



献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/糖分 (*)は栄養成分	材 料 名				10時おやつ (未提供)	3時おやつ	行事
			<黄> 熱に力になるもの	<赤> 血や肉や骨になるもの	<緑> 体の調子を整えるもの	調味料			
30 水	かきのは寿司、けんちゃん汁、ウインナーとじゃが芋の揚げ煮、さくらんぼ	450.3(369.7) 15.2(12.6) 13.8(10.8) 2.0(1.6)	じゃがいも、○卵黄、振こんぼや、砂糖、なたね油	胚芽米、さば、ウインナー、鶏もも肉、○セチン、すりこま	○にんじん、さくらんぼ(国産)、○オレイン酸、○リンゴ、○小麦胚芽、たまご、干ししいたけ、しいたけ、○オレイン酸、 たまねぎ、ごぼう、だいこん、 ほうれん草、○リンゴ(生)、 すがらし、にんじん、 のびる、しいたけ、しいたけ、 にんじん	煮干だし汁、かつおだし汁、 酢、しょうゆ、酒、食塩	ほうじ茶、オレイン	玄米茶、人参ゼリー	
31 木	梅ごぼん、のびるのみぞけ、揚げうどん、梅の甘酢あんかけ、ごぼうサラダ	479.3(396.3) 15.9(14.1) 17.4(14.3) 1.8(1.6)	じゃがいも、なたね油、マヨネーズ、片栗粉、○なたね油、 ○オリーブ油、○砂糖、砂糖、 ◎砂糖	胚芽米、たら、○小麦粉、 豆乳、米かす(淡色米かす)、 ○粉チーズ、ごま、◎ごま、 いわし(田作り)	たまねぎ、ごぼう、だいこん、 ほうれん草、○リンゴ(生)、 すがらし、にんじん、 のびる、しいたけ、しいたけ、 にんじん	煮干だし汁、かつおだし汁、 酢、しょうゆ、酒、食塩	ほうじ茶、おやつ 小瓶	玄米茶、野草の スムージー	

(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)