



※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 日・曜日		こ ん だ て め い 献立名	使 用 食 材			エネルギー	
			あか し く さい 赤の食材	きいろ し く さい 黄色の食材	みどり し く さい 緑の食材	たんぱく質	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 ようし と の 体の調子を整える	たんぱく質	脂質
1	月	①ごはん ③鶏のからあげ ⑤かぼちゃマフィン ②味噌汁（豆腐・ねぎ） ④磯香和え ⑥牛乳	絹ごし豆腐 刻みのり 牛乳 鶏肉	米 かぼちゃマフィン（小麦・乳、卵不使用） 片栗粉 サラダ油	しょうが もやし にんにく にんじん はくさい 長ねぎ	453	
2	火	①ミートソーススパゲティ ③キャベツとツナのサラダ ②コンソメスープ ④ジョア（白ぶどう）	豚ひき肉 ロースハム ツナ	スパゲティ サラダ油 バター ジョア（白ぶどう） 小麦粉	たまねぎ 干しいたけ えのき コーン にんじん にんにく キャベツ ピーマン ダイストマト缶 きゅうり	454	
3	水	①麻婆豆腐丼 ③小松菜サラダ ②中華スープ ④ヨーグルト（いちご）	木綿豆腐 ヨーグルト（いちご） 豚ひき肉 ロースハム	米 はるさめ サラダ油 ゴマ油 片栗粉 マヨネーズ	長ねぎ しょうが もやし トマト にんじん にんにく こまつな 干しいたけ きゅうり グリンピース	452	
4	木	①ごはん ③さわらのねぎ味噌焼き ⑤キウイフルーツ ②すまし汁（わかめ・おふ） ④もやしの甘酢サラダ	わかめ さわら ロースハム	米 ゴマ油 おふ サラダ油	長ねぎ にんじん もやし キウイフルーツ きゅうり	435	
5	金	①ボークカレーライス ③ブロッコリーのゴマサラダ ②オニオンスープ ④青りんごゼリー	豚肉 ベーコン	米 カレールー すりごま（白） じゃがいも カレー粉 練りごま（白） サラダ油 ゼリーの素（青りんご）	たまねぎ にんにく 黄桃缶 にんじん ブロッコリー しょうが コーン	455	
8	月	①わかめごはん ③千草卵焼き ⑤ジョア（ピーチ） ②味噌汁（だいこん・油揚げ） ④ほうれん草のおかか和え	油揚げ ひじき 卵 かつおぶし 鶏ひき肉	米 ジョア（ピーチ） わかめごはんの素 サラダ油	だいこん たまねぎ たけのこ水煮 ほうれん草 にんじん もやし	451	
9	火	①塩ラーメン ③大根サラダ ②かぼちゃのおやき ④牛乳	豚肉 牛乳 豆乳 ツナ	ラーメン すりごま（白） 片栗粉 ゴマ油 かぼちゃ サラダ油 さつまいも	キャベツ だいこん たまねぎ きゅうり にんじん	448	
10	水	①三色丼 ③中華サラダ 味噌汁（わかめ・油揚げ） ④ヨーグルト	鶏ひき肉 油揚げ 卵 ロースハム わかめ ヨーグルト	米 ゴマ油	しょうが にんじん ほうれん草 きゅうり もやし	454	
11	木	①ごはん ③豚のしょうが焼き ⑤フルーチェ（いちご） ②味噌汁（ほうれんそう・もやし） ④ひじきの煮物	豚肉 牛乳 ひじき 油揚げ	米 フルーチェ（いちご） サラダ油 ストロベリーソース 片栗粉	ほうれん草 たまねぎ 生しいたけ もやし にんじん しょうが にら	447	
12	金	①ふりかけごはん ③カレイの煮付 ⑤すいか ②けんちん汁 ④キャベツのバターソテー	木綿豆腐 ベーコン 鶏肉 かれい	米 バター ふりかけ ゴマ油	だいこん 長ねぎ すいか にんじん しょうが たまねぎ ごぼう キャベツ	434	
15	月						
16	火	①鶏塩うどん ③華風和え ⑤牛乳 ②じゃがいものそぼろ煮 ④オレンジ	鶏肉 牛乳 鶏ひき肉 ロースハム	うどん サラダ油 じゃがいも ゴマ油	はくさい 長ねぎ きゅうり にんじん グリンピース オレンジ 生しいたけ こまつな	449	
17	水	①焼肉丼 ③ほうれん草の和風サラダ ②味噌汁（キャベツ・たまねぎ） ④ヨーグルト（いちご）	卵 刻みのり 豚肉 糸かつお 鶏ささみ ヨーグルト（いちご）	米 サラダ油 ゴマ油 片栗粉 すりごま（白）	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれん草 ピーマン	448	
18	木	①ごはん ③サバの塩焼き ⑤バナナ ②牛乳 ④鶏とキャベツのゴママヨ和え	さば 鶏ささみ 牛乳	米 マヨネーズ サラダ油 すりごま（白） 大根おろし	キャベツ コーン きゅうり パナナ にんじん	450	
19	金	①ロールパン ③ボークチャップ ⑤オレンジジュース ②大根のコンソメスープ ④マカロニサラダ	豚肉 ロースハム ウインナー	バターロール マヨネーズ サラダ油 ツイストマカロニ	だいこん たまねぎ きゅうり にんじん ピーマン オレンジジュース えのき にんにく	441	
23	火	①チキンのトマトクリームスパゲティ ③コーンサラダ ②ココロ野菜のスープ ④ヨーグルト	鶏肉 ウインナー 牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	スパゲティ サラダ油 オリーブ油 小麦粉	たまねぎ ブロッコリー セロリ コーン マッシュルーム缶 にんにく キャベツ ダイストマト缶 にんじん きゅうり	452	
24	水	①五目チャーハン ③お豆腐サラダ ②わかめスープ ④ジョア（白ぶどう）	豚ひき肉 木綿豆腐 卵 わかめ	米 サラダ油 ゴマ油 ジョア（白ぶどう） 練りごま（白）	にんじん キャベツ 長ねぎ きゅうり グリンピース にんじん	455	
25	木	①ごはん ③赤魚の煮つけ ⑤フルーツポンチ ②味噌汁（油揚げ・えのき） ④青菜のごま和え ⑥牛乳	油揚げ あかうお 牛乳	米 すりごま（白）	えのき にんじん 白桃缶 パナナ しょうが もやし みかん缶 ポッカレモン ほうれん草 黄桃缶 キウイフルーツ	449	
26	金	①ジャムサンド ③スパニッシュオムレツ ⑤野菜&果物ジュース ②アスパラのスープ ④コールスローサラダ	ウインナー ベーコン 卵 ロースハム	食パン サラダ油 マーガリン じゃがいも ジャム	アスパラ ポッカレモン 野菜&果物ジュース たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ	426	
29	月	①ごはん ③さばのみそ煮 ⑤みかんの缶詰 ②味噌汁（じゃがいも・にら） ④ハムサラダ	さば ロースハム	米 じゃがいも サラダ油	にら にんじん しょうが きゅうり こまつな みかん缶	452	
30	火	①冷やし中華 ③ポテトフライ ②もやし中華スープ ④ヤクルト	ロースハム 錦糸卵	ラーメン ナチュラルポテト ゴマ油 サラダ油 すりごま（白） ヤクルト	にんじん もやし きゅうり はくさい	454	
31	水	①チキンピラフ ③ミモザサラダ ②野菜スープ ④バナナ	鶏肉 ウインナー 卵	米 バター サラダ油	にんじん パセリ こまつな パナナ たまねぎ キャベツ だいこん ピーマン きゅうり はくさい	451	

※ 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。