

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		
1 木	ご飯 魚の香味焼き 高野豆腐と人参の煮物 春菊と白菜のお浸し みそ汁(わかめ・油揚げ) 果物	水稲穀粒(精白米)	まがれい/凍り豆腐/ 油揚げ/わかめ/かつ お加工品(かつお節)	ねぎ/しょうが/にん にく(りん茎)/にんじ ん/干し椎茸/しゆん ぎく/はくさい/玉葱 /温州蜜柑(早生、生)	牛乳 怪獣揚げ 果物	I単位 - 578 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 2.0 g
2 金	鮭のクリームスパゲティ 大根の梅ドレサラダ ブロッコリー 野菜スープ	スパゲティ/オリーブ 油/薄力粉/有塩バ ター/三温糖1kg/な たね油	べにざけ/牛乳/パル メザンチーズ/かつお 加工品(かつお節)/ ベーコン短冊/こんぶ	玉葱/マッシュルーム /ぶなしめじ/だいこ ん/きゅうり/にんじ ん/梅干し(塩漬)うす 塩180g/ブロッコリー /キャベツ	麦茶 高菜チャーハン 果物	I単位 - 494 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.8 g
3 土	すき焼き丼 もやしサラダ トマト 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	豚小間/焼き豆腐/ ロースハムスライス/ 油揚げ	玉葱/にんじん/さや えんどう/りよくとう もやし/きゅうり/ト マト/はくさい/葉ね ぎ	牛乳 チーズ蒸しパン 果物	I単位 - 565 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.3 g
5 月	タンメン 鶏肉の照焼き ステーキ甘酢 粉ふきさつま芋	中華めん(生)/三温糖 1kg/さつま芋	豚小間/かたくちいわ し(煮干し)/かつお加 工品(かつお節)/こん ぶ/鶏若鶏肉モモ(皮 なし)	ねぎ/にんじん/たけ のこ(ゆで)/キャベツ /アラマツ/もやし/ にら/しょうが/だい こん/きゅうり	牛乳 きな粉揚げパン 果物	I単位 - 505 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 2.4 g
6 火	あけぼのごはん 魚の黄金焼き 切干大根煮 きゅうり梅おかか和え すまし汁	水稲穀粒(精白米)/と うもろこし缶詰(クリーム) /三温糖1kg	こんぶ/べにざけ/油 揚げ/かつお加工品 (かつお節)/木綿豆腐	にんじん/切干しだい こん/さやいんげん/ 干し椎茸/きゅうり/ 梅(塩漬)/まいたけ/ ほうれんそう	牛乳 ぶどうゼリー レーズンロールパン	I単位 - 567 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 2.3 g
7 水	ビビンバ丼 春雨の中華サラダ トマト 中華風スープ 果物	水稲穀粒(精白米)/な たね油/三温糖1kg/ ごま油/緑豆はるさめ /かたくり粉1kg	豚ひき肉/たまご/か つお加工品(かつお節)	ねぎ/にんじん/ほう れんそう/りよくとう もやし/きゅうり/ キャベツ/トマト/玉 葱/生椎茸/温州蜜柑 (早生、生)	麦茶 チヂミ 果物	I単位 - 490 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.8 g
8 木	黒糖パン ミートローフ ハワイアンサラダ ブロッコリー チキンスープ	ぶどうパン/とうもろ こし缶詰(クリーム)/パン 粉(乾燥)/なたね油	豚ひき肉/たまご/鶏 小間	玉葱/にんじん/グリ ンピース(冷凍)/キャ ベツ/きゅうり/パイ ンアップル(缶詰)/ブ ロccoli/ぶなしめ じ/青ピーマン	牛乳 大学芋 果物	I単位 - 557 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 2.1 g
9 金	ハヤシライス 豆腐の中華サラダ 人参甘煮 レタスのスープ	水稲穀粒(精白米)/薄 力粉/有塩バター/な たね油/三温糖1kg	豚小間/木綿豆腐/焼 き豚/ベーコン短冊	玉葱/にんじん/マッ ッシュルーム/グリ ンピース(冷凍)/トマ ト/きゅうり/レタス	牛乳 ホットケーキ 果物	I単位 - 574 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 2.1 g
10 土	ご飯 鶏肉の照焼き みかんのフレンチサラダ ブロッコリー みそ汁(豆腐・わかめ)	水稲穀粒(精白米)/な たね油	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /木綿豆腐/わかめ/ かたくちいわし(煮干 し)/こんぶ	しょうが/きゅうり/ キャベツ/にんじん/ 温州蜜柑缶詰(果肉)/ ブロッコリー/玉葱/ ほうれんそう	牛乳 マカロニ安倍川 果物	I単位 - 528 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 2.3 g
12 月	ご飯 魚の磯辺焼き 里芋の袖味噌かけ 厚揚げと小松菜のソテー 沢煮椀 果物	水稲穀粒(精白米)/さ といも/三温糖1kg/ なたね油/こんにやく (精粉)	まがれい/生揚げ/豚 小間	ゆず(果汁、生)/こま つな/だいこん/にん じん/ごぼう/ねぎ/ 温州蜜柑(早生、生)	麦茶 すいとん するめ	I単位 - 509 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 9.9 g 食塩相当量 2.4 g
13 火	ご飯 鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ トマト 味噌けんちん汁	水稲穀粒(精白米)/上 新粉/なたね油/さとい も	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /豚小間/生揚げ	きゅうり/キャベツ/ にんじん/トマト/だ いこん/生椎茸/ごぼ う/ほうれんそう/ね ぎ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン 果物	I単位 - 576 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.2 g
14 水	人参パン 秋刀魚のトマトソース マカロニサラダ ブロッコリー すまし汁	ロールパン/上新粉/ なたね油/オリーブ油 /マカロニ(セモリ ナ)	さんま/ロースハムス ライス/木綿豆腐	しょうが/玉葱/トマ ト/にんにく(りん茎) /キャベツ/きゅうり /にんじん/ブロッコ リー/生椎茸/ねぎ	麦茶 まいたけごはん 胡瓜スティック	I単位 - 543 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 23.3 g 食塩相当量 2.2 g
15 木	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き チャプチェ かぼちゃのいとこ煮 みそ汁(豆腐・わかめ)	水稲穀粒(精白米)/緑 豆はるさめ/ごま油/ 三温糖1kg	べにざけ/牛乳/豚小 間/あずき(乾)/木 綿豆腐/油揚げ/わか め/かつお加工品(か つお節)	にら/にんじん/えの きたけ/にんにく(り ん茎)/日本かぼちゃ	牛乳 シュガートースト 果物	I単位 - 584 kcal たんぱく質 29.9 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.9 g
16 金	胚芽ロールパン タンダーフィッシュ ポテトサラダ ブロッコリー 野菜スープ	ロールパン/じゃがい も/なたね油	めかじき/ヨーグルト (全脂無糖)/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/にんじん/きゅ うり/ブロッコリー/ 生椎茸/ほうれんそう	麦茶 梅おかかおにぎり 果物	I単位 - 501 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 2.2 g
17 土	スパゲティミートソース リンゴサラダ かぼちゃ煮 チゲ汁の中華スープ	スパゲティ/オリーブ 油/なたね油/三温糖 1kg/かたくり粉1kg/ ごま油	豚ひき肉/パルメザン チーズ/ロースハムス ライス	にんじん/玉葱/トマ ト/パセリ/りんご/ きゅうり/キャベツ/ 日本かぼちゃ/チンゲ ンツアイ/生椎茸	麦茶 チキンピラフ 果物	I単位 - 531 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.7 g

※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		
19 月	けんちんうどん 白身魚の天ぷら 人参の甘煮 白いんげん豆煮	うどん(生) / さといも / 薄力粉 / なたね油 / 三温糖1kg	鶏小間 / かつお加工品(かつお節) / まがれい / いんげんまめ(乾)	だいこん / にんじん / ごぼう / こまつな	牛乳 生クリームサンド 果物	I栄養 - 566 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 2.3 g
20 火	南瓜パン キャベツメンチ シーザーサラダ トマト ベーコンスープ	ロールパン / 薄力粉 / パン粉(乾燥) / なたね油	豚ひき肉 / たまご / ベーコン短冊	キャベツ / セロリ / 玉葱 / きゅうり / にんじん / トマト / だいこん / ぶなしめじ	牛乳 五平もち 果物	I栄養 - 582 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 2.1 g
21 水	ご飯 焼き魚(さば) 切干大根煮 かぼちゃ煮 みそ汁(キャベツ・豆腐)	水稲穀粒(精白米) / 三温糖1kg <b>冬至</b>	まさば / 油揚げ / 木綿豆腐 / わかめ / かつお加工品(かつお節) / こんぶ	切干しだいこん / にんじん / 日本かぼちゃ / キャベツ / 玉葱	麦茶 塩やきそば 果物	I栄養 - 485 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 10.9 g 食塩相当量 2.2 g
22 木	クリスマスツリーライス 鶏のチューリップ揚げ フライドポテト ブロッコリー・ミニトマト コーンポタージュ	水稲穀粒(精白米) / 有塩バター / 上新粉 / なたね油 / じゃがいも / とうもろこし缶詰(クリーム) / とうもろこし缶詰(ホル)	鶏若鶏肉手羽(皮付) / クリーム(乳脂肪) / 牛乳	グリーンピース(冷凍) / にんじん / にんにく(りん茎) / しょうが / ブロッコリー / ミニトマト / 玉葱	麦茶 ケーキ <b>お誕生日</b>	I栄養 - 591 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 23.2 g 食塩相当量 1.6 g
24 土	麻婆丼 さつまいも甘煮 ごま和え みそ汁(カブ・しめじ) 果物	水稲穀粒(精白米) / ごま油 / かたくり粉1kg / さつまいも / 三温糖1kg / ごま(乾)	豚ひき肉 / 木綿豆腐 / かたくちいわし(煮干し) / こんぶ	ねぎ / いら / ほうれんそう / にんじん / りよ / とうもろやし / かぶ / ぶなしめじ / 玉葱 / かぶ(葉) / 温州蜜柑(早生、生)	牛乳 じゃがベー春巻 おしゃぶり昆布	I栄養 - 561 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.7 g
26 月	ベーグルパン レバーのかりんとう揚げ シルバーサラダ ブロッコリー トマトスープ	フランスパン / かたくり粉1kg / なたね油 / 三温糖1kg / 緑豆はるさめ	豚肝臓 / ロースハムスライス / ベーコン短冊 / こんぶ	きゅうり / にんじん / ブロッコリー / トマト / 玉葱 / セロリ	牛乳 クリームカップケーキ	I栄養 - 564 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 1.8 g
27 火	ご飯 さかなのたつたあげ 蒸し南瓜 はりはり漬け みそ汁(豆腐・ほうれん草)	水稲穀粒(精白米) / かたくり粉1kg / なたね油 / 三温糖1kg	まあじ / 木綿豆腐 / かたくちいわし(煮干し) / こんぶ	しょうが / 日本かぼちゃ / 切干しだいこん / きゅうり / にんじん / 玉葱 / ほうれんそう	麦茶 お好み焼き ヨーグルト	I栄養 - 484 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 8.9 g 食塩相当量 1.9 g
28 水	鶏煮込みうどん レーズンとさつまいも煮 大根の中華サラダ うさぎりんご	うどん(生) / かたくり粉1kg / さつまいも / 有塩バター / 三温糖1kg / ごま油	鶏小間 / 焼き豚	ねぎ / にんじん / 干し椎茸 / ほうれんそう / 干しぶどう / だいこん / きゅうり / りんご	牛乳 フルーツヨーグルト ミニクワッサン	I栄養 - 568 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 2.2 g

