



※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	ようび	こ ん だ て め い 献立名	使 用 食 材			エネルギー	
			あか しよくざい 赤の食材	きいろ しよくざい 黄色の食材	みどり しよくざい 緑の食材	タンパク質	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 ととの 体の調子を整える	たんすいゆぶつ 炭水化物	たんじゆん たん 塩分
2	月	①ごはん ③さばのみそ煮 ⑤プリン	さば 鶏肉 牛乳	米 サラダ油 プリン の素 （卵不使用）	こまつな いんげん しょうが ごぼう	455	22.4 10.7 62 1.6
3	火	①醤油ラーメン ③大根サラダ	ロースハム ヨーグルト 卵 ツナ	ラーメン ゴマ油 さつまいも	ほうれん草 にんじん 長ねぎ きゅうり だいこん	436	15.8 11.9 66.8 1.6
4	水	①麻婆豆腐丼 ③もやしとハムのサラダ	木綿豆腐 ロースハム 豚ひき肉 わかめ	米 ゴマ油 サラダ油 ゼリーの素（ピーチ） 片栗粉	長ねぎ にんにく きゅうり にんじん グリーンピース 干しいたけ しょうが もやし	455	16.6 11.7 70.5 1.7
5	木	①ごはん ③ほっけのから揚げ ⑤りんご	ほっけ ロースハム 牛乳	米 ゴマ油 片栗粉 サラダ油	だいこん こまつな りんご えのき きゅうり しょうが にんじん	455	19.7 11.7 61.4 1.7
6	金	①黒糖ロール ③マカロニグラタン ⑤みかん	鶏肉 ツナ 牛乳 ピザ用チーズ	黒糖ロール バター じゃがいも 小麦粉 ツイストマカロニ サラダ油	たまねぎ キャベツ みかん マッシュルーム缶 にんじん ブロッコリー コーン	434	19.7 11.7 61.4 1.7
9	月	①ごはん ③さわらのねぎ味噌焼き ⑤青りんごゼリー	絹ごし豆腐 油揚げ わかめ さわら	米 サラダ油 ゼリーの素（青りんご）	長ねぎ いんげん 切干大根 にんじん	455	17.5 11.7 67.8 1.5
10	火	①ジャムサンド ③豚とポテトのカレー炒め ⑤バナナ	ウィンナー 豚肉 ツナ	食パン じゃがいも マーガリン カレー粉 いちごジャム サラダ油	だいこん たまねぎ きゅうり えのき いんげん バナナ にんじん キャベツ	420	15.6 16.9 52.3 1.5
11	水	①ツナピラフ ③コールスローサラダ	ツナ ウィンナー ロースハム	米 バター サラダ油	にんじん だいこん きゅうり 白桃缶 キウイフルーツ たまねぎ セロリ ポッカレモン みかん缶 パセリ キャベツ 黄桃缶 バナナ	456	13.6 14.8 66.2 1.3
12	木	①ふりかけごはん（おかか） ③お豆腐ハンバーグ ⑤ヤクルト	合びき肉 牛乳 木綿豆腐 ロースハム ひじき	米 サラダ油 ふりかけ（おかか） ヤクルト ドライパン粉	はくさい こまつな 長ねぎ にんじん たまねぎ きゅうり	455	17.6 12.5 65.4 1.4
13	金	①ミートソーススパゲティ ③ポパイサラダ	豚ひき肉 ヨーグルト（いちご） ベーコン ロースハム	スパゲティ オリーブ油 バター 小麦粉	たまねぎ 干しいたけ ほうれん草 ピーマン にんにく コーン にんじん ダイストマト缶	455	19.8 12.6 67.8 1.7
16	月	①ごはん ③カレイの味噌漬け焼き ⑤野菜&果物ジュース	わかめ からすかい 鶏肉	米 サラダ油	えのき にんじん しょうが 野菜&果物ジュース だいこん	447	14.8 13.7 63.7 1.5
17	火	①ロールパン ③豚肉のスタミナ炒め ⑤ジョア（ストロベリー）	ウィンナー ジョア（ストロベリー） 豚肉 ツナ	バターロール サラダ油 じゃがいも 片栗粉 シチューミックス	にんじん にら カリフラワー たまねぎ にんにく コーン もやし ブロッコリー	440	19 14.5 58.6 1.6
18	水	①豚丼 ③もやしの甘酢サラダ	豚肉 ヨーグルト ロースハム	米 片栗粉 ゴマ油	たまねぎ にんにく もやし にんじん グリーンピース きゅうり しょうが はくさい	455	16.6 11.8 57.2 1.4
19	木	①ごはん ③揚げ鶏のレモンソース ⑤桃の缶詰	牛乳 鶏肉 きざみのり	米 片栗粉 サラダ油	もやし キャベツ にんじん 黄桃缶 ポッカレモン	455	17 11.8 68.2 0.9
20	金	①けんちんうどん ③中華サラダ	鶏肉 ロースハム 油揚げ 牛乳 鶏ひき肉	うどん フルーチェ（ストロベリー） ゴマ油 サラダ油 じゃがいも	だいこん 長ねぎ きゅうり にんじん グリーンピース ごぼう もやし	461	21.6 11.3 62.2 1.7
23	月	①ごはん ③鮭のちゃんちゃん焼き ⑤みかん	絹ごし豆腐 牛乳 さけ 鶏ひき肉	米 片栗粉 サラダ油 かぼちゃ	ほうれん草 ピーマン みかん キャベツ たまねぎ にんじん グリーンピース	455	21 9 70.1 1.3
24	火	①ソース焼きそば ③もやしの三色和え	豚肉 ウィンナー ヨーグルト	中華麺 サラダ油 すりごま（白）	キャベツ ピーマン きゅうり たまねぎ はくさい にんじん もやし	455	14.9 13.9 66.1 1.2
25	水	①キーマカレーライス ③ポテトフライ	豚ひき肉 ホイップクリーム ロースハム 牛乳	米 シュースtringポテト サラダ油 パパロアの素（ストロベリー） カレールー	たまねぎ しょうが にんじん にんにく しめじ いちご	456	11.2 13.7 70.2 0.9
26	木	①ごはん ③かれの煮付け ⑤ぶどうのゼリー	かれい ひじき 油揚げ	米 サラダ油 ゼリーの素（ぶどう）	こまつな にんじん 長ねぎ 生しいたけ しょうが	456	18.1 7 79.3 1.3
27	金	①はちみつマーガリンサンド ③バーベキューチキン ⑤ヤクルト	鶏肉 ロースハム	食パン ツイストマカロニ マーガリン サラダ油 はちみつ ヤクルト	たまねぎ キャベツ ポッカレモン にんじん きゅうり にんにく トマト	425	16.5 14.1 57.4 1.5
28	土	①ハヤシライス ③ブロッコリーのゴマサラダ	豚肉 ウィンナー	米 練りごま（白） バター すりごま（白） 小麦粉 デミソース	たまねぎ ダイストマト缶 ブロッコリー にんじん グリーンピース コーン マッシュルーム缶 かぶ オレンジジュース	455	15.4 11 73.9 1.3

※ 肉加工品（ハム・ウィンナー・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。