



※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・曜日	献立名	使用食材			エネルギー	
		赤の食材	黄色の食材	緑の食材	タンパク質	脂質
		血や肉や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	たんぱく質	えんぷん
1 月	①ごはん ②中華コーンスープ ③肉団子の甘酢あん ④もやしとハムのサラダ ⑤キウイフルーツ	卵 豚ひき肉 ロースハム	米 ごま油 片栗粉 サラダ油 パン粉	クリームコーン 人参 白菜 キウイ たまねぎ ピーマン もやし しいたけ たけのこ水蒸き ゆうり	437	16.3 17.9 50.1 1.5
2 火	①けんちんうどん ②鶏の天ぷら甘辛ダレ ③キャベツのおかか和え ④ガトーショコラ	木綿豆腐 鶏肉 かつおぶし	うどん サラダ油 生クリーム ごま油 ガトーショコラ 天ぷら粉 (卵・乳・小麦不使用)	大根 しいたけ キャベツ 人参 さといも 黄桃缶 ごぼう 長ねぎ	468	21.9 16.3 57.5 2
3 水						
4 木						
5 金						
8 月	①ごはん ②味噌汁(わかめ・油揚げ) ③ポークチャップ ④コーンサラダ ⑤ヨーグルト(いちご)	わかめ ツナ 油揚げ ヨーグルト(いちご) 豚肉	米 サラダ油	長ねぎ ピーマン きゅうり たまねぎ にんにく コーン しめじ キャベツ	433	18 16.5 51.8 2
9 火	①みそラーメン ②甘辛揚げじゃが ③海藻サラダ ④杏仁フルーツ	豚ひき肉 牛乳 海藻サラダ ツナ	ラーメン じゃがいも ごま油 白ごま サラダ油 杏仁豆腐の素	生姜 人参 長ねぎ レタス みかん缶 キャベツ にら 大根 黄桃缶 もやし コーン きゅうり 白菜缶	480	14.1 15.7 70.2 2
10 水	①そぼろ丼 ②味噌汁(白菜・えのき) ③さつまいものりんご煮 ④甘夏みかん	鶏ひき肉 卵	米 ごま油 さつまいも	生姜 えのきだけ ほうれん草 りんご 白菜 甘夏みかん	425	15.4 9.3 68.2 1.7
11 木	①ごはん ②すまし汁(豆腐・わかめ) ③鮭の味噌マヨ焼き ④かぼちゃのそぼろあん ⑤カルピスゼリー	絹豆腐 鶏ひき肉 わかめ 粉ゼラチン 鮭 粉寒天	米 マヨネーズ 片栗粉 カルピス	きぬさや パセリ 黄桃缶 たまねぎ グリンピース 人参 かぼちゃ	412	19 9.5 60.2 1.9
12 金	①はちみつマーガリンサンド ②オニオンスープ ③豚とポトのカレー炒め ④バナナ ⑤牛乳	ベーコン 豚肉 牛乳	食パン じゃがいも マーガリン サラダ油 はちみつ	たまねぎ バナナ 人参 いんげん	458	16.4 20.2 52.4 2
15 月	①ごはん ②味噌汁(キャベツ・えのき) ③鶏のからあげ ④青菜のごま和え ⑤オレンジ ⑥牛乳	鶏肉 牛乳	米 サラダ油 小麦粉 白ごま 片栗粉	キャベツ にんにく もやし えのきだけ 小松菜 オレンジ 生姜 人参	424	16.3 17.5 48.2 1.6
16 火	①チキンのトマトクリームスパゲティ ②きのこのスープ ③ミモザサラダ ④牛乳かん	鶏肉 卵 牛乳 粉寒天 粉チーズ	スパゲティ オリーブ油 小麦粉	たまねぎ ブロッコリー えのきだけ きゅうり みかん缶 マッシュルーム にんにく しいたけ レタス トマト缶 人参 キャベツ 小松菜	454	17.9 16.6 58.8 2
17 水	①キーマカレーライス ②わかめスープ ③切干大根のゴマサラダ ④フルーツポンチ	豚ひき肉 わかめ	米 白ごま サラダ油 カレールー	たまねぎ 生姜 切干大根 レタス 黄桃缶 人参 にんにく きゅうり みかん缶 キウイ しめじ 長ねぎ コーン 白菜缶	459	11.2 14.6 69.9 1.9
18 木	①ごはん ②味噌汁(豆腐・しめじ) ③サバのみぞれ煮 ④青のりポテト ⑤バナナ	絹豆腐 あおのり わかめ サバ	米 ナチュラルポテト	しめじ バナナ 生姜 大根おろし	448	14.5 14.5 60.9 1.6
19 金	①ロールパン ②コーンスープ ③バーベキューチキン ④マセドアンサラダ ⑤オレンジジュース	牛乳 鶏肉 ロースハム	ロールパン マヨネーズ 小麦粉 オレンジジュース じゃがいも バター	クリームコーン 人参 むぎ枝豆 パセリ 人参 コーン たまねぎ きゅうり	439	15.8 17.7 53.8 2
20 土	①ごはん ②豆腐のスープ ③豚肉のスタミナ炒め ④キャベツの味噌サラダ ⑤フルーツヨーグルト	木綿豆腐 ヨーグルト わかめ 豚肉	米 白ごま 片栗粉	大根 もやし キャベツ フルーツカクテル缶 たまねぎ にら きゅうり 人参 にんにく コーン	417	14.7 13.4 57.1 1.6
22 月	①鮭の炊き込みご飯 ②味噌汁(ほうれん草・豆腐) ③千草卵焼き ④五目煮豆 ⑤桃の缶詰	鮭 卵 大豆水蒸き 油揚げ 鶏肉 焼ちくわ 絹豆腐 ひじき	米 こんにゃく	人参 ほうれん草 大根 黄桃缶 しめじ たけのこ水蒸き ごぼう たまねぎ 長ねぎ いんげん	437	20 12.6 58.4 2
23 火	①鶏塩うどん ②ツナじゃが煮 ③キャロット蒸しパン ④牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳	うどん サラダ油 じゃがいも ベーキングパウダー 小麦粉	白菜 長ねぎ 人参 たまねぎ しいたけ グリンピース	460	14.8 12 73 2
24 水	①チキンライス ②ほうれん草のスープ ③マカロニサラダ ④パインの缶詰 ⑤牛乳	鶏肉 牛乳 ベーコン ツナ	米 マヨネーズ バター マカロニ	たまねぎ ブロッコリー ほうれん草 きゅうり 小松菜 マッシュルーム カリフラワー えのきだけ 人参 白菜缶 グリピース ミニトマト キャベツ コーン	454	14 16.2 62.9 1.7
25 木	①ごはん ②春雨スープ ③麻婆豆腐 ④中華和え ⑤ヨーグルト	鶏肉 ロースハム 木綿豆腐 ヨーグルト 豚肉	米 はるさめ 片栗粉	小松菜 しいたけ グリンピース コーン 人参 生姜 もやし みかん缶 長ねぎ にんにく きゅうり	426	15.3 12.7 60.4 1.8
26 金	①ロールパン ②コンソメスープ ③かぼちゃのグラタン ④ゴマサラダ ⑤ジョア	ベーコン ロースハム 牛乳 チーズ	ロールパン ジョア(ストロベリー) バター マカロニ 白ごま 小麦粉	たまねぎ もやし トマト キャベツ きゅうり カボチャ レタス	423	15.8 15.3 55.3 1.6
29 月	①ごはん ②味噌汁(小松菜・油揚げ) ③白身魚のから揚げ ④さつまいもサラダ ⑤キウイフルーツ	油揚げ たら ロースハム	米 片栗粉 さつまいも マヨネーズ	人参 キャベツ たまねぎ 小松菜 しめじ キウイ 大根おろし きゅうり	445	15.2 14.7 61.1 1.5
30 火	①カレーうどん ②のりチーズ卵焼き ③もやしのおひたし ④フルーチェ(いちご)	豚肉 チーズ 牛乳 油揚げ あおのり 卵 かつおぶし	うどん フルーチェ(いちご) カレールー ストロベリーソース カレー粉 片栗粉	人参 長ねぎ たまねぎ もやし 干しいたけ しめじ	405	18.4 15.6 44.8 2
31 水	①ピピン丼 ②味噌汁(白菜・しいたけ) ③ブロッコリーのオーロラサラダ ④バナナ	豚肉 錦糸卵	米 マヨネーズ ごま油 しらたき 片栗粉 白ごま サラダ油	人参 人参 しいたけ きゅうり 生姜 ほうれん草 ブロッコリー コーン もやし 白菜 カリフラワー バナナ	415	14.3 15.5 54.4 2