



| | 3日(月) | 4日(火) | 5日(水) | 6日(木) | 7日(金) | 10日(月) |
|----|---|--|--|--|---|---|
| | | 19日(水) | 21日(金) | 25日(火) | 20日(木) | 27日(木) |
| 献立 | 御飯 豚肉のみそ焼き ほうれんそうとえのきの ごま和え だいこんとわかめのすまし汁 果物(キウイ) | パン(イエローロール) ハンバーグ (卵、パン粉、牛乳なし) オクラとにんじんのサラダ (マヨドレ) なす のポタージュ 果物(バナナ) | 御飯 かれのいの煮付け かぼちゃのサラダ(マヨドレ) なすと油揚げのみそ汁 果物(オレンジ) | 北海道ミルクパン 1P マカロニグラタン わかめとキュウリの 和風サラダ ウインナーとキャベツの コンソメスープ 果物(バナナ) | 御飯 マグロのアンダレス ほうれん草のしらす和え とうがんとそうめんの吉野汁 果物(すいか) | スパゲッティミートソース さつまいもの甘露 たまねぎとウインナーの コンソメスープ 10日普通・粗・押し;カルシウム ムウエハース ペ・経管;ゼ リー飲料 27日果物(もも) ・・府立大 農場試験場産です |
| 材料 | 精白米 ごま油 にんじん ピーマン 豚もも 本みりん 日本酒 こいくちしょうゆ すりみそ ほうれんそう えのきたけ いりごま うすくちしょうゆ 上白糖 かつお・昆布だし 糸花鰹 だいこん 食塩 うすくちしょうゆ カットわかめ かいわれ キウイ(ゴールド) | NEGイエロー30g×1ヶ 牛ももミンチ 豚ももミンチ たまねぎ 豆腐(絹ごし) 片栗粉 料理酒 食塩 こしょう トマトケチャップ きゅうり オクラ にんじん 竹輪 日清 マヨドレ 味噌 いりごま なす 水 たまねぎ 味の素KKコンソメ 牛乳 ホイップクリーム 食塩 こしょう バナナ | 精白米 かれい かつお・昆布だし 本みりん こいくちしょうゆ 料理酒 三温糖 カットわかめ かぼちゃ きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩 日清 マヨドレ すりみそ だし 油揚げ なす かいわれ オレンジ | 北海道ミルク×1ヶ マカロニ(乾) 鶏肉もも皮なし たまねぎ 薄力粉 有塩バター 牛乳 味の素KKコンソメ 食塩 こしょう ピザ用チーズ カットわかめ きゅうり こいくちしょうゆ 上白糖 穀物酢 ごま油 味の素KKコンソメ 食塩 ウインナーソーセージ キャベツ パセリ バナナ | 精白米 まぐろ 片栗粉 サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース 本みりん かぼちゃ サラダ油 ほうれんそう ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 糸花鰹 料理酒 食塩 うすくちしょうゆ 片栗粉 そうめん とうがん オクラ すいか | 「たなぼた」 スパゲッティ オリーブ油 牛ももミンチ ホールトマト水煮缶 味の素KKコンソメ 赤ワイン たまねぎ にんにく 上新粉 有塩バター トマトケチャップ ウスターソース 上白糖 さつまいも だし こいくちしょうゆ 三温糖 味の素KKコンソメ 食塩 たまねぎ ウインナーソーセージ パセリ 水 パニラウエハース 桃 |

*献立、食材は都合により変更になることがあります。

| | 11日(火) | 12日(水) | 13日(木) | 14日(金) | 18日(火) |
|----|--|--|--|---|---|
| | 26日(水) | 24日(月) | 28日(金) | | 31日(月) |
| 献立 | 御飯 鶏の竜田揚げ 大豆の五目煮 なめことオクラのみそ汁 11日果物(キウイ) 26日果物(もも) ・・府立大 農場試験場産です | パン(イエローロール) 鮭のムニエル(片栗粉) キャベツとニンジンのごま和え トマトとたまねぎの卵スープ 普通・粗・押し;カルシウムた まごボーロ ペ・経管;ゼリー 飲料 | 炊き込みご飯 きゅうりとコーンのツナサラダ (マヨドレ) 豆腐とわかめのみそ汁 ヨーグルト | 御飯 さわらの塩焼き ピーマンとキャベツの じゃこ炒め おつゆふとわかめのみそ汁 果物(バナナ) | 御飯 ブルコギ風牛肉の炒め物 春雨ときゅうりのサラダ (マヨドレ) えのきと豆腐の中華スープ 普通;小魚ぼんせん 粗・押 し;まんまるソフトせんべい ペ・経管;ゼリー飲料 |
| 材料 | 精白米 鶏もも皮なし しょうが こいくちしょうゆ 日本酒 片栗粉 大豆油 きゅうり 水煮だいた にんじん 糸こんにやく 天然山だし 昆布三つ切B さやいんげん かつお・昆布だし こいくちしょうゆ 三温糖 すりみそ だし なめこ キャベツ オクラ キウイ(ゴールド) 桃 | NEGイエロー30g×1ヶ アトランティックサーモン 食塩 こしょう 片栗粉 有塩バター 冷凍コーン 有塩バター キャベツ にんじん いりごま 上白糖 こいくちしょうゆ トマト たまねぎ 鶏卵 味の素KKコンソメ 食塩 こしょう パセリ 水 カルシウムたまごボーロ ゼリー飲料 りんご | 精白米 干しいたけ 油揚げ ごぼう にんじん 鶏もも皮なし かつお・昆布だし うすくちしょうゆ 本みりん 料理酒 食塩 きゅうり コーン缶 にんじん ツナ缶 日清 マヨドレ 食塩 すりみそ だし 豆腐(絹ごし) カットわかめ たまねぎ ソフール | 精白米 さわら 食塩 きゅうり キャベツ ピーマン ちりめんじゃこ サラダ油 日本酒 こいくちしょうゆ すりみそ だし かぼちゃ カットわかめ おつゆふ かいわれ バナナ | 精白米 牛肉 もも肉 たまねぎ にんじん ピーマン 緑豆もやし 生しいたけ にんにく こいくちしょうゆ 日本酒 はちみつ ごま油 いりごま はるさめ きゅうり ロースハム 日清 マヨドレ 食塩 えのきたけ カットわかめ 豆腐(絹ごし) 中華味 食塩 小魚ぼんせん まんまるソフトせんべい ゼリー飲料 りんご |

*献立、食材は都合により変更になることがあります。

<今月の栄養価(米飯、普通食を全量摂取した場合)>

| | | | | | | | | | | | |
|--------|---------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| エネルギー | 365Kcal | タンパク質 | 15.3g | 脂質 | 10.8g | カルシウム | 145mg | 鉄 | 2.1mg | ビタミンA | 144 μg |
| ビタミンB1 | 0.2mg | ビタミンB2 | 0.2mg | ビタミンC | 25mg | 食物繊維 | 3.9g | 食塩相当量 | 2.1g | | |

食育の取組③

「栽培活動」

クラスごとに、
きゅうり、とまと、
さつまいもなどの
野菜を植えてい
ます。
食材をみる、さ
わる、においをか
ぐ、そして最後は
おいしくいただき
ます。



★地元のおやさい使っています!

(普賢寺ふれあいの
駅より納品)
精白米
すりみそ
もも
なす