



# 今月の舟形町の食材

にら アスパラガス  
マッシュルーム

## 個別献立【卵・乳・小麦除

★エネルギー ○たんぱく質 △脂質 ◆塩分

| 曜日   | 月                                                                                                                                                                                                                                                                            | 火                                                                                     | 水                                                                         | 木                                                                               | 金                                                                                        | 土                                                                  |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 日にち  | 5                                                                                                                                                                                                                                                                            | 6                                                                                     | 7                                                                         | 8                                                                               | 9                                                                                        | 10                                                                 |
| 献立   | <div>たんじょうかいメニュー</div> <div>☆やきそば(米粉麺)</div> <div>☆にざかな</div> <div>わかめスープ</div> <div>みかんゼリー</div>                                                                                                                                                                            |                                                                                       |                                                                           | さばのカレーやき<br>さといものいために<br>みそしる<br>パイン                                            | ぶたニラどんぶり<br>おかかあえ<br>たけのこのすましじる<br>ぶどうゼリー                                                | けんほうきねんび                                                           |
| 材料   |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                       |                                                                           | さば、トマト、砂糖、カレー粉、里芋<br>鶏肉、こんにゃく、椎茸、人参<br>いんげん、油、豆腐、みそ、かつお節<br>ねぎ、ほうれん草、パイン缶       | 豚肉、玉ねぎ、糸こんにゃく、もやし<br>にら、にんにく、ごま油、オリーブオイル<br>砂糖、片栗粉、ブロッコリー、キャベツ、人参<br>かつお節、えのき、わかめ、椎茸、ごま油 |                                                                    |
| おやつ  |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                       |                                                                           | とうにゅう                                                                           | とうにゅう                                                                                    |                                                                    |
| 栄養成分 |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                       |                                                                           | ★567 △18.5<br>○27.8 ◆1.5                                                        | ★528 △11.2<br>○26.5 ◆1.6                                                                 |                                                                    |
| 日にち  | 12                                                                                                                                                                                                                                                                           | 13                                                                                    | 14                                                                        | 15                                                                              | 16                                                                                       | 17                                                                 |
| 献立   | ハンバーグ<br>ごもくきんぴら<br>みそしる<br>バナナ                                                                                                                                                                                                                                              | ☆とうふよせ<br>チンジャオロース<br>みそしる<br>☆ミニゼリー                                                  | あかうおのみそやき<br>ちくぜんに<br>すましじる<br>オレンジ                                       | ☆おこめのチキンカツ<br>☆やさしいあえもの<br>みそしる<br>りんごゼリー                                       | マーボーどんぶり<br>ごまつなのナムル<br>みそしる<br>パイン                                                      | ☆ポークカレー<br>☆やさしいスープ<br>☆ゼリー                                        |
| 材料   | 豚肉、牛肉、玉ねぎ、砂糖、ソース<br>キャベツ、鶏肉、ごぼう、人参、油<br>しらたき、ピーマン、ごま、かつお節、バナナ                                                                                                                                                                                                                | 豆腐寄せ(豆腐、魚肉、玉ねぎ、人参)<br>椎茸、生糸、ピーマン、人参、もやし、豚肉<br>玉ねぎ、オリーブオイル、小松菜、油揚げ<br>じゃが芋、みそ、かつお節、ゼリー | 赤魚、みそ、砂糖、鶏肉、蓮根<br>こんにゃく、人参、ほうれん草<br>椎茸、いんげん、砂糖、油、ごぼう<br>なると、玉ねぎ、かつお節、オレンジ | 鶏肉、じゃが芋、米粉<br>油、ソース、ブロッコリー、もやし、人参<br>豆腐、椎茸、かつお節<br>ねぎ、みそ、ゼリー                    | 豆腐、豚肉、ねぎ、にら、人参<br>生糸、ごま油、砂糖、味噌、片栗粉<br>小松菜、もやし、ソース、わかめ、みそ<br>大根、なめこ、かつお節、パイン缶             | 豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ<br>グリーンピース、にんにく、生糸、油<br>ルウ、わかめ、小松菜、オリーブオイル          |
| おやつ  | とうにゅう                                                                                                                                                                                                                                                                        | ☆ゼリー                                                                                  | とうにゅう                                                                     | とうにゅう                                                                           | ☆おこめパン(卵・乳不使用)<br>とうにゅう                                                                  |                                                                    |
| 栄養成分 | ★541 △17.7<br>○20.7 ◆1.5                                                                                                                                                                                                                                                     | ★516 △14.8<br>○22.1 ◆1.5                                                              | ★512 △13.0<br>○22.3 ◆1.6                                                  | ★586 △20.9<br>○27.1 ◆1.4                                                        | ★550 △20.7<br>○23.7 ◆1.5                                                                 |                                                                    |
| 日にち  | 19                                                                                                                                                                                                                                                                           | 20                                                                                    | 21                                                                        | 22                                                                              | 23                                                                                       | 24                                                                 |
| 献立   | とりのごまみそやき<br>コールスローサラダ<br>ごもくじる<br>バナナ                                                                                                                                                                                                                                       | ☆とうふよせ<br>やさしいため<br>みそしる<br>ふりかけ                                                      | ☆さけのみそやき<br>こめこめんサラダ<br>すましじる<br>パイン                                      | ☆ドライカレー<br>やさしいスープ<br>☆フルーツポンチ                                                  | ★たんじょうかいメニュー<br>※ ごはんはいりません                                                              | ちゅうかどんぶり<br>☆みそしる<br>☆ミニゼリー                                        |
| 材料   | 鶏肉、砂糖、ごま、みそ、キャベツ<br>きゅうり、人参、ソース、ドレッシング<br>ねぎ、里芋、油揚げ、椎茸、油<br>かつお節、バナナ                                                                                                                                                                                                         | 豆腐寄せ(豆腐、魚肉、玉ねぎ、人参)<br>もやし、人参、豚肉、玉ねぎ、にら<br>コーン、かぶ、厚揚げ、小松菜<br>みそ、かつお節、ふりかけ              | 鮭、みそ、パセリ<br>米粉麺、人参、ブロッコリー、キャベツ<br>が、かつお節、ほうれん草、豆腐<br>えのき、パイン缶             | 鶏肉、玉ねぎ、人参、大豆、油<br>生糸、枝豆、ルウ、ソース、キャベツ<br>カレー粉、アスパラ、椎茸、オリーブオイル<br>みかん、パイン、バナナ      | 米粉麺、キャベツ、人参、ピーマン<br>豚肉、かつお節、ソース、油<br>カレー、砂糖、わかめ、椎茸<br>玉ねぎ、中華だし、ゼリー                       | 豚肉、椎茸、人参、白菜、もやし<br>にんにく、生糸、ごま油<br>中華だし、片栗粉、小松菜<br>かつお節、みそ、ゼリー      |
| おやつ  | とうにゅう                                                                                                                                                                                                                                                                        | とうにゅう                                                                                 | ☆サンドイッチ(こめこパン)<br>とうにゅう                                                   | むぎちや<br>とうにゅう                                                                   | ☆バナナケーキ(卵・乳・小麦不使用)<br>とうにゅう                                                              |                                                                    |
| 栄養成分 | ★589 △18.8<br>○23.9 ◆1.5                                                                                                                                                                                                                                                     | ★518 △19.0<br>○19.4 ◆1.2                                                              | ★550 △17.5<br>○21.6 ◆1.5                                                  | ★541 △16.0<br>○21.0 ◆1.5                                                        | ★535 △20.9<br>○21.8 ◆1.6                                                                 |                                                                    |
| 日にち  | 26                                                                                                                                                                                                                                                                           | 27                                                                                    | 28                                                                        | 29                                                                              | 30                                                                                       | 31                                                                 |
| 献立   | しおだれやきにく<br>いそあえ<br>みそしる<br>ミニゼリー                                                                                                                                                                                                                                            | さばみそに<br>すきこんぶいため<br>☆すましじる<br>バナナ                                                    | ☆おこめのハムフライ<br>アスパラサラダ<br>☆やさしいスープ<br>☆ミニゼリー                               | ☆とうふよせ<br>にくじゃが<br>みそしる<br>パイン                                                  | きつねどんぶり<br>ごまあえ<br>みそしる<br>オレンジ                                                          | ☆チキンカレー<br>☆やさしいスープ<br>☆ゼリー                                        |
| 材料   | 豚肉、玉ねぎ、生糸、にんにく<br>ごま油、ブロッコリー、もやし、人参<br>青のり、かつお節、じゃが芋<br>ねぎ、油揚げ、みそ、ゼリー                                                                                                                                                                                                        | さば、みそ、砂糖、酢<br>すき昆布、しらたき、人参、油<br>さつま揚げ、いんげん、えのき<br>にら、豆腐、かつお節、バナナ                      | 鶏肉、じゃが芋、米粉、油、ソース<br>アスパラ、キャベツ、人参、鶏肉<br>ドレッシング、玉ねぎ、椎茸<br>パセリ、オリーブオイル、ゼリー   | 豆腐寄せ(豆腐、魚肉、玉ねぎ、人参)<br>豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参<br>しらたき、グリーンピース、砂糖、しめじ<br>小松菜、みそ、かつお節、パイン缶 | 鶏肉、人参、糸こんにゃく、油<br>油揚げ、砂糖、グリーンピース、小松菜<br>もやし、ごま、ねぎ、豆腐、みそ<br>わかめ、かつお節、オレンジ                 | 鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ<br>グリーンピース、にんにく、生糸、油<br>ルウ、わかめ、ほうれん草<br>オリーブオイル、ゼリー |
| おやつ  | とうにゅう                                                                                                                                                                                                                                                                        | とうにゅう                                                                                 | とうにゅう                                                                     | とうにゅう                                                                           | ☆アツパツマッシュルームソース<br>とうにゅう                                                                 |                                                                    |
| 栄養成分 | ★510 △13.0<br>○25.9 ◆1.5                                                                                                                                                                                                                                                     | ★558 △12.1<br>○21.5 ◆1.6                                                              | ★561 △21.1<br>○26.2 ◆1.5                                                  | ★560 △18.3<br>○21.6 ◆1.5                                                        | ★584 △20.6<br>○23.3 ◆1.5                                                                 |                                                                    |
| 備考   | *お弁当(白米)とはし、おしほりを持たせて下さい。お子さんに合わせてご飯の量を調節して下さい。<br>*はしとおしほりは毎日洗って清潔にして持たせて下さい。<br>*23日はお誕生日会です。お弁当(白米)はいりませんが、はしとおしほりを忘れないで下さい。<br>*栄養価の表示は、昼食+おやつを表記になっています。<br>*ドレッシング、なると、さつま揚げ、ベーコン、カレー粉、カレールー、オリーブオイル、中華だしは卵・乳・小麦不使用のものを使用しています。<br>*業者の都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。 |                                                                                       |                                                                           |                                                                                 |                                                                                          |                                                                    |