



※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 め い 献 立 名		し ゅ う しょ く さい 使 用 食 材			エ ネ ル ギ ー	
				あ か し ゅ く さい 赤の食材	き い ろ し ゅ く さい 黄色の食材	み ど り し ゅ く さい 緑の食材	たんぱく質	し じ ぷ 脂質
				ち に く ほ ね 血や肉や骨になる	ね っ ち か ら 熱や力になる	か ら だ ち ょ う し と どの 体の調子を整える	たんすいやぶつ 炭水化物	えんぶん 塩分
3	月	①ごはん	②味噌汁（豆腐・ほうれん草）	絹豆腐 ツナ	米 サラダ油	ほうれん草 にんじん パナナ	461	
		③チキンカツ	④キャベツとツナのサラダ	鶏肉 ヨーグルト	小麦粉	トマト きゅうり 黄桃缶	16.9	15.9
		⑤フルーツヨーグルト		卵	パン粉	キャベツ みかん缶 コーン	59.6	1.6
4	火	①塩ラーメン	②かぼちゃのおやき	豚肉	ラーメン 片栗粉 サラダ油	キャベツ かぼちゃ	404	
		③中華サラダ	④グレープゼリー	豆乳	白ごま ごま油	たまねぎ もやし	14.9	7.8
				ロースハム	さつまいも グレープゼリー	にんじん きゅうり	68.4	2.1
5	水	①チキンカレーライス	②キャベツスープ	鶏肉	米 カレールー	たまねぎ 生姜 きゅうり	466	
		③ブロッコリーのゴマサラダ	④オレンジ	ベーコン	じゃがいも 白ごま	にんじん キャベツ オレンジ	16.6	17.5
		⑤牛乳		牛乳	サラダ油 練りごま	にんにく ブロッコリー 干しいたけ	61.4	2.1
6	木	①ごはん	②豚汁	豚肉 油揚げ	米 サラダ油	大根 長ねぎ 小松菜	447	
		③白身魚の野菜あんかけ	④小松菜ベーコンソテー	カラスガレイ	じゃがいも	にんじん たまねぎ パナナ	16.2	17
		⑤バナナ		ベーコン	片栗粉	ごぼう 白菜	56.5	1.9
7	金	①ジャムサンド	②七夕スープ（そうめん・おくら）	ハンバーグ（卵・乳不使用）	食パン そうめん サラダ油	にんじん ブロッコリー	466	
		③星のハンバーグ	④ブルーベリータルト	牛乳	マーガリン ブルーベリータルト	オクラ	14.5	20.5
		⑤牛乳			いちごジャム（卵・乳・小麦不使用）	たまねぎ	56.1	2.2
10	月	①わかめごはん	②味噌汁（白菜・長ねぎ）	わかめごはんの素 油揚げ	米	白菜 きゅうり	431	
		③鮭のチーズ焼き	④もやしの甘酢サラダ	鮭 豆乳	ごま油	長ねぎ にんじん	24.3	12.7
		⑤桃の缶詰		チーズ ロースハム		もやし 黄桃缶	52	2.1
11	火	①ベーコントマトスパゲティ	②コンソメスープ	ベーコン ヨーグルト	スパゲティ	たまねぎ ビーマン 白菜	409	
		③ポパイチーズサラダ	④ヨーグルト	ロースハム	サラダ油	にんじん にんにく ほうれん草	16	14.6
				チーズ	オリーブ油	キャベツ トマト缶 コーン	54.5	2.2
12	水	①焼肉丼	②味噌汁（小松菜・豆腐）	豚肉 スkimミルク	米 白ごま	たまねぎ にんにく きゅうり	466	
		③かぼちゃのヨーグルトサラダ	④オレンジ	豆腐 牛乳	サラダ油 片栗粉	にんじん 小松菜 オレンジ	19.6	11.8
		⑤牛乳		ヨーグルト	ごま油	ビーマン かぼちゃ	68.2	2.2
13	木	①ごはん	②味噌汁（大根・わかめ）	わかめ ロースハム	米 片栗粉	干しいたけ 大根 キウイ	425	
		③照り焼きつくね	④ポテトサラダ	鶏ひき肉	じゃがいも サラダ油	長ねぎ にんじん	16	13.5
		⑤キウイフルーツ		木綿豆腐	パン粉 マヨネーズ	生姜 きゅうり	58.6	2
14	金	①ロールパン	②ほうれん草のスープ	豚ひき肉 大豆水煮	ロールパン 小麦粉	ほうれん草 にんじん キャベツ	451	
		③ナスのミートグラタン	④コールスローサラダ	チーズ	マカロニ サラダ油	たまねぎ にんにく きゅうり	19.9	13.9
		⑤オレンジジュース		ロースハム	バター	なす トマト缶 オレンジジュース	62.2	1.9
17	月							
18	火	①みそけんちんうどん	②じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 ヨーグルト（いちご）	うどん サラダ油	大根 長ねぎ もやし	412	
		③ほうれん草のおひたし	④ヨーグルト（いちご）	鶏ひき肉	ごま油	にんじん グリンピース	16.6	8.4
				かつおぶし	じゃがいも	ごぼう ほうれん草	67.1	2.1
19	水	①鮭チャーハン	②中華スープ	鮭フレーク 牛乳	米 はるさめ	長ねぎ にんじん きゅうり	402	
		③春雨サラダ	④すいか	卵	ごま油 白ごま	小松菜 もやし すいか	14.1	12.7
		⑤牛乳		ロースハム	片栗粉	にら キャベツ しめじ	56.8	2
20	木	①ごはん	②鶏のからあげ	鶏肉 チーズ	米 マヨネーズ	みかん缶 ブロッコリー	432	
		③ひじきチーズサラダ	④みかん缶	ひじき ヤクルト	片栗粉	生姜 きゅうり	15.7	14.7
		⑤ヤクルト		ロースハム	サラダ油	にんにく にんじん	59.1	1.4
21	金	①食パン	②かぼちゃシチュー	ベーコン	食パン じゃがいも 白ごま	かぼちゃ 大根	461	
		③手作りコロッケ	④大根サラダ	豚ひき肉	サラダ油 小麦粉 ごま油	たまねぎ きゅうり	10.8	18
		⑤パインキャロットジュース		ツナ	シチュールー パン粉	にんじん パインキャロットジュース	63.1	1.9
24	月	①ごはん	②味噌汁（大根・わかめ）	わかめ	米	大根 ほうれん草	442	
		③カレイの煮つけ	④ポテトフライ	カレイ	ナチュラルポテト	長ねぎ メロン	18.8	13.4
		⑤メロン	⑥牛乳	牛乳	サラダ油	生姜	58.5	1.6
25	火	①冷やし中華	②わかめスープ	ロースハム 木綿豆腐	ラーメン 片栗粉 サラダ油	きゅうり 長ねぎ	430	
		③豆腐のそぼろあんかけ	④プリン	錦糸卵 鶏ひき肉	白ごま プリンミックス（卵不使用）	もやし にんじん	16.6	14.6
				わかめ 牛乳	ごま油 生クリーム	トマト 生姜	57	2.2
26	水	①夏野菜カレーライス	②卵スープ	豚ひき肉	米 ヤクルト	たまねぎ 黄パプリカ にんにく キャベツ	458	
		③キャベツツナサラダ	④ヤクルト	卵	じゃがいも カレールー	なす ほうれん草 きゅうり コーン	14.2	14.3
				ツナ	サラダ油	ビーマン にんじん アスパラガス	65.5	1.5
27	木	①ごはん	②味噌汁（豆腐・小松菜）	絹豆腐 牛乳	米 オリーブ油	小松菜 すいか	437	
		③照り焼きチキン	④キャベツとベーコンのソテー	鶏肉	サラダ油	キャベツ しめじ	17.3	16.8
		⑤すいか	⑥牛乳	ベーコン	片栗粉	にんじん	52.1	1.9
28	金	①ロールパン	②トマトスープ	ウインナー ベーコン	ロールパン マヨネーズ	キャベツ トマト缶 トマト	410	
		③チーズ入りオムレツ	④小松菜サラダ	卵 チーズ	じゃがいも ジョア（白ぶどう）	たまねぎ 小松菜	18.2	19.8
		⑤ジョア（白ぶどう）		牛乳 ロースハム	サラダ油	にんじん きゅうり	39.1	2.2
31	月	①ごはん	②すまし汁（豆腐・ほうれん草）	絹豆腐	米	ほうれん草	409	
		③さわらのネギみそ焼き	④さつまいものミルクかりんとう	さわら	サラダ油	長ねぎ	17.3	9.6
		⑤オレンジ		スキムミルク	さつまいも	オレンジ	61.3	1.2