

									
※都合によりやむを得ず献立を変更させていただく場合があります。									
ひ 白・曜日	ようび	こ ん だ て め い 献立名		し よう し ょく さい 使用食材			エネルギー		
				あ か し ょく さい 赤の食材	き いろ し ょく さい 黄色の食材	み どり し ょく さい 緑の食材	たんぱく質 タンパク質	脂質 脂質	
				ち に く ほ ね 血や肉や骨になる	ね つ ち から 熱や力になる	か ら だ ち ょう し と の 体の調子を整える			
1	土	①ごはん ③サバの塩焼き ⑤桃の缶詰	②味噌汁（豆腐・こまつな） ④キャベツのバターソテー	絹ごし豆腐 さば ベーコン	米 バター	こまつな にんじん だいこん たまねぎ キャベツ 黄桃缶	456	17.9 19.7	
3	月	①ごはん ③赤魚の煮付け ⑤フルーツポンチ	②味噌汁（だいこん・キャベツ） ④ポテトフライ	あかうお	米 サラダ油 シューストリングポテト	だいこん みかん缶 キャベツ 黄桃缶 しょうが ポッカレモン	450	14.3 10.7 70.9 1.5	
4	火	①ソース焼きそば ③ほうれん草のおかか和え	②中華スープ ④ヨーグルト（いちご）	豚肉 ヨーグルト（いちご） 絹ごし豆腐 かつおぶし	中華麺 片栗粉 サラダ油 ごま油	キャベツ ピーマン ほうれん草 たまねぎ にら もやし にんじん 長ねぎ	449	16 16.2 57.5 1.8	
5	水	①豚丼 ③小松菜サラダ	②けんちん汁 ④梨	豚肉 ロースハム 木綿豆腐 鶏肉	米 マヨネーズ ごま油 片栗粉	たまねぎ にんにく ごぼう きゅうり にんじん グリーンピース 長ねぎ トマト しょうが だいこん こまつな 梨	449	20.2 15.6 54.4 1.7	
6	木	①ごはん ③サワラのカレー風味焼き ⑤バナナ	②味噌汁（たまねぎ・油揚げ） ④鶏とキャベツのゴママヨ和え	油揚げ さわら 鶏ささみ	米 バター カレー粉 マヨネーズ 小麦粉 すりごま（白）	たまねぎ にんじん キャベツ バナナ きゅうり	440	17.8 17.1 52.3 0.9	
7	金	①ジャムサンド ③照り焼きチキン ⑤牛乳	②コンソメスープ ④フレンチサラダ	ウインナー 牛乳 鶏肉 ロースハム	食パン 片栗粉 マーガリン サラダ油 いちごジャム	たまねぎ キャベツ ポッカレモン にんじん きゅうり えのき トマト	441	18.3 21.4 42.2 1.9	
10	月	①ごはん ③鮭のちゃんちゃん焼き ⑤プリン	②すまし汁（ほうれん草・豆腐） ④もやしとハムのサラダ	絹ごし豆腐 牛乳 さけ ロースハム	米 やわらかプリンの素（卵不使用） サラダ油 カラメルシロップ ごま油	ほうれん草 ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん もやし	432	23.6 12.4 54.3 1.9	
11	火	①肉うどん ③ツナサラダ	②五目卵焼き ④ヤクルト	豚肉 ツナ 卵 ひじき	うどん サラダ油 ヤクルト	たまねぎ たけのこ水煮 キャベツ 長ねぎ 干しいたけ きゅうり にんじん 豆苗	454	18.4 13.3 64.5 1.9	
12	水	①ボークカレーライス ③チーズサラダ	②キャベツスープ ④フルーチェ（いちご）	豚肉 ダイスチーズ ウインナー 牛乳 ロースハム	米 カレールー オリーブ油 じゃがいも カレー粉 ストロベリーソース サラダ油 フルーチェ（いちご）	たまねぎ にんにく ほうれん草 にんじん キャベツ コーン しょうが パセリ	442	16.7 15.1 57.2 1.9	
13	木	①わかめごはん ③カレイのから揚げ ⑤オレンジ	②味噌汁（だいこん・にんじん） ④もやしの甘酢サラダ ⑥牛乳	わかめご飯の素 牛乳 かれい ロースハム	米 ごま油 片栗粉 サラダ油	だいこん きゅうり にんじん オレンジ もやし	425	20.1 13.6 53.6 1.8	
14	金	①ロールパン ③トマトソースハンバーグ ⑤オレンジジュース	②ココロ野菜のスープ ④コールスローサラダ	ウインナー 牛乳 合挽き肉 ロースハム 木綿豆腐	バターロール ドライパン粉 サラダ油	だいこん たまねぎ きゅうり にんじん ダイストマト缶 ポッカレモン セロリ キャベツ オレンジジュース	436	18.2 18.8 49.3 1.6	
17	月								
18	火	①和風スパゲティ ③大根サラダ	②わかめスープ ④みかんの缶詰	ウインナー わかめ ツナ	スパゲティ 片栗粉 オリーブ油 ごま油 マーガリン	えのき コーン にんじん みかん缶 マッシュルーム缶 ほうれん草 だいこん たまねぎ にんにく きゅうり	420	13.6 17.5 53.1 1.9	
19	水	 （こあら・いちご）							
20	木	①ふりかけごはん ③鮭の塩焼き ⑤いちごのスティックケーキ	②牛乳 ④小松菜ベーコンソテー	牛乳 さけ ベーコン	米 サラダ油 バター ふりかけ いちごのスティックケーキ 白玉麩 （卵・小麦・乳不使用）	はくさい こまつな にんじん	456	22.8 16.5 52.1 1.8	
21	金	 （さくら・ひよこ）							
25	火	①醤油ラーメン ③ブロッコリーのゴマサラダ	②さつまいものオレンジ煮 ④ジョア（白ぶどう）	ロースハム 卵	ラーメン 練りごま（白） ごま油 すりごま（白） さつまいも ジョア（白ぶどう）	ほうれん草 コーン 長ねぎ にんじん ブロッコリー オレンジジュース	457	19.3 9.8 75.3 1.9	
26	水	①ツナピラフ ③ボパイサラダ	②野菜スープ ④オレンジゼリー	ツナ ウインナー ロースハム	米 ゼリーの素 バター オリーブ油	にんじん だいこん コーン たまねぎ はくさい みかん缶 パセリ ほうれん草	437	10.9 11.7 70.6 1.5	
27	木	①ごはん ③揚げ鶏のレモンソース ⑤キウイフルーツ	②味噌汁（豆腐・わかめ） ④華風和え ⑥牛乳	絹ごし豆腐 ロースハム わかめ 牛乳 鶏肉	米 ごま油 片栗粉 サラダ油	ポッカレモン にんじん キャベツ キウイフルーツ きゅうり	453	17.4 16.8 56.7 1.6	
28	金	①ロールパン ③タラとポテトのクリームグラタン ⑤梨	②ほうれん草のスープ ④ミモザサラダ	ロースハム ビザ用チーズ たら 卵 牛乳	バターロール 小麦粉 じゃがいも サラダ油 バター	ほうれん草 キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり 梨 ブロッコリー こまつな	415	18.4 18.2 44.4 1.9	
29	土	①ごはん ③豚のしょうが焼き ⑤ヨーグルト	②味噌汁（こまつな・ねぎ） ④ひじきの煮物	豚肉 ヨーグルト ひじき 油揚げ	米 サラダ油 片栗粉	こまつな たまねぎ しいたけ 長ねぎ にんじん しょうが にら	432	18.4 16.1 51.7 1.8	

※ 肉加工品（ハム・ウインナー・ベーコン）はすべて無添加（アレルギーフリー）のものを使用しています。
※ カレールー・シチュールー・ふりかけは、アレルギーフリー（27品目不使用）のものを使用しています。
※ 甲殻類・ナッツ・そば・魚卵は、使用していません。