



※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	使用する食材			エネルギー
		赤の食材	黄色の食材	緑の食材	
		赤い食材 血や肉や骨になる	黄色の食材 ねつちから 熱や力になる	みどりしよきざい 緑の食材 からだちよし とどの 体の調子を整える	タンパク質 脂質 たんすいゆぶつ 炭水化物 えんぶん 塩分
3 月					
4 火					
5 水					
6 木	①ふりかけごはん(おかか) ②ほうれん草のスープ ③こいのぼりハンバーグ ④ブロッコリーのゴマサラダ ⑤子どもの日ゼリー	ロースハム ハンバーグ 鶏肉	米 ふりかけ サラダ油 シューSTRINGポテト ダイスポテト すりごま ねりごま 子供の日ゼリー	ほうれん草 たまねぎ ブロッコリー コーン にんじん	457 18.6 12.5 66.7 1.5
7 金	①鶏塩うどん ②じゃがいものそぼろ煮 ③キャベツのおかか和え ④ヨーグルト	鶏肉 かつおぶし ヨーグルト	うどん じゃがいも サラダ油	はくさい にんじん しいたけ 長ねぎ グリンピース キャベツ	446 24.8 9.2 66 2
8 土	①わかめごはん ②味噌汁(たまねぎ・キャベツ) ③すきやき風煮 ④もやしとハムのサラダ ⑤オレンジジュース	わかめご飯の素 豚肉 豆腐 ロースハム	米 サラダ油 ごま油	たまねぎ キャベツ にんじん はくさい グリンピース もやし きゅうり オレンジジュース	461 18.6 14.3 62.9 1.1
10 月	①ごはん ②すまし汁(えのき・ほうれん草) ③松風焼き ④筑前煮 ⑤りんごのムース	鶏肉 豆腐 あおのり 牛乳	米 パン粉 サラダ油 すりごま ムースの素(りんご) 里芋	えのきだけ ほうれん草 たまねぎ にんじん ごぼう いんげん しょうが	465 24.9 8.6 69.9 1.4
11 火	①黒糖ロール ②大根のコンソメスープ ③ハニーチキン ④フレンチサラダ ⑤バナナ ⑥牛乳	ウィンナー 鶏肉 ロースハム 牛乳	黒糖ロール はちみつ サラダ油	だいこん たまねぎ ポッカレモン キャベツ きゅうり にんじん バナナ	440 20.7 19.3 45.2 1.8
12 水	①ピピン丼 ②味噌汁(かぶ・キャベツ) ③ブロッコリーとツナのサラダ ④ヤクルト	豚肉 卵 ツナ ヤクルト	米 ごま油 片栗粉 サラダ油	にんにく しょうが にんじん ほうれん草 かぶ キャベツ ブロッコリー カリフラワー	453 18.3 13.5 61.9 1.3
13 木	①ナポリタン ②ポテトスープ ③ハムサラダ ④ぶどうのゼリー	ウィンナー ロースハム	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 じゃがいも ゼリーの素(ぶどう)	にんにく にんじん たまねぎ ビーマン はくさい こまつな きゅうり	448 15.6 15 63.2 2.2
14 金	①ごはん ②味噌汁(玉葱・ほうれん草) ③サワラのカレー風味焼き ④磯香和え ⑤ヨーグルト(いちご)	さわら のり ヨーグルト	米 カレー粉 小麦粉 バター	たまねぎ ほうれん草 はくさい もやし にんじん	449 20.7 12.7 61.6 1.1
17 月	①ごはん ②すまし汁(油揚げ・わかめ) ③鶏肉のごまみそ焼き ④もやしの甘酢サラダ ⑤フルーチェ(ピーチ)	油揚げ わかめ 鶏肉 牛乳	米 ごま油 すりごま サラダ油 フルーチェ(ピーチ)	もやし きゅうり にんじん	447 23 13.1 56.3 1.4
18 火	①けんちんうどん ②さつまいもの天ぷら ③華風和え ④ヨーグルト	鶏肉 油揚げ ロースハム ヨーグルト	うどん ごま油 さつまいも 小麦粉 サラダ油	だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ こまつな きゅうり	461 19.6 11.4 69 1.5
19 水	①親子丼 ②味噌汁(はくさい・おふ) ③お豆腐サラダ ④プリン	卵 鶏肉 豆腐 牛乳	米 サラダ油 白玉麩 ねりごま プリンの素(卵不使用)	たまねぎ にんじん グリンピース はくさい キャベツ きゅうり	445 21.4 12.8 57.9 1.7
20 木	①ごはん ②味噌汁(大根・キャベツ) ③さばのかば焼き ④切干大根の炒め煮 ⑤青りんごゼリー	さば 油揚げ	米 片栗粉 サラダ油 ゼリーの素(青りんご)	だいこん キャベツ しょうが 切干大根 にんじん いんげん	463 17 14.1 63 1
21 金	①ジャムサンド ②かぶとウィンナーのスープ ③豚肉のスタミナ炒め ④キャベツとツナのサラダ ⑤ジョア(白ぶどう)	ウィンナー 豚肉 ツナ ジョア(白ぶどう)	食パン マーガリン いちごジャム サラダ油 片栗粉	かぶ たまねぎ にんじん もやし いら にんにく キャベツ きゅうり	404 19.3 16.9 43.6 1.5
24 月	①みそラーメン ②青のりポテト ③コーンサラダ ④オレンジ	豚肉 あおのり ツナ	ラーメン サラダ油 ごま油 ナチュラルポテト	キャベツ にんじん 長ねぎ いら しょうが ブロッコリー コーン オレンジ	446 20.7 12.4 62.4 1.5
25 火	①ごはん ②すまし汁(豆腐・ねぎ) ③カレーの味噌漬焼き ④ひじきの煮物 ⑤ピーチゼリー	豆腐 からすかい ひじき 油揚げ	米 ゼリーの素(ピーチ) サラダ油	長ねぎ しょうが にんじん しいたけ	455 16.3 13.7 65.9 1.6
26 水	①キーマカレーライス ②野菜スープ ③ほうれん草の和風サラダ ④バナナ ⑤牛乳	豚肉 ウィンナー 鶏肉 のり かつおぶし 牛乳	米 サラダ油 カレールー	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく だいこん みすな ほうれん草 バナナ	461 18.2 14 63.9 1
27 木	①ふりかけごはん(おかか) ②味噌汁(じゃがいも・いら) ③鶏のからあげ ④中華サラダ ⑤フルーチェ(いちご)	鶏肉 ロースハム 牛乳	米 ふりかけ じゃがいも 片栗粉 サラダ油 ごま油 フルーチェ(いちご)	いら しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり	463 19.4 13.1 64.4 1.7
28 金	①ロールパン ②オニオンスープ ③マカロニグラタン ④コールスローサラダ ⑤ジョア(ブルーベリー)	ベーコン 鶏肉 牛乳 ピザチーズ ジョア(ブルーベリー) ロースハム	バターロール バター 小麦粉 サラダ油 ツイストマカロニ	たまねぎ ブロッコリー キャベツ マッシュルーム缶 にんじん きゅうり ポッカレモン	451 21.5 15.1 58 1.8
31 月	①ごはん ②味噌汁(こまつな・えのき) ③鮭のフライ ④鶏と大根の煮物 ⑤桃の缶詰	さけ 鶏肉	米 小麦粉 パン粉 サラダ油	こまつな えのきだけ だいこん にんじん 黄桃缶	459 22 11.6 63.6 1.5

※ 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。