

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	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	タンパク質
1 金	ご飯 つくね焼き 漬物サラダ トマト 味噌汁(豆腐)	ハードビスケット/水 稲穀粒(精白米)/パン 粉(乾燥)/ロールパン /三温糖1kg/マー マレード(低糖度)	牛乳/鶏若鶏肉ひき肉 /たまご/木綿豆腐/ 油揚げ/わかめ/かつ お加工品(かつお節)	ねぎ/にんじん/グリ ンピース(冷凍)/だい こん/きゅうり/セロ リ/トマト/メロン (温室)	牛乳 パンブディング 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー たんぱく質	527 kcal 23.4 g
2 土	きびごはん 鶏肉のガーリック焼き レンコンサラダ フロッキー 味噌けんちん汁	水稲穀粒(精白米)/き び(精白粒)/三温糖 1kg/さといも/こん にやく(精粉)/薄力粉 /ごま油/じゃがいも	牛乳/鶏若鶏肉モモ (皮付き)/豚中型種ロ ス(脂身付き)/生揚げ /豚ひき肉	れんこん/きゅうり/ にんじん/ブロッコ リー/だいこん/生し いたけ(菌床栽培、生) /ごぼう/ほうれんそ う/ねぎ/にら/りん ご	麦茶 チヂミ 果物 牛乳 ボーロ	エネルギー たんぱく質	472 kcal 18.6 g
4 月	野菜しょうゆラーメン 魚のバジル焼き 甘酢漬け トマト	ハードビスケット/中 華めん(生)/とうもろ こし缶詰(ホム)/三温 糖1kg/薄力粉	牛乳/焼き豚/めかじ き/あずき(ゆで)	玉葱/にんじん/キャ ベツ/青ピーマン/だ いこん/きゅうり/ト マト/すいか	牛乳 小豆蒸しパン 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー たんぱく質	439 kcal 20.7 g
5 火	ロールパン 鶏肉の照焼き ミックスベジダブルソテー 蒸し南瓜 野菜スープ	塩せんべい/ロールパ ン/とうもろこし缶詰 (ホム)/有塩バター/ 水稲穀粒(精白米)	牛乳/鶏若鶏肉胸(皮 付き)/かつお加工品 (かつお節)/こんぶ/ 脱脂加糖ヨーグルト	しょうが/にんじん/ 青ピーマン/日本かほ ちや/玉葱/マッシュ ルーム/キャベツ/梅 干し/うす塩180g	麦茶 梅おかかおにぎり ヨーグルト 牛乳 せんべい	エネルギー たんぱく質	490 kcal 22.8 g
6 水	カレーライス ツナサラダ トマト すまし汁	水稲穀粒(精白米)/ じゃがいも/なたね油 /有塩バター/薄力粉 /黒砂糖/三温糖1kg	牛乳/豚小間/まぐろ 缶詰(油漬フル缶)/ かつお加工品(かつお 節)/こんぶ	玉葱/にんじん/グリ ンピース(冷凍)/きゅ うり/キャベツ/トマ ト/まいたけ/根みつ ば/メロン(温室)	牛乳 黒糖蒸しパン 果物 牛乳 ボーロ	エネルギー たんぱく質	501 kcal 19.2 g
7 木	ご飯 あじフライ 中華サラダ ゆでアスパラ マカロニとかぶのスープ	ハードビスケット/水 稲穀粒(精白米)/パン 粉(乾燥)/薄力粉/な たね油/ごま油/マカ ロニ(セモリナ)/有 塩バター/三温糖1kg	牛乳/まあじ/たまご /焼き豚/ベーコン短 冊	りょくとうもやし/ きゅうり/にんじん/ きくらげ(乾)/アスパ ラガス/かぶ/どう (葉)/干しほうろ/り んご	牛乳 コーンマコロン 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー たんぱく質	584 kcal 20.5 g
8 金	ご飯 豚肉の漬け焼き フレンチサラダ フロッキー けんちん汁	かりんとう(黒)/水稲 穀粒(精白米)/なたね 油/さといも/薄力粉 /三温糖1kg/ソフト タイプマーガリン	牛乳/豚中型種ロース(脂 肪なし)/鶏若鶏肉胸 (皮なし)/がんもどき /たまご	玉葱/にんじん/きゅ うり/キャベツ/ブ ロッコリー/だいこん /生しいたけ(菌床栽 培、生)/ごぼう/ほ うれんそう/ねぎ/す いか	牛乳 ホットケーキ 果物 牛乳 かりんとう	エネルギー たんぱく質	568 kcal 22.8 g
9 土	あんかけやきそば ささみのあえもの トマト 春雨スープ	ハードビスケット/蒸 し中華めん/なたね油 /ごま油/上白糖/ご ま(いり)/緑豆はる さめ/ごはん/薄力粉	牛乳/豚肩(赤肉)/鶏 若鶏肉ささ身/かつお 加工品(かつお節)/こ んぶ/たまご/さくら えび(素干し)/脱脂加 糖ヨーグルト	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/にら/ ねぎ	麦茶 ごはんのお焼き ヨーグルト 牛乳 ビスケット	エネルギー たんぱく質	480 kcal 24.6 g
11 月	ハムコーンドリア 春雨の中華サラダ ゆでかぼちゃ ミネストローネ	ハードビスケット/水 稲穀粒(精白米)/とう もろこし缶詰(ホム)/ 緑豆はるさめ/三温糖 1kg/ごま油/マカロ ニ(セモリナ)/干し こんぶ	牛乳/ロースハム1cm 角切り/ピザチーズ/ ベーコン短冊/豚中型 種モモ(脂肪なし)/か たくちいわし(煮干し) /こんぶ	玉葱/きゅうり/キャ ベツ/にんじん/日本 かほちや/マッシュ ルーム/トマト/セロ リ/だいこん/生し いたけ(菌床栽培、生)	麦茶 味噌煮込みうどん 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー たんぱく質	459 kcal 17.5 g
12 火	和風スパゲッティ シーザーサラダ かぼちゃ煮 トマト 白菜スープ	スパゲティ/なたね油 /三温糖1kg/食パン (市販品)/ソフトタ イプマーガリン/グラ ニュー糖	牛乳/焼き豚/刻みの り/パルメザンチーズ /ベーコン短冊/かつ お加工品(かつお節)/ こんぶ	玉葱/にんじん/生し いたけ(菌床栽培、生) /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/日本かぼ ちや	麦茶 味噌煮込みうどん 果物 牛乳 ボーロ	エネルギー たんぱく質	484 kcal 19.2 g
13 水	玄米パン 鶏肉のマーマレード焼き グリーンサラダ ゆでとうもろこし 白菜のシチュー	ハードビスケット/ライ 麦パン/マーマレード (低糖度)/なたね油 /とうもろこし/じゃ がいも/薄力粉/有塩 バター/水稲穀粒(精 白米)	牛乳/鶏若鶏肉胸(皮 なし)/ベーコン短冊 /しらす干し(微乾燥 品)	キャベツ/きゅうり/ セロリ/はくさい/ 玉葱/にんじん/生し いたけ(菌床栽培、生) /青ピーマン/だい こん/ほうれんそう	麦茶 雑炊 スティックきゅうり 牛乳 ビスケット	エネルギー たんぱく質	438 kcal 20.8 g
14 木	ご飯 豚肉とゴボウの味噌炒め 厚揚げと小松菜の炒め煮 たたき胡瓜 オクラのスープ	塩せんべい/水稲穀粒 (精白米)/三温糖1kg /ごま油/大豆油/上 白糖/マカロニ(セモ リナ)/薄力粉/有塩 バター/パン粉(乾燥)	牛乳/豚中型種モモ (脂身付き)/生揚げ/ ベーコン短冊/鶏若鶏 肉モモ(皮なし)/パ ルメザンチーズ	ごぼう/にんじん/こ まつな/きゅうり/オ クラ/玉葱/生しいた け(菌床栽培、生)/り んご	麦茶 マカロニグラタン 果物 牛乳 せんべい	エネルギー たんぱく質	556 kcal 20.7 g
15 金	ご飯 魚の香味焼き 切干大根煮 フロッキー 味噌汁(カブ・油揚げ)	塩せんべい/水稲穀粒 (精白米)/大豆油/有 塩バター/上白糖/三 温糖1kg/蒸し中華め ん/なたね油	牛乳/たちうお/油揚 げ/かたくちいわし (煮干し)/こんぶ/豚 中型種モモ(脂肪なし) /あおのり20g	玉葱/セロリ/パセ リ/切干しだいこん/ にんじん/ブロッコ リー/かぶ/こまつな /キャベツ/ブロッコ リー/もやし/青ピーマ ン	麦茶 ソースやきそば 果物 牛乳 せんべい	エネルギー たんぱく質	530 kcal 22.1 g
16 土	ロールパン ミートローフ フレンチサラダ 粉ふき芋 レタスのスープ	ハードビスケット/ロ ールパン/とうもろ こし缶詰(ホム)/パン 粉(乾燥)/なたね油/ じゃがいも/水稲穀粒 (精白米)/ごま油	牛乳/豚ひき肉/たま ご/ベーコン短冊/焼 き豚	玉葱/にんじん/グリ ンピース(冷凍)/きゅ うり/キャベツ/レタ ス/ねぎ/生しいたけ (菌床栽培、生)/ぶど う	麦茶 チャーハン 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー たんぱく質	470 kcal 17.3 g
18 月	鶏そぼろ丼 じゃが芋のツナ炒め 浅漬け みそ汁(えのき、白菜)	かりんとう(黒)/水稲 穀粒(精白米)/三温糖 1kg/じゃがいも/な たね油/食パン(市販 品)	牛乳/鶏若鶏肉ひき肉 /まぐろ缶詰(油漬フル 缶)/クリーム(乳脂 肪)/こんぶ	さやえんどう/玉葱/ キャベツ/きゅうり/ えのきたけ/はくさい /葉ねぎ/温州蜜柑缶 詰(果肉)	麦茶 生クリームサンド おしゃぶり昆布 牛乳 かりんとう	エネルギー たんぱく質	457 kcal 16.0 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

月平均栄養価	エネルギー 脂 質	493 kcal 15.8 g	タンパク質 食塩相当量	20.7 g 1.9 g
--------	--------------	--------------------	----------------	-----------------

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	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 火	黒糖ロールパン パ-のかりんとう揚げ マカロニサラダ トマト 野菜スープ	ハードビスケット/ ロールパン/かたくり 粉1kg/なたね油/三 温糖1kg/マカロニ (セモリナ)/水稲穀 粒(精白米)	牛乳/豚肝臓/塩ざけ	キャベツ/きゅうり/ にんじん/トマト/玉 葱/えのきたけ/青 ピーマン/だいこん/ ぶなしめじ/葉ねぎ/ りんご	麦茶 鮭雑炊 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 432 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.7 g
20 水	ご飯 魚の照焼き おかか和え エリンギと野菜のソテー 味噌汁(豆腐)	塩せんべい/水稲穀粒 (精白米)/なたね油/ 薄力粉/三温糖1kg	牛乳/まがれい/かつ お加工品(かつお節)/ ベーコン短冊/木綿豆 腐/油揚げ/わかめ/ あずき(ゆで)	ほうれんそう/にんじ ん/りょくとうもやし /エリンギ/キャベツ /干しぶどう/すいか	牛乳 レーズン蒸しパン 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 450 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.9 g
21 木	麻婆丼 ひじきと春雨のサラダ 蒸し南瓜 中華風スープ	ハードビスケット/水 稲穀粒(精白米)/ごま 油/かたくり粉1kg/ 緑豆はるさめ/なたね 油/三温糖1kg/薄力 粉/黒砂糖	牛乳/豚ひき肉/木綿 豆腐/しらす干し(微 乾燥品)/干ひじき(行 ハシ釜、乾)/かつお加 工品(かつお節)/たま ご	ねぎ/にら/きゅうり /赤ピーマン/日本か ぼちゃ/玉葱/にんじ ん/生しいたけ(菌床 栽培、生)/りんご	牛乳 サーターアンダギー 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 583 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 1.2 g
22 金	わかめご飯 魚の照焼き さつま芋煮 ゆで枝豆 豚汁	衛生ポーロ/水稲穀粒 (精白米)/さつまいも /三温糖1kg/板こんに やく/コッペパン (市販品)/なたね油	牛乳/カットわかめ/ まがれい/豚肩(赤肉) /きな粉(大豆)	えだまめ/だいこん/ にんじん/ごぼう/葉 ねぎ/メロン(温室)	牛乳 きな粉揚げパン 果物 牛乳 ポーロ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 1.8 g
23 土	五目うどん かぼちゃ煮 即席漬け すまし汁	ハードビスケット/干 しうどん(ゆで)/三温 糖1kg/水稲穀粒(精白 米)/なたね油	牛乳/鶏若鶏肉胸(皮 付き)/たまご/かつ お加工品(かつお節)/ こんぶ/絹ごし豆腐/ ヨーグルト(ドリック タイプ)/ボンレスハム	にんじん/干し椎茸/ ほうれんそう/ねぎ/ 日本かぼちゃ/はくさ い/玉葱/グリーンピー ス(冷凍)/りんご	飲むヨーグルト カレーピラフ 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 503 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 10.2 g 食塩相当量 2.8 g
25 月	ゆかりご飯 魚のごま焼き チャプチェ オクラのおかか和え 味噌汁(豆腐)	水稲穀粒(精白米)/ご ま(乾)/ごま油/緑豆 はるさめ/薄力粉/有 塩バター/三温糖1kg	牛乳/まがれい/豚中 型種モモ(脂身付き)/ かつお加工品(かつお 節)/木綿豆腐/油揚 げ/わかめ/ヨーグル ト(全脂無糖)	にら/にんじん/えの きたけ/にんにく(り ん茎)/オクラ/プ ルーベリー(ジャム)/ りんご	牛乳 ジャムマフィン 果物 牛乳 ポーロ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.6 g
26 火	ハンバーガー ポテトサラダ 付け合わせ コンスープ	黒パン/なたね油/パン 粉(乾燥)/じゃがい も/とうもろこし缶詰 (クリーム)/有塩バター/ スポンジケーキ	牛乳/豚ひき肉/鶏若 鶏肉ひき肉/たまご/ ロースハム1cm角切り /こんぶ/クリーム (乳脂肪)	玉葱/にんじん/青 ピーマン/きゅうり/ ブロッコリー/ミニト マト/パセリ/ぶどう /さくらんぼ(国産)	麦茶 ケーキ 果物 牛乳 ポーロ	エネルギー 484 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 1.4 g
27 水	ほうれん草パン 鮭のムニエル ナスの梅おかか和え 人参甘煮 ベーコンスープ	ハードビスケット/ ロールパン/薄力粉/ なたね油/三温糖1kg /さつまいも/有塩バ ター	牛乳/べにざけ/かつ お加工品(かつお節)/ ベーコン短冊/たまご /クリーム(乳脂肪)	なす/梅(塩漬)/にん じん/だいこん/ぶな しめじ/りんご	牛乳 スイートポテト 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.6 g
28 木	きびごはん 春巻き ナムル トマト むらも汁	ハードビスケット/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/薄力粉/有塩バ ター/こんぶ	牛乳/大正えび/豚中 型種モモ(脂身付き)/ ロースハムスライス/ たまご/絹ごし豆腐/ かつお加工品(かつお 節)/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/生しいた け(菌床栽培、生)/根 みつば/さくらんぼ (国産)	牛乳 人参ケーキ 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.4 g
29 金	ぶどうパン チキンピカタ ラタトゥイユ ブロッコリー チキンスープ	ぶどうパン/薄力粉/ オリーブ油/三温糖 1kg/水稲穀粒(精白 米)/ごま(乾)	牛乳/鶏若鶏肉さき身 /たまご/パルメザン チーズ/ベーコン短冊 /鶏若鶏肉胸(皮付き) /しらす干し(半乾燥 品)	なす/ズッキーニ/ト マト/玉葱/青ピーマ ン/黄ピーマン/トマ ト缶詰(ホール)/ブ ロッコリー/ぶなしめ じ/きゅうり	麦茶 ジャコ入り焼きおにぎり スティックきゅうり 牛乳 ポーロ	エネルギー 422 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 2.1 g
30 土	ご飯 松風焼き 昆布豆 ほうれん草のお浸し 沢煮椀	ハードビスケット/水 稲穀粒(精白米)/パン 粉(乾燥)/ごま(乾)/ 三温糖1kg/マカロニ (セモリナ)	牛乳/鶏若鶏肉ひき肉 /たまご/大豆(国産 乾)/こんぶ/かつお 加工品(かつお節)/豚 中型種ばら/きな粉 (大豆)	玉葱/ほうれんそう/ だいこん/にんじん/ ごぼう/ねぎ/ぶどう	牛乳 マカロニ安倍川 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 552 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.2 g

※食材の仕入れなど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。

