

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 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(豆腐・わかめ) 果物	水稻穀粒(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/しゅんぎく/ はくさい/玉葱/温州蜜 柑(早生、生)	牛乳 怪獣揚げ 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー たんぱく質	512 kcal 22.9 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	べにざげ/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 牛乳 ウエハース	エネルギー たんぱく質	510 kcal 19.0 g
3 土	すき焼き丼 もやしのサラダ トマト みそ汁(大根・油揚げ)	水稻穀粒(精白米)/しら たき/なたね油/三温 糖1kg	豚小間/焼き豆腐/ ローズハムスライス/油 揚げ	玉葱/にんじん/さや えんどう/りよとうもやし /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 牛乳 ビスケット	エネルギー たんぱく質	499 kcal 19.2 g
5 月	タンメン 鶏肉の照焼き ステック甘酢 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/ ブラックマツホもやし/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 牛乳 せんべい	エネルギー たんぱく質	454 kcal 23.2 g
6 火	あけぼのごはん 鮭の黄金焼き 切干大根煮 きゅうり梅おかか和え すまし汁	水稻穀粒(精白米)/とう もろこし缶詰(クリーム)/三 温糖1kg	こんぶ/べにざげ/油 揚げ/かつお加工品(か つお節)/木綿豆腐	にんじん/切干しいた ご/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 牛乳 かりんとう	エネルギー たんぱく質	504 kcal 22.9 g
7 水	ピピン丼 春雨の中華サラダ トマト 中華風スープ 果物	水稻穀粒(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 牛乳 ポーロ	エネルギー たんぱく質	508 kcal 18.3 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(ホール)/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)/ブロッ コリー/ぶなしめじ/青 ピーマン	牛乳 大学芋 果物 牛乳 ポーロ	エネルギー たんぱく質	563 kcal 18.7 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	水稻穀粒(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 牛乳 せんべい	エネルギー たんぱく質	508 kcal 18.0 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)	水稻穀粒(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 牛乳 かりんとう	エネルギー たんぱく質	477 kcal 22.6 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	水稻穀粒(精白米)/さ とも/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 味噌すいとん するめ 牛乳 せんべい	エネルギー たんぱく質	494 kcal 26.7 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	水稻穀粒(精白米)/上 新粉/なたね油/さ とも	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 牛乳 せんべい	エネルギー たんぱく質	508 kcal 19.7 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/ローズハムス 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 牛乳 ウエハース	エネルギー たんぱく質	547 kcal 20.2 g
15 木	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き チャブチ かぼちゃのいとこ煮 味噌汁(豆腐)	水稻穀粒(精白米)/緑 豆はるさめ/ごま油/ 三温糖1kg	べにざげ/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 牛乳	エネルギー たんぱく質	503 kcal 25.6 g
16 金	胚芽ロールパン タンドリーフィッシュ 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)/ローズハムス 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 牛乳 ウエハース	エネルギー たんぱく質	491 kcal 19.1 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 チンゲンサイの中華スープ	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/ローズハム 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/チンゲンサイ /生椎茸	麦茶 チキンピラフ 果物 牛乳 かりんとう	エネルギー たんぱく質	518 kcal 19.7 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/こ ぼう/こまつな	牛乳 生クリームサンド 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	502 kcal 23.2 g 14.1 g 1.9 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/セロリー/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 牛乳 せんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	476 kcal 15.9 g 18.0 g 1.6 g
21 水	ご飯 焼き魚(さば) 切干大根煮 かぼちゃ煮 味噌汁 冬至	水稲穀粒(精白米)/三 温糖1kg	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 牛乳 ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	474 kcal 20.3 g 12.7 g 1.9 g
22 木	クリスマスツリーライス 鶏のチュウリップ揚げ 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(ホール)	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 お誕生日 牛乳 ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	565 kcal 17.0 g 23.0 g 1.3 g
24 土	麻婆丼 さつまいも甘煮 ごま和え 味噌汁(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/にら/ほうれんそ う/にんじん/りよくとう もやし/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 牛乳 かりんとう	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	527 kcal 19.6 g 16.5 g 1.5 g
26 月	ベーグルパン レバーの甘辛煮 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ccoli/トマト/玉葱 /セロリー	牛乳 クリームカップケーキ 牛乳 ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	494 kcal 20.5 g 20.5 g 1.6 g
27 火	ご飯 魚の竜田揚げ 蒸し南瓜 はりはり漬け 味噌汁(豆腐)	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 牛乳 ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	470 kcal 20.5 g 11.4 g 1.7 g
28 水	鶏煮込みうどん レーズンとさつま芋煮 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 牛乳 ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	538 kcal 17.9 g 18.3 g 1.9 g

