

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 月	ご飯 鶏肉のみそ照り焼き 切り昆布のサラダ トマト すまし汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／なたね油／焼きふ(親世ふ)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／刻み昆布／焼き豚	だいこん／にんじん／きゅうり／トマト／えのきたけ／葉ねぎ	牛乳 パンプディング 果物	エネルギー たんぱく質	582 kcal 23.4 g
2 火	ロールパン 鮭のチーズ焼き ミックスベジタブルソテー 蒸し南瓜 野菜スープ	ロールパン／とうもろこし缶詰(ホル)／有塩バター	べにざけ／プロセスチーズ／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	にんじん／青ピーマン／日本かぼちゃ／玉葱／生椎茸／ほうれんそう	麦茶 梅おほかおにぎり 胡瓜スティック	エネルギー たんぱく質	453 kcal 22.2 g
3 水	鶏南蛮うどん 中華風卵焼き 金時豆煮 中華きゅうり	干しうどん(乾)／かたくり粉1kg／三温糖1kg／ごま油	鶏若鶏肉胸(皮付き)／たまご／焼き豚／いんげんまめ(豆きんとん)	玉葱／にんじん／ぶなしめじ／葉ねぎ／ねぎ／きくらげ(乾)／きゅうり	牛乳 おからクッキー 果物	エネルギー たんぱく質	532 kcal 20.8 g
4 木	食パン キャベツメンチカツ 大根の梅ドレサラダ トマト 野菜スープ	食パン(市販品)／ソフトタイプマーガリン／薄力粉／パン粉(乾燥)／なたね油／三温糖1kg／とうもろこし缶詰(ホル)	豚ひき肉／たまご／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	キャベツ／玉葱／パセリ／だいこん／きゅうり／にんじん／梅干し(塩漬)／うす塩180g／トマト／マッシュルーム／はくさい／青ピーマ	牛乳 五平もち 果物	エネルギー たんぱく質	559 kcal 18.5 g
5 金	麦ごはん 魚の照焼き 切干大根煮 小松菜の磯和え みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	水稲穀粒(精白米)／おむぎ(押麦)／三温糖1kg／じゃがいも	まがれい／油揚げ／刻みのり／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	切干しだいこん／にんじん／こまつな／玉葱	麦茶 紫陽花ゼリー クロワッサン	エネルギー たんぱく質	488 kcal 19.1 g
6 土	鶏そぼろ丼 じゃが芋ベーコン煮 浅漬け みそ汁(白菜・油揚げ) 果物	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／じゃがいも／なたね油	鶏若鶏肉ひき肉／ベーコン1cm 色紙切り／油揚げ	さやえんどう／玉葱／グリーンピース(冷凍)／キャベツ／きゅうり／はくさい／葉ねぎ／すいか	牛乳 ほうれん草カップケーキ ミニゼリー	エネルギー たんぱく質	584 kcal 23.6 g
8 月	カレーライス 盛り合わせサラダ みそ汁(大根・わかめ) 果物	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／なたね油／有塩バター／薄力粉	豚肩(赤肉)／わかめ／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／日本かぼちゃ／ミニトマト／さいやいんげん／だいこん／ネーブル	牛乳 フルーツ蒸しパン するめ	エネルギー たんぱく質	596 kcal 23.3 g
9 火	南瓜パン あじのマリネ じゃが芋バター含め煮 ゆでアスパラ マカロニとかぶのスープ	ロールパン／かたくり粉1kg／なたね油／三温糖1kg／じゃがいも／有塩バター／マカロニ(セモリナ)	まあじ／プロセスチーズ／ベーコン短冊	玉葱／青ピーマン／赤ピーマン／アスパラガス／かぶ／かぶ(葉)	麦茶 五目ご飯 果物	エネルギー たんぱく質	529 kcal 22.4 g
10 水	あんかけやきそば 鶏ささみのあえもの トマト 中華スープ	蒸し中華めん／なたね油／ごま油／上白糖／ごま(いり)／とうもろこし缶詰(ホル)	豚肩(赤肉)／鶏若鶏肉ささ身／木綿豆腐	玉葱／にんじん／干し椎茸／はくさい／青ピーマン／たけのこ(水煮缶詰)／ほうれんそう／トマト／チンゲンツァイ	牛乳 クリームサンド ブルー	エネルギー たんぱく質	581 kcal 28.5 g
11 木	わかめご飯 鱈の照焼き エリンギなすのソテー ゆで枝豆 豚汁	水稲穀粒(精白米)／なたね油／板こんにやく	カットわかめ／さわら／ベーコン短冊／豚肩(赤肉)	エリンギ／なす／赤ピーマン／えだまめ／だいこん／にんじん／ごぼう／葉ねぎ	牛乳 フレンチトースト 果物	エネルギー たんぱく質	562 kcal 26.4 g
12 金	玄米パン 鶏肉のガーリック焼き グリーンサラダ 南瓜のグラッセ 白菜のシチュー	ライ麦パン／なたね油／三温糖1kg／有塩バター／薄力粉	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ベーコン短冊／牛乳	キャベツ／きゅうり／セロリ／温州蜜柑缶詰(果肉)／西洋かぼちゃ／はくさい／玉葱／にんじん／ぶなしめじ	麦茶 雑炊 ヨーグルト	エネルギー たんぱく質	567 kcal 23.0 g
13 土	ツナとコーンのドリア トマトサラダ ゆでブロッコリー 野菜スープ 果物	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ホル)／有塩バター／なたね油	まぐろ缶詰(水煮フレーク)／牛乳／バルメザンチーズ／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／トマト／きゅうり／ブロッコリー／にんじん／生椎茸／ほうれんそう／メロン(温室)	牛乳 ワッフル ミニゼリー	エネルギー たんぱく質	534 kcal 23.5 g
15 月	ご飯 豚肉キャベツ味噌炒め 中華きゅうり 生揚げ醤油焼き オクラのスープ	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／ごま油	豚中型種モモ(脂身付き)／生揚げ／わかめ／ベーコン短冊	キャベツ／にんじん／きゅうり／オクラ／玉葱	牛乳 きな粉揚げパン 果物	エネルギー たんぱく質	557 kcal 21.2 g
16 火	カレーピラフ エビフライ ポテトサラダ ブロッコリー・ミニトマト コンスープ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／薄力粉／パン粉(乾燥)／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ホル)	ボンレスハム／ブラックタイガー(養殖)／たまご	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／ブロッコリー／ミニトマト／パセリ	麦茶 ケーキ 果物	エネルギー たんぱく質	527 kcal 19.1 g
17 水	わかめうどん ししゃも天ぷら レンコンサラダ 茹でもろこし	干しうどん(乾)／三温糖1kg／薄力粉／大豆油／とうもろこし	かつお加工品(かつお節)／鶏若鶏肉胸(皮なし)／生わかめ／ししゃも(生干し)	ほうれんそう／ねぎ／れんこん／きゅうり／にんじん／セミノール	牛乳 抹茶小豆蒸しパン 果物	エネルギー たんぱく質	562 kcal 22.2 g
						脂 質	18.1 g
						食塩相当量	2.2 g

誕生日メニュー

※食材の仕入れ等の状況によって、献立が変更になる場合があります。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		エネルギー	たんぱく質
18 木	きびごはん 春巻き ナムル トマト 味噌汁(なす・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)／きび(精白粒)／緑豆はるさめ／かたくり粉1kg／なたね油／三温糖1kg	大正えび／豚中型種モモ(脂身付き)／ロースハムスライス／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	玉葱／たけのこ(ゆで)／にんじん／りょくと／うもやし／ほうれんそう／トマト／なす／葉ねぎ	牛乳 白玉フルーツ 小魚くん	エネルギー たんぱく質	540 kcal 17.5 g
19 金	胚芽ロールパン チキンアプリコット焼き ジャーマンポテト ゆでブロッコリー 人参ポタージュ	ロールパン／あんずジャム(低糖度)／じゃがいも／なたね油／有塩バター／薄力粉	鶏若鶏肉胸(皮なし)／ベーコン短冊／牛乳	玉葱／ぶなしめじ／ブロッコリー／にんじん	麦茶 塩やきそば 果物	エネルギー たんぱく質	500 kcal 22.2 g
20 土	和風スパゲッティ シーザーサラダ ミニトマト オクラのスープ 果物	スパゲティ／なたね油	焼き豚／刻みのり／パルメザンチーズ／ベーコン短冊	玉葱／生椎茸／ぶなしめじ／えのきたけ／青ピーマン／きゅうり／キャベツ／セロリー／にんじん／ミニトマト／オクラ	牛乳 メロンパン ミニゼリー	エネルギー たんぱく質	490 kcal 20.2 g
22 月	親子丼 ひじきと春雨のサラダ ゆで枝豆 みそ汁(キャベツ・人参)	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／緑豆はるさめ／なたね油	鶏若鶏肉胸(皮なし)／たまご／しらす干し(微乾燥品)／ひじき／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／糸みつば／きゅうり／赤ピーマン／えだまめ／キャベツ／にんじん	牛乳 サターアングラー 果物	エネルギー たんぱく質	569 kcal 22.6 g
23 火	食パン ミートローフ フレンチサラダ 粉吹き芋 レタスのスープ	食パン(市販品)／ソフトタイプマーガリン／とうもろこし缶詰(ホル)／パン粉(乾燥)／なたね油／じゃがいも	豚ひき肉／たまご／ベーコン短冊	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／キャベツ／きゅうり／温州蜜柑缶詰(果肉)／干しぶどう／レタス	麦茶 高菜チャーハン キャンディーチーズ	エネルギー たんぱく質	555 kcal 20.3 g
24 水	冷やしちゅうか おからサラダ ゆでとうもろこし フルーツゼリー	中華めん(生)／三温糖1kg／ごま油／なたね油／とうもろこし／オレンジゼリー	たまご／ロースハムスライス／生わかめ／鶏若鶏肉さき身／かつお加工品(かつお節)／ボンレスハム／おから(旧来製法)	きゅうり／トマト／さやえんどう／玉葱	牛乳 芋ようかん ブルー	エネルギー たんぱく質	522 kcal 22.6 g
25 木	ご飯 魚のパン粉焼き マカロニサラダ 人参グラッセ 味噌汁(しめじ・小松菜)	水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／マカロニ(セモリナ)／とうもろこし缶詰(ホル)／なたね油／有塩バター／三温糖1kg	べにぎけ／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	キャベツ／きゅうり／にんじん／玉葱／ぶなしめじ／こまつな	牛乳 フレンチトースト 果物	エネルギー たんぱく質	592 kcal 25.4 g
26 金	ぶどうパン ほうれん草のキッシュ ポークビーンズ ゆでブロッコリー 大根とツナのスープ	ぶどうパン／なたね油／じゃがいも	ベーコン短冊／たまご／クリーム(乳脂肪)／牛乳／豚肩(赤肉)／大豆(国産、乾)／まぐろ缶詰(油漬フレーク)	ほうれんそう／マッシュルーム／玉葱／にんじん／マッシュルーム／グリーンピース(冷凍)／ブロッコリー／だいこん／葉ねぎ	麦茶 ジャコ入り焼きおにぎり スティック胡瓜	エネルギー たんぱく質	519 kcal 22.2 g
27 土	冷やし五目うどん ふかし芋 即席漬け すまし汁(えのき・わかめ) 果物	干しうどん(乾)／三温糖1kg／さつまいも	鶏若鶏肉胸(皮付き)／たまご／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／生わかめ	にんじん／干し椎茸／ほうれんそう／ねぎ／キャベツ／きゅうり／えのきたけ／メロン(温室)	牛乳 ココアデニッシュ ミニゼリー	エネルギー たんぱく質	576 kcal 22.0 g
29 月	ゆかりご飯 焼き魚 チャプチェ ゆでオクラ みそ汁(大根・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)／緑豆はるさめ／ごま油	まさば／豚中型種モモ(脂身付き)／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	にら／にんじん／えのきたけ／にんにく(りん荳)／オクラ／ごぼう／だいこん／ぶなしめじ	牛乳 フルーツフレーク おしゃぶり昆布	エネルギー たんぱく質	542 kcal 23.1 g
30 火	人参パン 鶏肉の衣揚げ カラフルソテー ナスの梅おかか 和え枝豆野菜スープ	ロールパン／かたくり粉1kg／大豆油／なたね油	鶏若鶏肉胸(皮付き)／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)	青ピーマン／赤ピーマン／黄ピーマン／玉葱／なす／梅(塩漬)／えだまめ(冷凍)／人参	麦茶 焼きとうもろこし ヨーグルト	エネルギー たんぱく質	491 kcal 22.2 g
						脂質	22.4 g
						食塩相当量	2.4 g