



※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・ようび 日・曜日		こ ん だ て 献 立 名	し ょ う さい 使 用 食 材			エ ネ ル ギ ー	
			あ か し ょ う さい 赤の食材	き い ろ し ょ う さい 黄色の食材	み ど り し ょ う さい 緑の食材	たんぱく質 タンパク質	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 ょ う し と の 体の調子を整える	たんすいかぶつ 炭水化物	え ん ぶ ん たんぱく質
1	金	①塩ラーメン ②かぼちゃのおやき ③中華サラダ ④イチゴのレアケーキ	豚肉 ロースハム ナルト スキムミルク 豚ひき肉	ラーメン レアケーキ (いちご) サラダ油 生クリーム 春雨 ごま油 さつまいも	たまねぎ キャベツ ストロベリーソース にんじん コーン ほうれん草 もやし かぼちゃ きゅうり	461 15.2 67.7	13.6 2.2
4	月	①ごはん ②味噌汁 (豆腐・ほうれん草) ③チキンカツ ④キャベツとツナのサラダ ⑤フルーツヨーグルト	絹豆腐 ツナ 鶏肉 ヨーグルト 卵	米 小麦粉 パン粉 サラダ油	えのきだけ キャベツ コーン 黄桃缶 ほうれん草 にんじん リンゴ トマト きゅうり パナナ	462 16.9 60.8	15.9 1.5
5	火	①ごはん ②豚汁 ③白身魚の野菜あんかけ ④小松菜ベーコンソテー ⑤すいか	豚肉 ベーコン 油揚げ からすがれい	米 バター こんにゃく サラダ油	さといも ごぼう たまねぎ えのきだけ コーン 大根 しいたけ はくさい 干しいたけ しめじ にんじん 長ねぎ もやし 小松菜 すいか	416 18 53.8	14.6 1.5
6	水	①ロールパン ②ほうれん草のスープ ③ナスのミートソースグラタン ④コールスローサラダ ⑤オレンジジュース	豚ひき肉 チーズ ロースハム	バターロール バター マカロニ 小麦粉 じゃがいも サラダ油	ほうれん草 にんじん コーン なす しめじ にんにく キャベツ オレンジジュース たまねぎ トマト缶 きゅうり しめじ	420 18.5 58.9	12.5 1.9
7	木	①セタカレーライス ②そうめん入りスープ ③ゴマサラダ ④お星さまゼリー (鉄分強化)	豚ひき肉 水煮大豆 錦糸卵 ロースハム わかめ	米 ゴマドレッシング そうめん お星さまゼリー (鉄) 白ゴマ	たまねぎ じゃがいも コーン トマト にんじん にんにく ブロッコリー 干しいたけ しょうが きゅうり	428 14.7 56.8	15.3 2.2
8	金	①きざみきつねうどん ②さつまいもと竹輪の天ぷら ③ほうれん草のおひたし ④ヨーグルト (いちご)	油揚げ ちくわ かまぼこ ヨーグルト わかめ かつおぶし	うどん 黒ごま さつまいも サラダ油 天ぷら粉	しいたけ にんじん 長ねぎ もやし ほうれん草	416 14.3 68.4	8.1 2.1
11	月	①わかめごはん ②味噌汁 (ほうれん草・長ねぎ) ③鮭のチーズ焼き ④もやしの甘酢和え ⑤ひじきの煮物 ⑥パナナ	わかめごはんの素 鮭 ひじき チーズ 油揚げ	米 ごま油 サラダ油	ほうれん草 きゅうり パナナ 長ねぎ にんじん もやし えだまめ	414 22.1 56.7	11.3 2
12	火	①ごはん ②味噌汁 (じゃがいも・わかめ) ③照り焼きつくね ④にんじんサラダ ⑤かぼちゃの含め煮 ⑥キウイ	わかめ 牛乳 鶏ひき肉 卵	米 カレー粉 じゃがいも オリーブ油 パン粉	干しいたけ にんじん レーズン グリンピース 長ねぎ きゅうり レタス キウイ しょうが たまねぎ かぼちゃ	432 18.7 66.3	9.6 1.8
13	水	①ジャムサンド ②かぼちゃのポタージュ ③チキンのトマト煮込み ④大根サラダ ⑤野菜&フルーツジュース	鶏肉 ツナ わかめ	食パン バター 白ごま マーガリン 小麦粉 ごま油 りんごジャム じゃがいも	かぼちゃ にんじん ブロッコリー たまねぎ セロリ 大根 トマト缶 マッシュルーム	437 14.9 60.3	14.8 1.5
14	木	①ごはん ②すまし汁 (豆腐・しいたけ) ③さわらのネギ味噌焼き ④青菜のおかか和え ⑤さつまいものミルクかりんとう ⑥オレンジ	絹豆腐 かつおぶし さわら スキムミルク ちくわ	米 さつまいも サラダ油	長ねぎ もやし 小松菜 オレンジ しめじ	424 19.5 63.7	9.8 1.8
15	金	①ベーコントマトスパゲティ ②コンソメスープ ③ボパイサラダ ④ミルクゼリー	ベーコン 粉ゼラチン ロースハム 牛乳	スパゲティ ホイップクリーム サラダ油 オリーブ油	たまねぎ しめじ トマト缶 コーン にんじん ピーマン えのきだけ ストロベリーソース キャベツ にんにく ほうれん草	411 14.4 61.3	12.5 1.8
18	月	海の日					
19	火	①焼肉丼 ②味噌汁 (小松菜・油揚げ・えのきだけ) ③かぼちゃのヨーグルトサラダ ④ジョア	錦糸卵 ヨーグルト 豚肉 スキムミルク 油揚げ	米 白ごま ジョア	たまねぎ 小松菜 きゅうり にんじん えのきだけ レーズン ピーマン かぼちゃ	461 19.7 74	8.9 1.6
20	水	①ロールパン ②カレーシチュー ③青菜ときのこのバターしょうゆ ④フレンチサラダ ⑤牛乳	鶏肉 ベーコン	ロールパン 小麦粉 バター カレー粉 サラダ油	たまねぎ マッシュルーム コーン きゅうり じゃがいも グリンピース しめじ ブロッコリー にんじん ほうれん草 キャベツ パイン缶	414 16.3 49.1	17.4 1.9
21	木	①ごはん ②白菜スープ ③チキンピカタ ④ポテトのきんぴら ⑤ひじきチーズサラダ ⑥ミカンの缶詰	鶏肉 ひじき 卵 チーズ ベーコン ロースハム	米 じゃがいも 小麦粉 白ごま サラダ油	白菜 ピーマン みかん缶 たまねぎ きゅうり にんじん コーン	464 17.3 58.8	16.7 1.7
22	金	①冷やし中華 ②わかめスープ ③生揚げのそぼろ煮 ④プリン	ロースハム 生揚げ 錦糸卵 鶏ひき肉 わかめ 牛乳	ラーメン ホイップクリーム 白ごま プリンミックス	きゅうり トマト しょうが もやし 長ねぎ グリンピース きくらげ にんじん	414 18.9 51.3	13.3 2.2
25	月	①チキンカレーライス ②卵スープ ③キャベツツナサラダ ④ヤクルト	鶏肉 ツナ 牛乳 卵	米 カレールー バター ヤクルト 小麦粉	たまねぎ しめじ きゅうり じゃがいも ほうれん草 レタス にんじん キャベツ	439 14.2 66.4	11.9 1.4
26	火	①ごはん ②八宝味噌汁 ③カレイの煮つけ ④ポテトフライ ⑤メロン	木綿豆腐 油揚げ カレイ	米 ナチュラルポテト じゃがいも サラダ油	大根 長ねぎ メロン 白菜 しょうが しめじ ほうれん草	434 18.7 56.5	13.5 1.4
27	水	①ロールパン ②キャベツのトマトスープ ③スパニッシュオムレツ ④お豆のココロサラダ ⑤牛乳	卵 ベーコン 牛乳 ウィンナー 水煮大豆 牛乳 ツナ	バターロール 和風ドレッシング じゃがいも サラダ油	キャベツ トマト缶 コーン たまねぎ ほうれん草 レタス にんじん きゅうり	406 17.9 36.1	20.5 2
28	木	①ごはん ②味噌汁 (豆腐・わかめ) ③照り焼きチキン ④キャベツとベーコンのソテー ⑤ほうれん草のゴマ和え ⑥すいか	絹豆腐 ベーコン わかめ 鶏肉	米 白ごま サラダ油 バター	たまねぎ コーン すいか キャベツ ほうれん草 にんじん もやし	411 15.6 54.4	14.2 2
29	金	①けんちんうどん ②キャベツのおかか和え ③ココア蒸しパン ④牛乳	鶏肉 かつおぶし 木綿豆腐 牛乳 ちくわ	うどん 小麦粉 ココア	大根 しいたけ キャベツ にんじん さといも ごぼう 長ねぎ	470 17.7 75.9	10.7 1.9