



※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		こ ん だ て め い 献立名	し よう 食 ざ い 使用食材			エネルギー	
			あ か し ょ く ざ い 赤の食材	き いろ し ょ く ざ い 黄色の食材	み どり し ょ く ざ い 緑の食材	たんぱく質	脂質
			ち にく ほ ね 血や肉や骨になる	わ 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	たんすいゆぶつ 炭水化物	えんぶん 塩分
3	月	 おやすみ					
4	火	①肉みそあんかけうどん ③ほうれん草ののり和え	②さつまいもの天ぷら ④グレープゼリー	豚ひき肉 さざみのり	うどん さつまいも サラダ油 天ぷら粉 片栗粉 グレープゼリー	たまねぎ 干しいたけ ほうれん草 にんじん しょうが もやし はくさい 小松菜	424 14.5 7.9 73.6 1.7
5	水	①焼肉丼 ③かぼちゃのチーズサラダ	②味噌汁（豆腐・たまねぎ） ④りんご	鶏糸卵 わかめ 豚肉 チーズ 絹豆腐 ヨーグルト	米 片栗粉 白ごま	たまねぎ かぼちゃ りんご にんじん きゅうり ピーマン レーズン	452 16 13.7 65.3 2
6	木	①ごはん ③あかうおの煮つけ ⑤バナナ	②鶏ときのこのバター味噌汁 ④キャベツのゆかり和え ⑥牛乳	鶏肉 あかうお 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 バター	にんじん ほうれん草 きゅうり しめじ しょうが ゆかり しいたけ キャベツ バナナ	436 20.1 10.3 63.4 1.9
7	金	①ジャムサンド ③チキンのクリーム煮 ⑤オレンジジュース	②白菜スープ ④大根サラダ	鶏肉 わかめ 牛乳 ツナ	食パン 小麦粉 白ごま マーガリン サラダ油 ごま油 いちごジャム バター	はくさい たまねぎ ブロッコリー オレンジジュース（100%） にんじん にんじん 大根 えのきだけ マッシュルーム きゅうり	423 16 17.2 51.3 2
10	月	①ごはん ③お豆腐ハンバーグ ⑤ヤクルト	②和風野菜スープ ④ブロッコリーのゴマサラダ	合びき肉 卵 木綿豆腐 牛乳 ひじき ロースハム	米 バター ヤクルト パン粉 白ごま サラダ油 マヨネーズ	大根 えのきだけ ブロッコリー にんじん たまねぎ きゅうり 長ねぎ にんじん コーン	453 16.8 15.5 60.3 1.6
11	火	①ミートソーススパゲティ ③ポパイサラダ ⑤牛乳	②ベーコンポテトスープ ④フルーツポンチ	豚ひき肉 牛乳 ベーコン ロースハム	スパゲティ じゃがいも バター オリーブ油 小麦粉	たまねぎ 干しいたけ キャベツ コーン バイン缶 にんじん にんにく パセリ みかん缶 黄桃缶 ピーマン トマト缶 ほうれん草 キウイ	490 21.9 13.6 71.1 1.8
12	水	①チキンカレーライス ③海藻サラダ	②卵スープ ④ヨーグルト	鶏肉 海藻サラダ 牛乳 ツナ 卵 ヨーグルト	米 小麦粉 じゃがいも カレー粉 バター カレールー	たまねぎ 大根 にんじん もやし ほうれん草 きゅうり	422 18.7 11.9 57.9 2
13	木	①ごはん ③白身魚のあんかけ ⑤バナナ	②味噌汁（じゃがいも・わかめ） ④小松菜ベーコンソテー	わかめ ベーコン 油揚げ カラスガレイ	米 バター じゃがいも 片栗粉	たまねぎ もやし 小松菜 バナナ にんじん えのきだけ コーン はくさい 干しいたけ しめじ	415 15.8 13.5 58.4 1.6
14	金	①ロールパン ③マカロニグラタン ⑤プリン	②キャベツスープ ④白菜コールスローサラダ	ベーコン チーズ 牛乳 鶏肉 粉チーズ 牛乳 ロースハム	ロールパン 小麦粉 生クリーム マカロニ サラダ油 マーガリン プリンミックス（卵不使用）	キャベツ マッシュルーム ブロッコリー きゅうり たまねぎ コーン パセリ にんじん パプリカ はくさい	473 16.6 22.2 49.8 2
17	月	①わかめごはん ③鮭の塩焼き ⑤キウイフルーツ	②豚汁 ④ひじきの煮物	わかめごはんの素 焼ちくわ 豚肉 鮭 油揚げ ひじき	米 里芋 サラダ油	大根 しいたけ キウイ にんじん 長ねぎ ごぼう むき枝豆	427 21.4 14 52.6 1.9
18	火	①ちゃんぽんうどん ③ほうれん草の和風サラダ	②ポテトフライ ④ジョア（ストロベリー）	豚肉 きざみのり 調整豆乳 かつおぶし 鶏肉	うどん ナチュラルポテト サラダ油 ジョア（ストロベリー） ごま油	たまねぎ しいたけ にんにく しめじ にんじん もやし しょうが キャベツ コーン ほうれん草	483 18 15.2 68.7 2
19	水	①麻婆豆腐丼 ③中華和え ⑤牛乳	②具だくさん春雨スープ ④みかんの缶詰	木綿豆腐 ロースハム 豚ひき肉 牛乳 鶏肉	米 片栗粉 サラダ油 ごま油 はるさめ	長ねぎ しょうが はくさい もやし みかん缶 にんじん にんにく しいたけ きゅうり 干しいたけ グリンピース 小松菜 コーン	463 18.6 15.8 60.1 2
20	木	①ごはん ③白身魚のフライ ⑤バナナ	②味噌汁（豆腐・ほうれん草） ⑤なめたけ和え	絹豆腐 油揚げ タラ 卵	米 サラダ油 小麦粉 パン粉	えのきだけ にんじん キャベツ なめたけ 小松菜 バナナ	418 19.3 11.4 58.4 1.7
21	金	①ツナサンド ③ブロッコリーのチーズオムレツ ⑤オレンジジュース	②ミネストローネスープ ④お芋とお豆のサラダ	ツナ 牛乳 大豆水煮 ウインナー ベーコン ヨーグルト 卵 チーズ	食パン さつまいも オリーブ油 マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ にんじん オレンジジュース（100%） きゅうり トマト缶 ブロッコリー キャベツ コーン	470 16.8 19.5 57.4 2
24	月	①ごはん ③照り焼きつくね ⑤ヨーグルト（いちご）	②味噌汁（豆腐・わかめ） ④ポテトサラダ	絹豆腐 卵 ロースハム わかめ 牛乳 鶏ひき肉 ヨーグルト（いちご）	米 じゃがいも パン粉 マヨネーズ 片栗粉	たまねぎ しょうが みかん缶 干しいたけ きゅうり にんじん コーン	444 18.3 14.4 58.8 1.8
25	火	①しょうゆラーメン ③わかめの中華和え ⑤牛乳	②さつまいものかりんとう ④きよみオレンジ	ゆで卵 わかめ 豚肉	ラーメン サラダ油 さつまいも	はくさい 長ねぎ きよみオレンジ もやし キャベツ にんじん きゅうり	416 14.3 11.3 64.8 1.9
26	水	①五目チャーハン ③豆腐のそぼろあんかけ ⑤牛乳	②中華スープ ④りんご	豚ひき肉 木綿豆腐 卵 鶏ひき肉 かまぼこ 牛乳	米 ごま油 片栗粉	にんじん ほうれん草 しょうが 長ねぎ しいたけ りんご グリンピース もやし	475 21.2 18.5 54.1 2
27	木	①ごはん ③カレイのから揚げ ⑤パインの缶詰	②味噌汁（油揚げ・長ねぎ） ④炒り豆腐	わかめ 木綿豆腐 油揚げ 鶏ひき肉 カレイ	米 片栗粉 サラダ油	長ねぎ 干しいたけ 大根おろし いんげん にんじん バイン缶	410 19.2 13.1 50.9 1.8
28	金	①揚げパン（ココア） ③ツナひじきサラダ ⑤牛乳	②ビーフシチュー ④キウイフルーツ	スキムミルク ひじき 牛肉 ツナ 牛乳	ロールパン じゃがいも デミソース ココア バター サラダ油 小麦粉	たまねぎ グリンピース キウイ にんじん キャベツ マッシュルーム きゅうり	467 17.5 18.8 58.7 1.7