



※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。

日・曜日	献立名	使用食材			エネルギー	
		赤の食材 血や肉や骨になる	黄色の食材 きのこ、しょうが、卵	緑の食材 かぼちゃ、そのほかの野菜を替える	タンパク質 たんぱく質	脂質 脂質
1 金	①ジャムサンド ②マカロニスープ ③大豆ナゲット ④ポパイチーズサラダ ⑤バナナ	大豆ナゲット(卵・乳・小麦不使用) ローズハム ダイスチーズ	食パン ジャがいも オリーブ油 マーガリン ツイストマカロニ いちごジャム サラダ油	たまねぎ ほうれん草 にんじん コーン キャベツ バナナ	457	16.9 13.1 69.4 1.9
4 月	①わかめごはん ②味噌汁(きゅう・たまねぎ) ③千草卵焼き ④ほうれん草の和風サラダ ⑤りんご ⑥牛乳	わかめ、豚の煮 ひとじき 糸かつお 卵 鶏ささみ 牛乳 鶏ひき肉 刻みのり	米 サラダ油	キャベツ にんじん もやし たまねぎ 長ねぎ りんご たけのこ水煮 ほうれん草	452	19 12.6 64 1.5
5 火	①鶏塩うどん ②甘辛揚げじゃが ③キャベツとツナのサラダ ④ジョア(ストロベリー)	鶏肉 ツナ	うどん サラダ油 じゃがいも 白ゴマ 片栗粉 ジョア(ストロベリー)	はくさい 長ねぎ にんじん キャベツ 生しいたけ きゅうり	455	17.6 10.4 72.6 1.6
6 水	①麻婆豆腐丼 ②わかめスープ ③中華和え ④ヨーグルト	木綿豆腐 ロースハム 豚ひき肉 ヨーグルト わかめ	米 ごま油 サラダ油 片栗粉	長ねぎ しょうが もやし にんじん にんにく きゅうり 干しいたけ グリンピース	455	18 11.9 66.9 1.4
7 木	①ごはん ②けんちん汁 ③カレイの味噌漬焼き ④青のりポテト ⑤みかん	木綿豆腐 あおのり 鶏肉 カレイ	米 ナチュラルポテト ごま油 サラダ油	だいこん 長ねぎ にんじん しょうが ごぼう みかん	453	15.8 12.7 66.3 1.4
8 金	①ロールパン ②コロコロ野菜のスープ ③ハーベキューチキン ④ポテトサラダ ⑤フルーツポンチ	ウインナー 鶏肉 ローズハム	バターロール マヨネーズ サラダ油 じゃがいも	にんじん セロリ 黄桃缶 キウイフルーツ だいこん にんにく 白桃缶 バナナ たまねぎ きゅうり みかん缶 ポッカレモン	437	18.4 12.5 63.2 1.6
11 月						
12 火	①ソース焼きそば ②ポテトスープ ③大根サラダ ④キウイフルーツ	豚肉 ツナ	中華麺 ごま油 サラダ油 じゃがいも	キャベツ ビーマン きゅうり たまねぎ ハセリ はくさい にんじん だいこん キウイフルーツ	452	12.5 12.9 70.8 1.3
13 水	①鮭チャーハン ②中華スープ ③お豆腐サラダ ④ヨーグルト(いちご)	さけそぼろ 木綿豆腐 卵 ヨーグルト(いちご) ローズハム	米 片栗粉 ごま油 練りごま(白) はるさめ サラダ油	長ねぎ ほうれん草 きゅうり しめじ もやし にんじん ごまつな キャベツ	455	17.7 12.8 67 1.7
14 木	①ごはん ②味噌汁(はくさい・だいこん) ③鶏のからあげ ④ひとじきの煮物 ⑤チョコプリン	鶏肉 ひとじき 油揚げ	米 チョコプリン(卵・乳不使用) 片栗粉 サラダ油	はくさい にんにく だいこん にんじん しょうが 生しいたけ	443	17.2 12.8 64.1 1.7
15 金	①はちみつマーガリンサンド ②キャロットポタージュ ③豚とポテトのカレー炒め ④フレンチサラダ ⑤野菜&果物ジュース	牛乳 豚肉 ローズハム	食パン ジャがいも カレー粉 マーガリン バター はちみつ サラダ油	たまねぎ キャベツ きになる野菜ジュース ハセリ きゅうり トマト	459	15.9 16.6 60 1.3
16 土	①ごはん ②味噌汁(ごまつな・ねぎ) ③鮭の照り焼き ④筑前煮 ⑤オレンジ ⑥牛乳	さけ サラダ油 牛乳	米 サラダ油 ざといも	ごまつな にんじん 長ねぎ いんげん ごぼう オレンジ	457	24.6 10.8 61.8 1.4
18 月	①ごはん ②味噌汁(ほうれん草・もやし) ③サバのみぞれ煮 ④ポテトフライ ⑤ヨーグルト	さば ヨーグルト	米 シュースtringポテト 片栗粉 サラダ油	ほうれん草 だいこん もやし しょうが	467	16.3 12.6 66.6 1.3
19 火	①みそラーメン ②さつまいものりんご煮 ③青菜のごま和え ④牛乳	豚肉 牛乳	ラーメン さつまいも サラダ油 すりごま(白) ごま油	しょうが にんじん りんご キャベツ いら ポッカレモン もやし 長ねぎ ほうれん草	455	20.5 11.6 67 1.7
20 水	①キーマカレーライス ②冬野菜スープ ③コールスローサラダ ④フルーチェ(いちご)	豚ひき肉 ローズハム 牛乳	米 カレー粉 フルーチェ(いちご) サラダ油 ジャがいも カレールー ストロベリーソース	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん にんにく きゅうり しめじ かぶ ポッカレモン	455	13.3 12.4 67.6 1.2
21 木	①ごはん ②牛乳 ③ポークチャップ ④もやしの甘酢サラダ ⑤みかんの缶詰	豚肉 ローズハム 牛乳	米 ごま油 サラダ油	たまねぎ にんにく みかん缶 にんじん もやし ビーマン きゅうり	452	15.8 14.3 62.6 0.8
22 金	①ロールパン ②トマトスープ ③マカロニグラタン ④コーンサラダ ⑤バナナ	鶏肉 ツナ 牛乳 ピザ用チーズ	バターロール バター じゃがいも 小麦粉 ツイストマカロニ サラダ油	キャベツ マッシュルーム きゅうり たまねぎ プロックリー にんじん ダイストマト缶 ごまつな バナナ	457	17.8 16.5 60 1.6
25 月	①ふりかけごはん ②味噌汁(だいこん・油揚げ) ③揚げ魚のおろしソースかけ ④かぼちゃの煮煮 ⑤りんご	油揚げ たら	米 サラダ油 ふりかけ 片栗粉	だいこん りんご かぼちゃ グリーンピース	456	18.1 11.2 68.4 1.4
26 火	①チキンのトマトクリームスパゲティ ②コンソメスープ ③ミモザサラダ ④ヨーグルト(いちご)	鶏肉 卵 牛乳 ヨーグルト(いちご) 粉チーズ	スパゲティ ジャがいも オリーブ油 片栗粉 小麦粉 サラダ油	たまねぎ プロックリー えのき ごまつな マッシュルーム にんにく キャベツ ダイストマト缶 にんじん きゅうり	454	20.4 12.6 66.3 1.3
27 水	①ピビンパ舞 ②味噌汁(はくさい・えのき) ③プロックリーのオーロラサラダ ④ぶどうのゼリー	豚肉 卵 卵	米 ゼリーの素(ぶどう) しらたき 白ゴマ ごま油 サラダ油 片栗粉	にんにく にんじん えのき コーン しょうが ほうれん草 プロックリー ぶどう缶 もやし はくさい カリフラワー きゅうり	456	13.8 11.7 73 1.3
28 木	①ごはん ②すまし汁(わかめ・豆腐) ③さばのみそ煮 ④もやしの三色和え ⑤いちご ⑥牛乳	わかめ 牛乳 絹ごし豆腐 さば	米 すりごま(白)	しょうが にんじん もやし いちご きゅうり	435	18.9 12.4 57.9 1.6

※ 肉加工品(ハム・ウインナー・ベーコン)は、すべて無添加(アレルゲンフリー)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、アレルゲンフリー(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。