

											
日・曜日		献立名		使用食材		使用食材		使用食材		エネルギー	
		赤い食材		黄色い食材		緑の食材		緑の食材		たんぱく質	
		血や肉や骨になる		熱や力になる		体の調子を整える		体の調子を整える		たんぱく質	
1	木	①ふりかけごはん(のり) ③鶏のからあげ ⑤チョコバナナ	②味噌汁(かぶ・白菜) ④中華サラダ	鶏肉 ロースハム 牛乳	米 サラダ油 ごま油	ふりかけ ダイスポテト ホイップクリーム バナナの素 片栗粉	かぶ はくさい しょうが にんにく もやし	きゅうり キャベツ にんにく	461 21.3 61.2	13.4 1.7	
2	金	①冷やしラーメン ③鶏とキャベツのゴママヨ和え	②かぼちゃのきんとん ④ヨーグルト(いちご)	ロースハム 鶏糸卵 鶏肉 ヨーグルト	ラーメン ごま油 マヨドレ すりごま	かぼちゃ	きゅうり キャベツ にんにく		445 21.8 63.3	12.1 2	
5	月	①ごはん ③鶏肉のごまみそ焼き ⑤りんごのムース	②すまし汁(油揚げ・わかめ) ④もやしの甘酢サラダ	油揚げ わかめ 鶏肉 牛乳	米 ごま油 サラダ油 ムースの素	すりごま	もやし きゅうり にんにく		447 22.9 56.4	13 1.3	
6	火	①ごはん ③白身魚のカレー風味焼き ⑤ぶどうのゼリー	②味噌汁(玉葱・ほうれん草) ④筑前煮	ほき 鶏肉	米 カレー粉 小麦粉 バター さといも サラダ油 ゼリーの素(ぶどう)	小麦粉	たまねぎ ほうれんそう にんにく ごぼう いんげん		451 19.6 71.2	8.8 1.1	
7	水	①天の川の鶏そぼろごはん ③磯香和え	②すまし汁(豆腐・ねぎ) ④すいか	鶏肉 鶏糸卵 豆腐 ロースハム のり	米 サラダ油		にんにく しょうが おくら ねぎ はくさい もやし すいか		446 20.7 59.4	13.2 2	
8	木	①ナポリタン ③ハムサラダ	②ポテトスープ ④ヤクルト	ウィンナー ロースハム ヤクルト	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 じゃがいも	サラダ油	にんにく にんにく たまねぎ ピーマン はくさい こまつな きゅうり		447 16.4 62	15.1 2.2	
9	金	①黒糖ロール ③ハニーチキン ⑤バナナ	②大根のコンソメスープ ④フレンチサラダ	ウィンナー 鶏肉 ロースハム 牛乳	黒糖ロール 片栗粉 サラダ油 はちみつ	サラダ油	たいこん たまねぎ ポッカレモン キャベツ きゅうり にんにく バナナ		405 21.9 45.8	14.9 1.8	
12	月	①ごはん ③鮭のフライ ⑤桃の缶詰	②味噌汁(こまつな・えのき) ④鶏と大根の煮物	さけ 鶏肉	米 小麦粉 パン粉 サラダ油	パン粉	こまつな えのきだけ だいこん にんにく 黄桃缶		459 22 63.6	11.6 1.5	
13	火	①ココアサンド ③豚肉のスタミナ炒め ⑤ジョア(白ぶどう)	②かぶとウィンナーのスープ ④キャベツとツナのサラダ	ウィンナー 豚肉 ツナ ジョア(白ぶどう)	食パン サラダ油 マーガリン 片栗粉 ココア	マーガリン	かぶ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	もやし にら	417 19.5 44.5	17.9 1.6	
14	水	①親子丼 ③お豆腐サラダ	②味噌汁(はくさい・おふ) ④キウイフルーツ	卵 鶏肉 豆腐	米 サラダ油 白玉餃 ねりごま	白玉餃	たまねぎ にんにく グリーンピース はくさい キャベツ きゅうり キウイフルーツ		445 21.2 60.6	11.8 1.7	
15	木	①ごはん ③すきやき風煮 ⑤プリン	②味噌汁(たまねぎ・キャベツ) ④粉ふき芋	豚肉 豆腐 あおのり 牛乳	米 サラダ油 じゃがいも バター プリンの素(卵不使用) カラメル	じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんにく グリーンピース	はくさい	448 17.4 58.5	14.5 0.7	
16	金	①けんちんうどん ③華風和え	②チーズチミ ④ヨーグルト	鶏肉 油揚げ ピザチーズ ロースハム ヨーグルト	うどん ごま油 小麦粉	小麦粉	だいこん にんにく ごぼう 長ねぎ たまねぎ にら こまつな きゅうり		447 22.7 62.6	11.2 1.5	
17	土	①わかめごはん ③タンドリーチキン ⑤野菜&果物ジュース(りんご)	②味噌汁(じゃがいも・にら) ④もやしとハムのサラダ	鶏肉 ヨーグルト ロースハム わかめご飯の素	米 カレー粉 サラダ油 ごま油 じゃがいも	サラダ油	にら しょうが にんにく もやし きゅうり にんにく 野菜&果物ジュース(りんご)		449 20 65.1	10.9	
19	月	①ごはん ③さばのかば焼き ⑤フルーチェ(ピーチ)	②味噌汁(大根・キャベツ) ④切干大根の炒め煮	さば 油揚げ 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 フルーチェ	サラダ油	だいこん キャベツ しょうが いんげん	切干大根 にんにく	455 17.1 61.9	13.7 1.2	
20	火	①和風スパゲティ ③コンサラダ	②野菜スープ ④青りんごゼリー	鶏肉 ウィンナー ツナ	スパゲティ オリーブ油 マーガリン 片栗粉 ゼリーの素(青りんご) サラダ油	マーガリン	キャベツ にんにく たまねぎ もやし みずな ブロッコリー コーン		452 21.9 68.3	10.6 1.2	
21	水	①ピピン丼 ③わかめと大根のツナサラダ	②味噌汁(かぶ・油揚げ) ④ヤクルト	豚肉 ツナ ヤクルト わかめ	米 ごま油 片栗粉	片栗粉	にんにく しょうが にんにく ほうれんそう かぶ だいこん きゅうり ポッカレモン		458 17.9 60.2	14.8 1.6	
22	木										
23	金										
26	月	①キーマカレーライス ③ブロッコリーのゴマサラダ	②オニオンスープ ④野菜&果物ジュース(白ぶどう)	豚肉 ベーコン 鶏肉	米 サラダ油 ねりごま すりごま	サラダ油 カレールー	たまねぎ にんにく しめじ しょうが にんにく ブロッコリー コーン 野菜&果物ジュース(白ぶどう)		458 18.6 65.4	12.8 1	
27	火	①ごはん ③カレーの味噌漬焼き ⑤ヨーグルト(いちご)	②すまし汁(えのきだけ・わかめ) ④ひじきの煮物	わかめ ひじき 油揚げ ヨーグルト からすかい	米 サラダ油		えのきだけ しょうが にんにく しいたけ		450 18.9 62.2	14.3 1.8	
28	水	①焼肉丼 ③ほうれん草の和風サラダ ⑤牛乳	②味噌汁(豆腐・ねぎ) ④バナナ	豚肉 豆腐 鶏肉 のり かつおぶし 牛乳	米 ごま油 サラダ油 片栗粉	サラダ油	キャベツ たまねぎ にんにく ほうれんそう バナナ 長ねぎ		465 19 64.3	13.9 1.1	
29	木	①みそラーメン ③大根サラダ	②青のりポテト 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	ごま油	キャベツ にんにく 長ねぎ にら しょうが だいこん きゅうり オレンジ		445 18.6 60	14.1 1.4	
30	金	①ロールパン ③ポテトのミートソースグラタン ⑤ジョア(ブルーベリー)	②ほうれん草のスープ ④コルスローサラダ	豚肉 ピザチーズ ロースハム ジョア(ブルーベリー)	バターロール ツイストマカロニ 小麦粉 サラダ油 じゃがいも	マカロニ	ほうれんそう たまねぎ ダイストマト缶 キャベツ にんにく きゅうり ポッカレモン		417 19.9 56.9	12.3 1.6	

※ 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。