献立名 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 |
| 金 | ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き ほうれんそうのごまあえ 豚汁 節分豆 | 牛乳,いわし,豚肉,豆腐,米みそ,節分豆 | <u>米</u> ,でんぷん,油,三温 糖,すりごま,さとい も | <u>ほうれんそう,にんじん,</u> はくさい,ごぼう, <u>青ねぎ,</u> しょうが, <u>こんにゃく</u> | 0 | 18 サー 月 ブロ | た 牛乳 モンチーズフライ ッコリーのサラダ とかぶのスープ煮 | 牛乳,鮭チーズフラ イ,ハム, <u>鶏肉</u> ,うずら 卵 | 温糖 | ブロコッリー, <u>キャベツ</u> , コーン,かぶ,玉葱, <u>にんじ</u> <u>ん</u> ,グリンピース | 952 kcal 38. 4 g 38. 0 g 2. 6 g |
| 月 | ごはん 牛乳 鶏肉の柚子マーマレード焼き ツナサラダ 白菜と葱のクリームスープ | 牛乳, 鶏肉, ツナ, ウイ ンナー | <u>米</u> ,油,三温糖,シチュー ルー | <u>ゆずマーマレード</u> , <u>ゆず果</u> <u>汁</u> , <u>キャベツ</u> , <u>にんじん</u> , ブ ロコッリー, はくさい, 玉 葱, <u>白ねぎ</u> | 802 kcal 34. 6 g 26. 2 g 2. 1 g | 19 小い 火 小松 | た 牛乳 かわし天ぷら 菜のごまあえ :風煮 | | ま, 三温糖, じゃがい | こまつな, <u>にんじん</u> , <u>キャ</u> <u>ベツ</u> ,ごぼう,干し椎茸,さ やいんげん, <u>こんにゃく</u> | 842 kcal 28. 0 g 22. 4 g 2. 6 g |
| 火 | | | <u>米</u> , 天ぷら粉, 油, 三温 糖, 白ごま | れんこん,かぼちゃ, <u>にん</u> <u>じん</u> ,ピーマン,太もやし, 玉葱,しょうが,えのきた け, <u>青ねぎ</u> | 789 kcal 26. 8 g 20. 6 g 2. 2 g | 20 豚肉 | かめごはん 牛乳 のみぞれ鍋 のおかかあえ ん | 牛乳, 豚肉, <u>豆腐</u> , だしこんぶ, かつおぶし, 大豆, 和え物用かつお 節 | <u>米</u> , 三温糖 | <u>にんじん</u> ,はくさい, <u>自ね</u> <u>ぎ</u> ,だいこん,しめじ, <u>ほう</u> <u>れんそう</u> ,キャベツ,みか ん | 812 kcal 30. 1 g 26. 1 g 3. 2 g |
| 水 | ごはん 牛乳 柳川風煮 つけものあえ いよかん | 牛乳,豚肉, <u>たまご</u> | <u>米</u> , でんぷん, 油, 三温 糖, 春雨, 白ごま | ごぼう,玉葱, <u>にんじん</u> ,干 し椎茸, <u>青ねぎ,糸こん</u> <u>にゃく</u> , <u>キャベツ</u> ,きゅう り,たくあん,いよかん | 761 kcal 28.0 g 18.0 g 2.5 g | 21 鯖の | 塩焼き こんの金平 | | <u>米</u> , 三温糖, 油, ごま油, 白玉もち | <u>れんこん</u> , <u>にんじん</u> , さやいんげん, だいこん, はくさい, 干し椎茸, <u>青ねぎ</u> , <u>こんにゃく</u> | 874 kcal 38. 2 g 27. 5 g 3. 9 g |
| 木 | | | <u>米</u> ,油,三温糖,さつまいも | 梅びしお,はくさい, <u>ほう</u> れんそう,にんじん,玉葱, <u>青ねぎ</u> | 782 kcal 35. 2 g 19. 7 g 3. 2 g | 22 鶏肉 金 レモ | のチリソース | | 油,三温糖 | ピーマン, <u>白ねぎ</u> ,しょうが, <u>キャベツ</u> ,ブロコッリー,きゅうり,レモン果汁, <u>にんじん</u> ,玉葱,しめじ, <u>青ねぎ</u> | 892 kcal 33.0 g 31.0 g 2.3 g |
| 金 | | 牛乳, <u>鶏肉</u> ,ちくわ,生 揚げ, <u>米みそ</u> ,油揚げ | <u>米</u> ,さといも,三温糖 | だいこん,こまつな, <u>にん</u> <u>じん, キャベツ</u> , 太もや し, <u>こんにゃく</u> | | 25 白い 月 ボイ | :ん 牛乳 いんげんのシチュー | 牛乳,白いんげん豆, ベーコン,ポークウイ ンナー,ツナ,カット わかめ,海草ミックス | | 玉葱, <u>にんじん</u> ,ブロコッ リー, <u>キャベツ</u> ,コーン, きゅうり | 846 kcal 28.7 g 27.5 g 2.1 g |
| 12 火 | カツカレー 福神漬け 牛乳 フレンチサラダ | 牛乳, 豚カツ | <u>米</u> , じゃがいも, 油, カ レールウ, 油, 三温糖 | 玉葱, <u>にんじん</u> , にんにく, しょうが, トマト缶詰, 福 神漬け, <u>キャベツ</u> , きゅう り, コーン | 834 kcal 24. 2 g 22. 6 g 3. 3 g | 26 筑前 火 じゃ | りこはん 牛乳 | 牛乳, <u>鶏肉</u> , 生揚げ, ち りめんじゃこ | 糖 | <u>にんじん</u> ,ごぼう,たけの こ,さやいんげん,干し椎 茸,こまつな,はくさい, <u>こ</u> んにゃく, ぽんかん | 764 kcal 28. 2 g 18. 8 g 2. 8 g |
| 水 | ごはん 牛乳 生揚げと根菜の韓国風煮 辛子あえビーフン お米のムース | 牛乳, 豚肉, 生揚げ, ハ ム | | にんにく,だいこん, <u>にん</u> <u>じん</u> ,ごぼう, <u>れんこん</u> ,干 し椎茸,さやいんげん,太 もやし,ブロッコリー, コーン | 882 kcal 27. 3 g 29. 6 g 2. 3 g | 27 鮭の 水 白和 | 幽庵焼き | 牛乳,さけ, <u>豆腐</u> ,油揚 げ, <u>米みそ</u> | | <u>ゆず果汁</u> ,ほうれんそう, <u>にんじん</u> ,玉葱,糸こん <u>にゃく</u> , 青ねぎ | 764 kcal 37.6 g 17.8 g 3.3 g |
| 14 | えびピラフ 牛乳 鶏肉のアップルソースかけ コールスロー コンソメスープ | 牛乳, えび, <u>鶏肉</u> , ベー コン | <u>米</u> , でんぷん, 三温糖, オリーブ油, じゃがい も | <u>にんじん</u> , 玉葱, マッシュ ルーム, すりおろしりん ご, レモン果汁, <u>キャベツ</u> , きゅうり | 801 kcal 33. 5 g 26. 6 g 2. 8 g | 28 八宝 木 ナム | :ん 牛乳 !菜 | 牛乳,豚肉,いか,うず ら卵,カットわかめ, 三角春巻き | | チンゲンツァイ, 玉葱, は くさい, <u>にんじん</u> , たけの こ, 干し椎茸, 太もやし, こ まつな, にんにく | 786 kcal 28.5 g 25.7 g 2.6 g |
| 15 金 | ごはん 牛乳 肉じゃが ししゃものからあげ キャベツのゆかりあえ | 牛乳,牛肉,さつま揚 げ,ししゃも | <u>米</u> , じゃがいも, 三温 糖, 油, でんぷん | 玉葱, <u>にんじん</u> ,さやいん げん, <u>キャベツ</u> ,こまつ な, <u>こんにゃく</u> | 851 kcal 27.0 g 27.1 g 2.6 g | *下 | *下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。 | | | | |