



※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 ざ い 使 用 食 材			エ ネ ル ギ ー	
			あ か し ゅ ー ざ い 赤の食材	き い ろ し ゅ ー ざ い 黄色の食材	み ど り し ゅ ー 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	ね つ 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	たんぱく質 炭水化物	脂質 糖分
1	金	①ロールパン ②オクラのかきたまスープ ③タラとポテトのクリームグラタン ④コールスローサラダ ⑤ブドウシャーベットの	卵 チーズ たら ロースハム 牛乳	バターロール 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ バター シャーベットの素	オクラ ブロッコリー きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん コーン	455 17.6 18.7 54.4 1.9	
4	月	①ごはん ②味噌汁（じゃがいも・たまねぎ） ③サワラのカレー風味焼き ④キャベツのバターソテー ⑤オレンジ	さわら ベーコン	米 小麦粉 じゃがいも バター カレー粉	たまねぎ にんじん キヌサヤ オレンジ キャベツ	410 15.1 15.8 49.6 1.6	
5	火	①ソース焼きそば ②中華コーンスープ ③もやしのおひたし ④ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト 卵 かつおぶし	中華煮し麺 サラダ油 片栗粉	キャベツ ビーマン たまねぎ もやし にんじん クリームコーン	446 15 14.1 32.2 2.1	
6	水	①豚丼 ②けんちん汁 ③大学いも オレンジゼリー	豚肉 木綿豆腐 鶏肉	米 さつまいも オレンジゼリー ごま油 サラダ油 片栗粉 黒ゴマ	たまねぎ にんにく ごぼう にんじん グリンピース 長ねぎ 生姜 だいこん	451 14.6 9.6 74 1.7	
7	木	①ごはん ②味噌汁（こまつな・玉麴） ③鮭のちゃんちゃん焼き ④もやしとハムのサラダ ⑤バナナ	さけ ロースハム	米 ごま油 玉麴 サラダ油	こまつな ビーマン パナナ キャベツ たまねぎ にんじん もやし	403 21.4 8.1 59.6 2	
8	金	①二色サンド ②白菜スープ ③照り焼きチキン ④牛乳 ⑤梨	ツナ 鶏肉 牛乳	食パン マヨネーズ マーガリン サラダ油 いちごジャム 片栗粉	はくさい 梨 にんじん たまねぎ	414 17.3 19.6 41.3 1.9	
11	月	①五目炊き込みご飯 ②味噌汁（なす・ねぎ） ③ほっけのから揚げ ④青菜のツナマヨ和え ⑤フルーチェ	鶏肉 ツナ 油揚げ 牛乳 ほっけ	米 マヨネーズ サラダ油 フルーチェ 片栗粉 ストロベリーソース	にんじん こまつな なす もやし 万能ねぎ しょうが	444 18.1 18.2 46.8 2.1	
12	火	①醤油ラーメン ②さつまいものカリントウ ③中華和え ④バナナ	ロースハム 卵	ラーメン サラダ油 ごま油 さつまいも	ほうれんそう にんじん 長ねぎ きゅうり もやし パナナ	425 11.8 10.6 71.7 2.2	
13	水	からだであそぼ！（いちご・ひよこ）					
14	木	①ごはん ②マカロニスープ ③白身魚のガーリックソテー ④マッシュカぼちゃ ⑤大根ツナサラダ ⑥キウイフルーツ	ウインナー ツナ たら 牛乳	米 サラダ油 マカロニ バター 小麦粉	たまねぎ かぼちゃ キウイフルーツ にんじん だいこん にんにく きゅうり	421 15.6 9.5 66.3 1.9	
15	金	からだであそぼ！（こあら・さくら）					
18	月	敬老の日					
19	火	①肉うどん ②五目卵焼き ③もやしのゆかり和え ④ジョア	豚肉 卵 ひじき	うどん サラダ油 ジョア（ストロベリー）	たまねぎ たけのこ もやし 長ねぎ 干しいたけ きゅうり にんじん 豆苗	417 19 9.3 64 1.9	
20	水	①親子丼 ②味噌汁（大根・わかめ） ③磯香和え ④フルーツゼリー	卵 刻みのり 鶏肉 わかめ	米 ゼリーの素	たまねぎ だいこん フルーツカクテル にんじん キャベツ グリンピース もやし	436 14.8 8 73.6 2.1	
21	木	①ごはん ②味噌汁（ほうれんそう・油揚げ） ③揚げ鶏のレモンソース ④小松菜ベーコンソテー ⑤梨	油揚げ 鶏肉 ベーコン	米 小麦粉 片栗粉 バター	ほうれん草 しめじ こまつな 梨 コーン	417 14.8 8 73.6 2.1	
22	金	①ロールパン ②キャロットポタージュ ③タンドリーチキン ④フレンチサラダ ⑤牛乳	牛乳 ロースハム 鶏肉 ヨーグルト	バターロール 小麦粉 じゃがいも カレー粉 バター サラダ油	にんじん 生姜 キャベツ たまねぎ にんにく パセリ トマト	411 18 17.9 43 1.7	
25	月	①ごはん ②味噌汁（じゃがいも・たまねぎ） ③サバの塩焼き ④ほうれん草のおかか和え ⑤牛乳 ⑥桃の缶詰	わかめ さば 牛乳	米 じゃがいも	たまねぎ もやし 大根おろし 黄桃缶 ほうれん草	419 18 11.4 57.4 1.8	
26	火	①和風スパゲッティ ②卵スープ ③お豆腐サラダ ④ヤクルト ⑤りんご	ウインナー 木綿豆腐 わかめ 卵	スパゲッティ 片栗粉 ヤクルト オリーブ油 練ごま マーガリン サラダ油	たまねぎ にんにく きゅうり コーン にんじん りんご ほうれん草 キャベツ	447 14.7 15.4 63.8 2	
27	水	①ボークカレーライス ②アスパラのスープ ③ツナサラダ ④牛乳 ⑤みかんの缶詰	豚肉 ツナ 牛乳	米 カレールー じゃがいも カレー粉 サラダ油	たまねぎ 生姜 きゅうり にんじん アスパラ コーン にんにく キャベツ みかん缶	444 13.6 15 62.7 2.1	
28	木	①ごはん ②味噌汁（お麴・ほうれん草） ③赤魚の煮付け ④鶏とキャベツのゴママヨ和え ⑤プリン	あかうお 鶏肉 牛乳	米 すりごま 白玉麴 プリンミックス（卵不使用） マヨネーズ	ほうれん草 きゅうり 生姜 にんじん キャベツ	402 18.6 11 54 1.7	
29	金	①食パン ②オニオンスープ ③トマトクリームハンバーグ ④ポテトサラダ ⑤牛乳	ベーコン 牛乳 合挽き肉 ロースハム 木綿豆腐	食パン サラダ油 バター じゃがいも ドライパン粉 マヨネーズ	たまねぎ トマト缶 にんじん きゅうり パセリ	465 18 24.5 42.6 2	