

ぱくぱく・かみかみ後期食

日	曜	献立名	主として血・肉となるもの	主として体の調子を整えるもの	主として働く力となるもの	全カロリー	蛋白質
1	木	ご飯・魚の蒲焼風・付合せ(オクラ)・キャベツのゴマ酢あえ・味噌汁(えのき・ワカメ・ネギ)・マドレーヌ・牛乳	ホキ・鶏むね肉・卵・牛乳	しょうが・オクラ・キャベツ・きゅうり・にんじん・えのき・茸・わかめ・ねぎ	ごはん・片栗粉・小麦粉・三温糖・砂糖・白炒りごま・ごま油・ホットケーキミックス	489	22.1
2	金	ご飯・ふりかけ・ぎせい豆腐・長芋のツナマヨネーズ・かしわ汁・ブルーベリーヨーグルト・牛乳	水切り豆腐・鶏ひき肉・卵・シーチキン・鶏もも肉・ヨーグルト・牛乳	にんじん・生しいたけ・グリーンピース・しょうが・いんげん・玉ねぎ・ごぼう・大根	ごはん・片栗粉・砂糖・長芋・マヨネーズ・ブルーベリーソース	461	19.6
3	土	ご飯・鶏肉のチーズパン粉焼き・付合せ(トマト)・ツナとブロッコリーのサラダ・コンソメスープ(大根 まいたけ)・パンナコッタ(寒天)・牛乳	鶏ささみ・パルメザンチーズ・シーチキン・牛乳	トマト・ブロッコリー・ホールコーン・大根・まいたけ・寒天・みかん缶	ごはん・小麦粉・パン粉・砂糖・油	505	22.8
6	火	ご飯・魚のマヨネーズ焼き・サラダで元氣・コンソメスープ(モヤシ インゲン)・ストロベリーゼリー・牛乳	バス・パルメザンチーズ・ハム・かつお節・牛乳	しめじ・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・塩昆布・もやし・いんげん	ごはん・マヨネーズ・パン粉・油・砂糖・ストロベリーゼリー	487	20.8
7	水	ご飯・とんかつ・付合せ(ブロッコリー)・和風スパゲティ・サラダ・味噌汁(大根 エノキ 葱)・オレンジ(1/4個)・牛乳	豚ヒレ肉・シーチキン・牛乳	ブロッコリー・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・大根・えのき・ねぎ・オレンジ	ごはん・小麦粉・パン粉・油・スパゲティ・砂糖	495	21.5
8	木	ロールパン(こども)・鶏肉のプレザー・グリーンサラダ(インゲン)・コンソメスープ(キャベツ 椎茸)・ピーチゼリー・牛乳	鶏もも肉・サイコロチーズ・牛乳	玉ねぎ・しめじ・いんげん・きゅうり・キャベツ・生しいたけ・もも缶・寒天	ロールパン・小麦粉・バター・三温糖・油・砂糖	499	21.6
9	金	ご飯・魚の味噌煮・付合せ(大根)・ナスとピーマンの炒め煮・そうめん汁・バナナ蒸しパン・牛乳	さば・さつま揚げ・牛乳	しょうが・大根・ナス・ピーマン・オクラ・バナナ	ごはん・砂糖・油・白炒りごま・そうめん冷凍・ホットケーキミックス	504	19.9
12	月	ご飯・白身魚のチーズピカタ・付合せ(キュウリ)・じゃが芋とウインナーのカレーソース・コンソメスープ(大根 玉葱 ハセリ)・洋梨蒸しパン・牛乳	ホキ・卵・パルメザンチーズ・ウインナー・牛乳	きゅうり・にんじん・ピーマン・大根・玉ねぎ・洋なし缶	ごはん・小麦粉・じゃが芋・油・ホットケーキミックス	474	22.2
13	火	枝豆ごはん・豚肉のゴマ風味焼き・付合せ(さつま芋)・磯香和え・味噌汁(シジ ワカメ)・水ようかん・牛乳	豚もも肉・かに風味かまぼこ・牛乳	えだまめ・白ねぎ・ほうれん草・もやし・刻みのり・しめじ・わかめ・寒天	ごはん・すりごま(白)・油・さつまいも・こしあん	452	23.2
14	水	ご飯・さわらの西京焼き・付合せ(法蓮草のごま和え)・ブロッコリーのマヨネーズサラダ・すまし汁(玉葱 ねぎ)・カルピスゼリー(寒天)・牛乳	鰯西京味噌漬け・ハム・牛乳	ほうれん草・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・ねぎ・寒天	ごはん・すりごま(白)・砂糖・マヨネーズ・玉葱	497	22.6
15	木	ご飯・麻婆豆腐・かにかまどキャベツの中華サラダ・中華スープ(青梗菜 人参)・りんごのヨーグルトかけ・牛乳	豆腐・豚ひき肉・かに風味かまぼこ・ヨーグルト・牛乳	ねぎ・生しいたけ・しょうが・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・チンゲン菜・にんじん・りんご缶	ごはん・三温糖・片栗粉・ごま油・砂糖	446	18.3
16	金	ご飯・鶏のレモン風味・付合せ(インゲン)・大根サラダ・コンソメスープ(ほうれん草 エノキ)・ぶどうゼリー(寒天)・牛乳	鶏もも肉・シーチキン・牛乳	いんげん・大根・ホールコーン・ほうれん草・えのき・ぶどうジュース・寒天	ごはん・片栗粉・砂糖・マヨネーズ	462	18.7
19	月	豚丼・コールスローサラダ・味噌汁(トウワカメ ねぎ)・牛乳わらび餅・牛乳	豚ロース肉・豆腐・きな粉・牛乳	玉ねぎ・白ねぎ・キャベツ・にんじん・きゅうり・ホールコーン・みかん缶・わかめ・ねぎ	油・砂糖・ごはん・わらびもち粉	537	20.1
20	火	ご飯・魚のマリネ・チーズポテト・コンソメスープ(大根 椎茸)・ポパイマフィン・牛乳	さけ・ベーコン・サイコロチーズ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ホールコーン・大根・生しいたけ・ほうれん草うらごし	ごはん・小麦粉・片栗粉・油・砂糖・じゃが芋・ホットケーキミックス・バター	526	19.8
21	水	ご飯・鶏の照り煮・付合せ(オクラ)・いんげんのごまマヨサラダ・味噌汁(玉葱 もやし 三つ葉)・サウゼリー(寒天)・牛乳	鶏もも肉・シーチキン・牛乳	オクラ・いんげん・にんじん・玉ねぎ・もやし・みつば・寒天	ごはん・片栗粉・三温糖・マヨネーズ・すりごま(白)・砂糖	485	20.3
22	木	ご飯・魚の竜田揚げ・付合せ(キュウリ)・南瓜のそぼろあんかけ・すまし汁(エノキ カマボコ ねぎ)・トマト寒天・牛乳	ホキ・鶏ひき肉・かまぼこ・牛乳	しょうが・きゅうり・南瓜・グリーンピース・えのき・ねぎ・トマトジュース・りんごジュース・寒天	ごはん・片栗粉・油・砂糖	461	21.6
23	金	クロロールパン(こども)・ポークチャップ・カリフラワーと卵のサラダ・コンソメスープ(キャベツ 人参)・メロン・牛乳	豚もも肉・卵・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・しめじ・カリフラワー・キャベツ・にんじん・メロン	クロロールパン・小麦粉・三温糖・バター・マヨネーズ	434	20.4
26	月	ご飯・煮魚・付合せ(法蓮草)・胡瓜のおかか和え・味噌汁(ジャガイモ 玉葱)・リンゴのすりおろしゼリー(寒天)・牛乳	さば・錦糸卵・かつお節・牛乳	しょうが・ほうれん草・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・りんごジュース・りんご缶詰・寒天	ごはん・砂糖・じゃが芋	447	19.4
27	火	ご飯・蒸し鶏中華風・付合せ(トマト)・ピーマン炒め・中華スープ(豆腐 青梗菜)・フルーツ白玉・牛乳	鶏もも肉・さつま揚げ・豆腐・牛乳	ねぎ・トマト・キャベツ・にんじん・にら・チンゲン菜・ハイン缶・みかん缶	ごはん・胡麻ドレッシング・ピーマン・油・ごま油・やわらか福もち(白)・砂糖	556	19.4
28	水	ご飯・豚肉のマーマレード煮・付合せ(もやし)・ポパイサラダ・コンソメスープ(玉葱 インゲン)・ココア蒸しパン・牛乳	豚もも肉・シーチキン・牛乳	しょうが・もやし・ほうれん草・にんじん・玉ねぎ・いんげん	ごはん・マーマレード・片栗粉・マヨネーズ・ホットケーキミックス・砂糖	521	23.0
29	木	ミートスパゲティ・ツナサラダ・わかめスープ・バナナ・牛乳	豚ひき肉・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ・トウモロコシフレーク・わかめ・バナナ	スパゲティ・油・小麦粉・すりごま(白)	484	18.1
30	金	ご飯・鮭のねぎ味噌焼き・付合せ(さつま芋)・もやしのごまドレッシング和え・すまし汁(エノキ 大根 ミツハ)・キャラメルミルクゼリー・牛乳	さけ・ハム・牛乳	しょうが・ねぎ・もやし・にんじん・きゅうり・えのき・大根・みつば・寒天	ごはん・砂糖・さつまいも・油・すりごま(白)・キャラメルシロップ	464	24.9

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。
 * 献立作成システムの都合により、使用しているすべての食材を表示できない日があります。
 * 卵の入荷が不安定なため、卵を使用した献立を少なくしています。
 * 季節の献立 9日 そうめん汁 13日 枝豆ごはん、水ようかん 19日 牛乳わらび餅
 22日 トマト寒天 23日 メロン
 * 豊田市給食献立より 2日 かしわ汁 29日 ツナサラダ
 * お知らせ 5日 給食無し(通園施設代休のため)

