

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー	たんぱく質
1 金	ドライカレー 大根サラダ トマト オクラのスープ フルーツヨーグルト	水稲穀粒(精白米)／なたね油	豚ひき肉／ロースハムスライス／ヨーグルト(全脂無糖)	干しぶどう／にんじん／玉葱／青ピーマン／マッシュルーム／だいこん／きゅうり／トマト／オクラ／パインアップル(缶詰)／温州蜜柑缶詰(果肉)／もも(缶詰)	麦茶 ツナパン 果物	エネルギー たんぱく質	535 kcal 18.5 g
2 土	肉うどん さつま芋の天ぷら 金時豆煮 磯辺和え	干しうどん(乾)／さつまいも／薄力粉／なたね油／三温糖1kg	豚肩(赤肉)／いんげんまめ(豆きんとん)／刻みのり	だいこん／にんじん／ぶなしめじ／こまつな／ほうれんそう	牛乳 クリームパン 果物	エネルギー たんぱく質	500 kcal 18.7 g
7 木	にんじんロールパン 鶏肉のマーマレード焼き ジャーマンポテト ゆでスナップえんどう みそ汁(白菜・玉ねぎ)	ロールパン／マーマレード(低糖度)／じゃがいも／なたね油	鶏若鶏肉胸(皮なし)／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／スナップえんどう／はくさい	牛乳 ホットケーキ 果物	エネルギー たんぱく質	548 kcal 27.1 g
8 金	ご飯 ブリの照焼き ひじきの炒り煮 ゆでアスパラ みそ汁(大根・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)／しらたき／なたね油／三温糖1kg	ぶり／ひじき／油揚げ	にんじん／さいやいんげん／アスパラガス／はくさい／葉ねぎ	牛乳 マカロニ安倍川 果物	エネルギー たんぱく質	547 kcal 24.4 g
9 土	きつねうどん チンゲン菜の中華和え 南瓜のいとこ煮	干しうどん(乾)／三温糖1kg／ごま油	かつお加工品(かつお節)／鶏若鶏肉胸(皮なし)／油揚げ／焼き豚／あずき(乾)	ほうれんそう／ねぎ／チンゲンツァイ／にんじん／きくらげ(乾)／西洋かぼちゃ	牛乳 ココアデニッシュ 果物	エネルギー たんぱく質	532 kcal 20.4 g
11 月	グリーンピースご飯 さわらのみそ焼き 卵の花 中華きゅうり すまし汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／ごま油	さわら／おから(旧製法)／豚ひき肉／絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)	グリーンピース／ごぼう／にんじん／ねぎ／きゅうり／ほうれんそう	牛乳 チーズトースト 果物	エネルギー たんぱく質	525 kcal 26.1 g
12 火	かぼちゃロールパン 鶏肉のクラッカー焼き ハワイアンサラダ ゆでブロッコリー みそ汁(かぶ・油揚げ)	ロールパン／なたね油／有塩バター／薄力粉／ソーダクラッカー	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／牛乳／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	きゅうり／キャベツ／にんじん／パインアップル(缶詰)／ブロッコリー／かぶ／こまつな	麦茶 すいとん 果物	エネルギー たんぱく質	507 kcal 24.6 g
13 水	スパゲティミートソース ぱりぱりサラダ ゆでスナップエンドウ チンゲンサイと卵の中華スープ	スパゲティ／オリーブ油／なたね油／ワニタンの皮／かたくり粉1kg／ごま油	豚ひき肉／パルメザンチーズ／焼き豚／たまご	にんじん／玉葱／トマト／パセリ／きゅうり／キャベツ／セロリー／スナップエンドウ／チンゲンツァイ／生椎茸	牛乳 人参蒸しパン 果物	エネルギー たんぱく質	565 kcal 22.7 g
14 木	きびごはん シューマイ グリーンサラダ そら豆ポイル みそ汁(ねぎ・生揚げ)	水稲穀粒(精白米)／きび(精白粒)／しゅうまいの皮／ごま油／なたね油／さといも／こんにやく(精粉)	豚ひき肉／豚こま／生揚げ	玉葱／はくさい／干し椎茸／グリーンピース(冷凍)／キャベツ／きゅうり／セロリー／そらめめ／だいこん／にんじん／生椎茸／ごぼう／ほうれんそう	牛乳 きなこトースト 果物	エネルギー たんぱく質	580 kcal 23.7 g
15 金	ご飯 擬製豆腐 三色きんぴら ほうれん草のしらす和え みそ汁(大根)	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／ごま(乾)／ごま油	豚ひき肉／木綿豆腐／たまご／しらす干し(微乾燥品)／わかめ／かつお加工品(かつお節)	にんじん／干し椎茸／玉葱／糸みつば／れんこん／ほうれんそう／だいこん／こまつな／ぼんかん	飲むヨーグルト 煮込みうどん 果物	エネルギー たんぱく質	492 kcal 23.4 g
16 土	チキンライス 粉ふき芋 中華サラダ 春雨スープ	水稲穀粒(精白米)／有塩バター／なたね油／じゃがいも／ごま油／緑豆はるさめ	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／にんじん／青ピーマン／緑豆もやし／きゅうり／にら／セミノール	牛乳 カップケーキ 果物	エネルギー たんぱく質	511 kcal 17.8 g
18 月	ご飯 生姜焼き肉 センキャベツ シルバーサラダ みそ汁(ほうれんそう・しめじ)	水稲穀粒(精白米)／なたね油／緑豆はるさめ	豚中型種ロース(脂肪なし)／ロースハムスライス／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	玉葱／青ピーマン／キャベツ／きゅうり／にんじん／ぶなしめじ／ほうれんそう	牛乳 おしゃぶり昆布 クラッカーサンド 果物	エネルギー たんぱく質	504 kcal 20.8 g
19 火	ミルクロールパン ムニエルトマトソース れんこんサラダ ゆでブロッコリー 白菜スープ	ロールパン／小麦(玄穀・国産・普通)／有塩バター／なたね油	まがれい／ロースハムスライス／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／トマト／れんこん／きゅうり／にんじん／ブロッコリー／はくさい／生椎茸／チンゲンツァイ	牛乳 ゆかりおにぎり 果物	エネルギー たんぱく質	598 kcal 26.2 g
20 水	野菜しょうゆラーメン 鶏肉の照焼き 三色甘酢和え さつま芋煮	中華めん(生)／とうもろこし缶詰(体・ル)／三温糖1kg／さつまいも	焼き豚／鶏若鶏肉胸(皮付き)	玉葱／にんじん／キャベツ／青ピーマン／しょうが／だいこん／きゅうり	牛乳 ココアケーキ 果物	エネルギー たんぱく質	563 kcal 24.6 g
						脂質	10.6 g
						食塩相当量	2.2 g
						脂質	15.4 g
						食塩相当量	1.9 g
						脂質	21.2 g
						食塩相当量	1.7 g
						脂質	20.5 g
						食塩相当量	2.0 g
						脂質	18.2 g
						食塩相当量	2.1 g

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
21 木	ご飯 魚のごま焼き 筑前煮 チンゲン菜の中華和え みそ汁(大根)	水稲穀粒(精白米)／ごま(乾)／ごま油／こんにやく(精粉)／さといも／三温糖1kg／なたね油	べにざけ／かつお加工品(かつお節)／焼き豚／わかめ／こんぶ	たけのこ(ゆで)／にんじん／れんこん／ごぼう／干し椎茸／チンゲンツアイ／きくらげ(乾)／だいこん	牛乳 黒糖蒸しパン 果物	エネルギー 553 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 2.0 g
22 金	胚芽ロールパン レバーのかりんとう揚げ マカロニサラダ トマト 野菜スープ	ライ麦パン／かたくり粉1kg／なたね油／三温糖1kg／マカロニ(セモリナ)	豚肝臓／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	キャベツ／きゅうり／にんじん／トマト／玉葱／生椎茸／ほうれんそう	牛乳 チヂミ 果物	エネルギー 551 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 2.1 g
23 土	ガーリックチャーハン 大根の梅ドレサラダ ゆでブロッコリー みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	水稲穀粒(精白米)／なたね油／三温糖1kg／じゃがいも	焼き豚	にんにく(りん茎)／ねぎ／にんじん／青ピーマン／だいこん／きゅうり／梅干し(塩漬)／うす塩／ブロッコリー／玉葱／葉ねぎ	牛乳 メロンパン 果物	エネルギー 527 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 2.1 g
25 月	三色丼 甘酢あえ トマト 中華スープ	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／普通はるさめ(乾)／ごま油／じゃがいも	鶏若鶏肉ひき肉／たまご／わかめ／木綿豆腐	ほうれんそう／きゅうり／にんじん／たけのこ(水煮缶詰)／トマト／ねぎ	牛乳 じゃが芋の甘みそかけ 果物	エネルギー 490 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 2.0 g
26 火	黒糖ロールパン ぼてところろっけ コールスローサラダ みそ汁(かぶ・油揚げ)	ロールパン／じゃがいも／大豆油／薄力粉／パン粉(乾燥)／なたね油	豚ひき肉／たまご／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	玉葱／キャベツ／きゅうり／にんじん／かぶ／こまつな／ぼんかん	牛乳 お好み焼き 果物	エネルギー 604 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 25.3 g 食塩相当量 1.9 g
27 水	スパゲティナーポリタン ミモザサラダ ゆでブロッコリー 白菜スープ	スパゲティ／なたね油	ベーコン短冊／パルメザンチーズ／たまご／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	にんじん／玉葱／青ピーマン／マッシュルーム／きゅうり／キャベツ／セロリー／ブロッコリー／はくさい／生椎茸／チンゲンツアイ／デコボン	牛乳 怪獣揚げ 果物	エネルギー 573 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 23.0 g 食塩相当量 1.9 g
28 木	パンズパン ハンバーグ ゆでブロッコリー ミニトマト 粉ふき芋 ミネストローネ	ライ麦パン／パン粉(乾燥)／大豆油／マカロニ(セモリナ)	豚ひき肉／牛ひき肉／牛乳／たまご／パルメザンチーズ	玉葱／レタス／にんじん／ブロッコリー／ミニトマト／マッシュルーム／トマト／キャベツ／セロリー	麦茶 ケーキ 果物	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 2.1 g
29 金	ゆかりご飯 鶏肉のバジル焼き 茹でアスパラ ポテトサラダ かきたま汁	水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／じゃがいも／なたね油／かたくり粉1kg	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／たまご	アスパラガス／にんじん／きゅうり／ほうれんそう	牛乳 やきそば 果物	エネルギー 596 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 1.8 g
30 土	ご飯 肉豆腐 れんこんきんぴら トマト みそ汁(こまつな、油揚げ)	水稲穀粒(精白米)／しらたき／なたね油／三温糖1kg	豚肩(赤肉)／木綿豆腐／油揚げ／わかめ／かつお加工品(かつお節)	にんじん／生椎茸／ねぎ／れんこん／トマト／こまつな	牛乳 メープルスティックパイ 果物	エネルギー 583 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 23.9 g 食塩相当量 2.1 g