



※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 白・曜日	よう び	こ ん だ て め い 献 立 名		し よ う じ よ く さい 使 用 食 材						エ ネ ル ギ ー	
				あ か し よ く さい 赤 の 食 材		き い ろ し よ く さい 黄 色 の 食 材		み ど り し よ く さい 緑 の 食 材		タン ハ ク 質	し し つ 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 ど の 体 の 調 子 を 整 え る		たん ぱ く 質 炭 水 化 物	たん ぱ く 質 塩 分
3	月	①ふりかけごはん(のり) ③鶏のからあげ ⑤いちごババロア	②味噌汁(かぶ・ほうれん草) ④キャベツのごま和え	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 すりごま ババロアの素 ホイップクリーム	かぶ ほうれん草 しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし	446	18.5	11.7	64.6	1.3
4	火	①ごはん ③さわらのねぎ味噌焼き ⑤フルーチェ(ピーチ)	②すまし汁(えのきだけ・わかめ) ④筑前煮	わかめ さわら 鶏肉 牛乳	米 サラダ油 さといも フルーチェ(ピーチ)	えのきだけ 長ねぎ にんじん ごぼう いんげん	452	22.9	10.4	63.9	1.8
5	水	①ココアサンド ③豚肉のトマト煮 ⑤牛乳	②大根のコンソメスープ ④マカロニサラダ	ウインナー 豚肉 ロースハム 牛乳	食パン ココア マーガリン じゃがいも サラダ油 マヨドレ ツイストマカロニ	だいこん たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト缶 きゅうり	455	20.8	19.8	47.7	2
6	木	①三色丼 ③磯香和え	②味噌汁(油揚げ・キャベツ) ④オレンジゼリー	鶏肉 卵 油揚げ ロースハム 刻みのり	米 サラダ油 ごま油 ゼリーの素(オレンジ)	しょうが ほうれん草 キャベツ はくさい もやし にんじん	464	20.1	15	59.4	1.8
7	金	①肉うどん ③わかめと大根のツナサラダ	②ポテトフライ ④ヨーグルト(いちご)	豚肉 わかめ ツナ ヨーグルト(いちご)	うどん シュースtringポテト サラダ油	たまねぎ 長ねぎ だいこん きゅうり ポッカレモン	457	18	15.1	63	2
10	月	スポーツの日									
11	火	①あんかけ焼きそば ③ブロッコリーとツナのサラダ	②味噌汁(えのき・じゃがいも) ④ジョア(白ぶどう)	豚肉 ジョア(白ぶどう) ツナ	中華麺 ごま油 じゃがいも サラダ油	キャベツ もやし にんじん にら えのきだけ ブロッコリー カリフラワー	460	22.7	13	61.5	1.8
12	水	①ふりかけごはん(のり) ③チキンカツ ⑤ヤクルト	②味噌汁(白菜・人参) ④お豆腐サラダ	鶏肉 豆腐 ヤクルト	米 ふりかけ 小麦粉 パン粉 サラダ油 ねりごま	はくさい にんじん キャベツ きゅうり	445	16.2	12.1	64.8	1.3
13	木	①塩ラーメン ③ほうれん草の和風サラダ	②青のりポテト ④桃の缶詰	豚肉 おあのり 鶏肉 刻みのり かつおぶし	ラーメン サラダ油 ごま油 ナチュラルポテト	キャベツ たまねぎ ほうれん草 にんじん 黄桃缶	464	20.9	12.7	65.6	1.6
14	金	①ごはん ③赤魚のみぞれ煮 ⑤ヨーグルト	②味噌汁(おふ・キャベツ) ④ひじきの煮物	あかうお ひじき 油揚げ ヨーグルト	米 白玉麩 片栗粉 サラダ油	キャベツ しょうが 大根おろし にんじん しいたけ	454	22.3	10	64.2	1.6
15	土	①麻婆豆腐丼 ③華風和え	②もやしの中華スープ ④青りんごゼリー	豆腐 豚肉 ロースハム 鶏肉	米 サラダ油 片栗粉 ごま油 ゼリーの素(青りんご)	長ねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく グリーンピース もやし はくさい こまつな きゅうり	462	20.1	12	66.4	1.7
17	月	①ロールパン ③バーベキューチキン ⑤バナナ	②野菜スープ ④ポテトサラダ ⑥牛乳	ウインナー 鶏肉 ロースハム 牛乳	バターロール サラダ油 じゃがいも マヨドレ	だいこん みずな たまねぎ にんにく にんじん きゅうり バナナ	451	21.4	16.9	53.8	2
18	火	①ごはん ③しょうが風味の肉野菜炒め ⑤フルーチェ(いちご)	②味噌汁(はくさい・おふ) ④さつまいもの甘辛煮	豚肉 牛乳	米 白玉麩 サラダ油 片栗粉 フルーチェ(いちご) さつまいも	はくさい しょうが たまねぎ もやし にんじん にら	456	15.1	11.6	69.3	1.3
19	水	①ツナサンド ③豚とポテトのカレー炒め ⑤ジョア(ブルーベリー)	②マカロニスープ ④フレンチサラダ	ツナ ウインナー 豚肉 ロースハム ジョア(ブルーベリー)	食パン マヨドレ じゃがいも ツイストマカロニ サラダ油 カレー粉	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり ポッカレモン	434	19.3	15.9	52.9	1.5
20	木	①タコライス ③コーンサラダ ⑤牛乳	②白菜スープ ④バナナ	豚肉 ダイスチース ウインナー ツナ 牛乳	米 サラダ油 カレー粉	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 キャベツ ブロッコリー コーン バナナ はくさい	455	22.9	11.1	64.9	1.3
21	金	①ごはん ③白身魚のから揚げ ⑤ぶどうのゼリー	②味噌汁(大根・人参) ④中華サラダ	ほき ロースハム	米 片栗粉 サラダ油 ごま油 ゼリーの素(ぶどう)	だいこん にんじん 大根おろし もやし きゅうり	457	18.1	10.4	70.2	1.9
24	月	①中華丼 ③もやしとハムのサラダ	②味噌汁(えのき・ほうれん草) ④野菜&果物ジュース(りんご)	豚肉 ロースハム	米 サラダ油 ごま油 片栗粉	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ ほうれん草 もやし きゅうり 野菜&果物ジュース(りんご) しょうが えのきだけ	465	18.2	15.7	61.9	1.2
25	火	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ヨーグルト(いちご)	豚肉 ヨーグルト(いちご) ベーコン	米 サラダ油 カレールー ねりごま すりごま	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく ブロッコリー コーン	465	18.2	15.7	61.9	1.2
26	水	①黒糖ロール ③コロック ⑤野菜&果物ジュース(白ぶどう)	②かぶとウインナーのスープ ④パイサラダ	ウインナー 豚肉 ロースハム	黒糖ロール じゃがいも サラダ油 パン粉 オリーブ油	かぶ たまねぎ にんじん ほうれん草 コーン 野菜&果物ジュース(白ぶどう)	432	15.2	15.2	57.6	2.1
27	木	①豚丼 ③キャベツとツナのサラダ	②味噌汁(えのき・豆腐) ④オレンジ	豚肉 豆腐 ツナ	米 ごま油 片栗粉 サラダ油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリーンピース えのきだけ キャベツ きゅうり オレンジ	464	17.1	13.2	67.7	1.3
28	金	①ごはん ③お豆腐ハンバーグ ⑤キウイフルーツ	②味噌汁(小松菜・たまねぎ) ④キャベツのバターソテー	合びき肉 木綿豆腐 ひじき ベーコン	米 パン粉 サラダ油 バター	こまつな たまねぎ キャベツ キウイフルーツ にんじん	453	18	14	62.5	1.5
31	月	①ミートソーススパゲティ ③大根サラダ ⑤牛乳	②キャベツスープ ④かぼちゃのパバロア	豚肉 ツナ 牛乳	スパゲティ バター パバロアの素 ごま油	たまねぎ ピーマン にんじん しいたけ にんにく トマト缶 キャベツ だいこん きゅうり	465	19.6	12.6	67.7	1.2

※ 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。