○ 牛乳は毎日あります

○ 揚げ物に使用する油には、アレルギー物質が含まれている場合があります

○ しらす干し、いりこ、あさり、わかめなどの海産物は、「えび」「かに」「いか」が生息している海域で採集しています

日	2022/3/1	2022/3/2	2022/3/3	2022/3/4	2022/3/7	2022/3/8	2022/3/9	2022/3/10
曜	火	水	木	金	月	火	水	木
献立及び材料	麦ご飯	普通パン★79	麦ご飯	赤飯	麦ご飯	麦ご飯	キャロットパン★88	麦ご飯
	こめ むぎ	ほうれん草と豆のスープ	こめ むぎ	もち米	こめ むぎ	こめ むぎ	スパゲッティナポリタン	こめ むぎ
	肉じゃが	ベーコン★21	ちらし寿司の具	うるち米	カレー	じゃがもちのすまし汁	みそ汁	みそ汁
	豚肉	ひよこ豆	かまぼこ★16	小豆	たまねぎ	じゃがもち	スパゲッティ★1	じゃがいも
	生姜	白いんげん豆	にんじん	ビタミンB1	にんじん	じゃがいも	ベーコン★21	えのきたけ
	じゃがいも	ほうれん草	れんこん水煮	つみれ汁	じゃがいも	加工でん粉(キャッサバ)	たまねぎ	わかめ
	にんじん	じゃがいも	れんこん ビタミンC	つみれ★19	ゆでレンズ豆★12	でん粉(馬鈴薯)	にんじん	ミニ絹厚揚げ★11
	たまねぎ	セロリ	クエン酸 塩	にんじん	グリンピース	塩	マッシュルーム★14	葉ねぎ
	こんにゃく	コンソメ★47	たけのこ	小松菜	生姜	グルコマンナン	トマト水煮★43	天拝みそ★40
	むき枝豆★15	塩	干ししいたけ	えのきたけ	にんにく	ほうれん草	トマトケチャップ★42	いりこ(だし用)
	しょうゆ★32	白こしょう	しらす干し	たまねぎ	菜種油	しめじ	白ワイン	牛肉の和風ソース
	さとう	ハンバーグデミソースかけ	さとう 塩	酒	薄力粉	葉ねぎ	コンソメ★47	牛肉
	酒	ハンバーグ	うすくちしょうゆ★33	塩	カレー粉	酒	塩	菜種油
	みりん★41	豚肉 鶏肉	純米酢★35	うすくちしょうゆ★33	カレールウ★30	塩	白こしょう	たまねぎ
	玉子焼き	たまねぎ 粒状植物性たん白	だし汁(昆布・鰹節)	鰹節(だし用)	ウスターソース★34	しょうゆ★32	パセリ	赤ワイン
	卵	豚脂 難消化性デキストリン	菜の花のお吸い物	昆布(だし用)	しょうゆ★32	鰹節(だし用)	アーモンドサラダ	しょうゆ★32
	うすくちアミノ酸液	果糖ぶどう糖液糖	豆腐★8	鶏の和風レモンソース煮	塩	昆布(だし用)	キャベツ	赤みそ★39
	うすくち醤油	でん粉(とうもろこし)	菜の花	鶏肉	白こしょう	さんまのみぞれ煮	きゅうり	りんごすりおろし
	砂糖	粉末状植物性たん白	花ふ	菜種油	ローストンカツ	さんま	アーモンド	りんご
	塩	ドロマイト ぶどう糖加工品	小麦粉 小麦たんぱく	しょうゆ★32	豚肉	大根	菜種油	香料
	砂糖混合異性化液糖	ポークエキス 発酵調味料	ベニコウジ色素 酸化防止剤	さとう	大豆たん白	砂糖	純米酢★35	酸味料
	かつおエキス	塩 加工油脂	小麦	でん粉(馬鈴薯)	塩	しょうゆ	塩	酸化防止剤
	濃縮煮干しだし	酵母エキス チキンブイヨン	えのきたけ	レモン汁	でん粉(とうもろこし)	でん粉(馬鈴薯)	白こしょう	りんご
	でん粉(とうもろこし)	加工でん粉(タピオカ)	うすくちしょうゆ★33	白ワイン	たん白加水分解物	本みりん	さとう	生姜
	植物油脂	クエン酸鉄ナトリウム	塩 酒	ほうれん草の香り和え	パン粉	塩	たんかん	にんにく
	貝殻未焼成カルシウム	豚肉・鶏肉・大豆	昆布(だし用)	ほうれん草	香辛料	小麦・大豆		さとう
	卵・小麦・大豆	菜種油	鰹節(だし用)	もやし	ぶどう糖	ブロッコリーのごまみそ和え		レモン汁
	五目きんぴら	たまねぎ	さわらの天ぷら	もみのり★25	加工デンプン(タピオカ・キャッサバ)	ブロッコリー		白ごま
	さやいんげん	赤ワイン	さわら	しょうゆ★32	調味料(アミノ酸等)	パプリカ(赤)		ひじきと大豆の炒め煮
	ごぼう	トマトケチャップ★42	小麦粉	みりん★41	増粘多糖類	パプリカ(黄)		大豆
	しらす干し	デミグラスソース★44	でん粉(とうもろこし)	豆乳プリンタルト	豚肉・大豆・小麦	白ごま		芽ひじき
	干ししいたけ	トマト	ベーキングパウダー	豆乳 砂糖	※卵・乳・りんご	みそだれ★52		にんじん
	大豆	さとう	塩 なたね油	米粉 ショートニング	※ゼラチン・牛肉・鶏肉	ノンエッグマヨネーズ★53		てんぷら★17
	菜種油	塩	ピロリン酸第二鉄	加工油脂	菜種油	みりん★41		ごぼう
	さとう	白こしょう	小麦	コーンフラワー	海藻サラダ	レモン汁		さとう
	しょうゆ★32	ウスターソース★34	※えび・いか・さば	でん粉(とうもろこし)	きゅうり	ヨーグルト★77		しょうゆ★32
	みりん★41	人参とツナのソテー	※大豆・卵・ごま	植物油	もやし	(代)ももゼリー★74		みりん★41
	塩	にんじん	菜種油	調整豆乳粉末	海藻サラダ★26			
	白ごま	キャベツ	一食ひなあられ	発酵調味料	青じそドレッシング★50			
	一味とうがらし	ツナ★13	うるち米 砂糖	ゲル化剤(増粘多糖類)				
		塩	発酵調味液 でん粉(馬鈴薯)	加工でん粉(キャッサバ)				
		コンソメ★47	トマトパウダー	カラメル色素 キシロース				
		白こしょう	ほうれん草パウダー	貝カルシウム 乳化剤				
		菜種油	塩 パプリカパウダー	香料 凝固剤				
		一食あまおういちごジャム	昆布 青のり	増粘剤 メタリン酸ナトリウム				
		水あめ	※卵・乳・小麦	安定剤				
		砂糖	※落花生・えび・かに	ピロリン酸第二鉄				
		いちご	※いか・牛肉・さば	カロチノイド色素				
		ゲル化剤(ペクチン)	※大豆・鶏肉・豚肉	大豆				
		酸味料	※もも・りんご	※鶏肉・もも				
			※ゼラチン・ごま	※りんご・バナナ				
			※アーモンド					
			(代)一食黒糖ビーンズ★56					
エネルギー(kcal)	680	666	694	666	712	690	643	679
たんぱく質(g)	27.4	28.2	22.1	25.7	20.7	23.5	20.1	27.5
脂質(g)	18.5	26.9	21.4	23.6	25.3	20.3	26.1	22.5

日	2022/3/11	2022/3/14	2022/3/15	2022/3/16	2022/3/17	2022/3/18	2022/3/22	2022/3/23
曜	金	月	火	水	木	金	火	水
献立及び材料	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	普通パン★79	卒業式	麦ご飯	麦ご飯	胚芽パン★85
	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	ビーンズシチュー		こめ むぎ	こめ むぎ	春野菜のポトフ
	厚揚げと野菜の煮物	沢煮椀	家常豆腐	牛肉		鳴門金時のみそ汁	ワンタンスープ	鶏肉
	鶏肉	豚肉	豚肉	赤ワイン		さつまいも	ロースハム★20	じゃがいも
	生姜	酒	にんにく	赤いんげん豆		たまねぎ	もやし	ごぼう
	絹厚揚げ	生姜	たまねぎ	白いんげん豆		油揚げ★9	にんじん	にんじん
	豆乳	にんじん	たけのこ	うずら豆		えのきたけ	にら	キャベツ
	デキストリン	ごぼう	干ししいたけ	ひよこ豆		葉ねぎ	ワンタン★3	セロリ
	でん粉(コーン)	糸こんにゃく	絹厚揚げ	じゃがいも		米みそ★37	えのきたけ	グリンピース
	ぶどう糖	葉ねぎ	豆乳	にんじん		麦みそ★38	鶏がらスープ★49	コンソメ★47
	植物油脂	しょうゆ★32	デキストリン	たまねぎ		いりこ(だし用)	中華スープ★48	塩
	豆腐用凝固剤	塩	でん粉(コーン)	マッシュルーム★14		太刀魚フライ	しょうゆ★32	白こしょう
	酸化防止剤	鰹節(だし用)	ぶどう糖	ハヤシルウ★29		たちうお	塩	ローリエ
	ピロリン酸第二鉄	昆布(だし用)	植物油脂	トマト水煮★43		パン粉	肉団子の甘酢あん	菜種油
	大豆	さばのかば焼き	豆腐用凝固剤	トマト		小麦粉	肉団子	かぼちゃのスペイン風オムレツ
	にんじん	さば切身粉付	酸化防止剤	トマトケチャップ★42		でん粉(コーン)	鶏肉	鶏卵
	じゃがいも	さば	ピロリン酸第二鉄	さとう		植物性たん白(大豆)	たまねぎ	かぼちゃ
	こんにゃく	コーンスターチ	大豆	塩		植物性油脂(なたね)	でん粉(馬鈴薯)	かつおだし
	たまねぎ	さば	大豆	白こしょう		塩 こしょう	豚肉	鶏肉
	干ししいたけ	※さけ・いか	葉ねぎ	ウインナー		ピロリン酸第二鉄	還元水あめ	でん粉(馬鈴薯)
	むき枝豆★15	菜種油	生姜	豚肉		小麦・大豆	植物性たん白	植物油(米・ひまわり)
	さとう	さとう	酒	豚脂肪		※えび・いか	チキンオイル	砂糖
	しょうゆ★32	しょうゆ★32	さとう	塩		※卵・さば・ごま	大豆油	酢
	みりん★41	酒	しょうゆ★32	砂糖		菜種油	塩	しょうゆ
	酒	小松菜のアーモンド和え	赤みそ★39	香辛料		わかめの和え物	香辛料	塩
	菜種油	小松菜	豆板じゃん★46	調味料(アミノ酸)		わかめ	ドロマイト	酵母エキス
	わかさぎフライ	もやし	でん粉(馬鈴薯)	リン酸塩		きゅうり	ピロリン酸鉄	みりん
	わかさぎ	アーモンド	焼き春巻き★6	ソルビン酸		にんじん	焼成カルシウム	鶏肉・豚肉・大豆
	パン粉	しょうゆ★32	菜種油	ビタミンC		しょうゆ★32	鶏肉・豚肉・大豆	卵・鶏肉
	小麦粉	みりん★41	中華サラダ	pH調整剤		みりん★41	※えび・かに・小麦・卵・乳	大豆
	でん粉(とうもろこし)	さとう	もやし	亜硝酸ナトリウム		さとう	菜種油	ブロッコリーサラダ
	植物性たん白(大豆)		とうもろこし	豚肉			たまねぎ	ブロッコリー
	植物性油脂		きゅうり	菜種油			パプリカ(赤)	とうもろこし
	塩		純米酢★35	パプリカサラダ			むき枝豆★15	ノンエッグマヨネーズ★53
	こしょう		さとう	キャベツ			さとう	塩
	ピロリン酸第二鉄		うすくちしょうゆ★33	パプリカ(赤)			しょうゆ★32	白こしょう
	小麦・大豆		ごま油	パプリカ(黄)			純米酢★35	りんご酢★36
	※えび・いか・卵		塩	オリーブ油			酒	一食ソフトチーズ
	※さば・ごま		白こしょう	純米酢★35			中華スープ★48	ナチュラルチーズ
	菜種油			さとう			でん粉(馬鈴薯)	ドロマイト
	もやしのごま和え			塩			りんご	バター
	キャベツ			白こしょう				乳化剤
	もやし			すだちゼリー				pH調整剤
	白ごま			水あめ				安定剤(キサンタン)
	しょうゆ★32			ぶどう糖				乳
	みりん★41			異性化液糖				(代)一食いちごミックスジャム
	さとう			砂糖				水あめ 砂糖
				すだち果汁				いちご
				粉末水あめ				りんご
				トレハロース				ゲル化剤(ペクチン)
				増粘多糖類				酸味料
				酸味料				りんご
				香料				
エネルギー(kcal)	683	684	629	651		646	643	616
たんぱく質(g)	25.8	27.2	22.5	23.6		19.6	20.8	27.1
脂質(g)	21.1	25.2	19.2	25.0		21.1	19.5	27.7

平均 エネルギー:666kcal たんぱく質:23.7g 脂質:23.1g

表示凡例 献立名 加工品名 加工品のアレルゲン ※コンタミネーション