



※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	よう 日	こ ん だ て め い 献立名	使 用 食 材			エネルギー	
			あか しよくさい 赤の食材	きいろ しよくさい 黄色の食材	みどり しよくさい 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 ちようし ととの 体の調子を整える	たんすいかぶ 炭水化物	えんぶん 塩分
1	火	①鶏塩うどん ③小松菜サラダ ②ツナじゃが煮 ④ヨーグルト（いちご）	鶏肉 ツナ ロースハム	ヨーグルト（いちご） うどん マヨネーズ じゃがいも サラダ油	はくさい 長ねぎ こまつな にんじん たまねぎ きゅうり しいたけ グリーンピース トマト	405 15.3 56.1	13.5 2
2	水	①チキンライス ③マセドアンサラダ ②ほうれん草のスープ ④子供の日ゼリー	鶏肉 ベーコン ロースハム	米 マヨネーズ バター オレンジゼリー じゃがいも	たまねぎ ほうれん草 きゅうり しめじ コーン グリピース にんじん	415 12.2 55.7	15.1 1.9
3	木	    					
4	金						
5	土						
7	月	①ごはん ③サバのみぞれ煮 ⑤フルーツポンチ ②味噌汁（こまつな・たまねぎ） ④青のりポテト	サバ あおのり	米 サラダ油 片栗粉 ナチュラルポテト	こまつな だいこん 黄桃缶 たまねぎ みかん缶 ポッカレモン しょうが キウイフルーツ	457 13.5 64	14 1.4
8	火	①みそラーメン ③中華サラダ ②さつまいものりんご煮 ④ジョア（白ぶどう）	豚ひき肉 ロースハム	ラーメン さつまいも サラダ油 ジョア（白ぶどう） ごま油	しょうが にんじん りんご こまつな キャベツ にら ポッカレモン もやし 長ねぎ きゅうり	437 17.1 74.1	7.9 1.7
9	水	①そぼろ丼 ③キャベツのバターソテー ②味噌汁（はくさい・えのき） ④ヨーグルト（いちご）	鶏ひき肉 卵 ベーコン	米 ヨーグルト（いちご） バター	しょうが えのき グリピース キャベツ はくさい にんじん	456 20.3 47.6	19.5 1.9
10	木	①鮭の炊き込みご飯 ③千草卵焼き ⑤桃の缶詰 ②味噌汁（じゃがいも・わかめ） ④野菜の海苔和え ⑥牛乳	さけそぼろ 卵 牛乳 油揚げ 鶏ひき肉 刻みのり わかめ ひじき	米 サラダ油 じゃがいも	しめじ 長ねぎ 黄桃缶 たけのこ水煮 もやし にんじん キャベツ	452 19 60.8	13.6 2
11	金	①はちみつマーガリンサンド ③豚とポテトのカレー炒め ⑤バナナ ②野菜スープ ④ポパイチーズサラダ	豚肉 ロースハム ダイスチーズ	食パン じゃがいも オリーブ油 マーガリン サラダ油 はちみつ カレー粉	だいこん たまねぎ コーン にんじん インゲン バナナ はくさい ほうれん草	416 15.5 51.2	16.7 2
14	月	①ごはん ③鶏のからあげ ⑤りんご ②味噌汁（キャベツ・にんじん） ④青菜のごま和え ⑥牛乳	鶏肉 牛乳	米 すりごま（白） 片栗粉 サラダ油	キャベツ にんにく りんご にんじん こまつな しょうが もやし	432 15.8 50.8	17.5 1.6
15	火	①カレーうどん ③フレンチサラダ ②のりチーズ卵焼き ④ヨーグルト	豚肉 油揚げ 卵 あおのり ヨーグルト ダイスチーズ ロースハム	うどん カレー粉 サラダ油 片栗粉 カレールー	にんじん キャベツ ポッカレモン たまねぎ きゅうり 長ねぎ トマト	433 19.6 50.5	16.3 1.9
16	水	①ビビンバ丼 ③キャベツとツナのサラダ ②味噌汁（はくさい・油揚げ） ④みかんの缶詰	豚肉 卵 油揚げ	米 ごま油 しらたき 白ゴマ サラダ油 片栗粉	にんにく にんじん キャベツ みかん缶 しょうが ほうれん草 きゅうり もやし はくさい コーン	456 17.6 53	18.3 1.8
17	木	①ごはん ③さばのみそ煮 ⑤プリン ②すまし汁（豆腐・ねぎ） ④もやしの三色和え	絹ごし豆腐 牛乳 サバ 錦糸卵	米 キャラメルシロップ すりごま（白） やわらかプリンの素（卵不使用）	長ねぎ きゅうり しょうが もやし	425 19.9 54.7	12.1 1.7
18	金	①ロールパン ③かぼちゃのグラタン ⑤ジョア（白ぶどう） ②トマトスープ ④ブロッコリーのゴマサラダ	ウインナー ビザ用チーズ ベーコン 牛乳	ロールパン 小麦粉 マカロニ 練りごま（白） すりごま（白） バター ジョア（白ぶどう）	キャベツ かぼちゃ にんじん たまねぎ ブロッコリー ダーストマト きゅうり	420 17.7 52.9	15.9 1.9
21	月	①ごはん ③豚肉のスタミナ炒め ⑤オレンジ ②味噌汁（だいこん・油揚げ） ④ポテトサラダ	油揚げ 豚肉 ロースハム	米 じゃがいも サラダ油 マヨネーズ 片栗粉	だいこん もやし きゅうり たまねぎ にら オレンジ にんじん にんにく	443 15.8 53.6	17.3 1.3
22	火	①チキンのトマトクリームスパゲティ ③ミモザサラダ ②コンソメスープ ④フルーチェ（いちご）	鶏肉 牛乳 粉チーズ 卵	スパゲティ 片栗粉 サラダ油 オリーブ油 フルーチェ（いちご） 小麦粉 ストロベリーソース	たまねぎ ブロッコリー えのき こまつな マッシュルーム にんにく キャベツ ダーストマト にんじん きゅうり	407 15.8 50.7	14.7 2
23	水	①キーマカレーライス ③コーンサラダ ②はくさいスープ ④ヨーグルト	豚ひき肉 ロースハム ツナ	米 ヨーグルト サラダ油 カレールー	たまねぎ しょうが こまつな にんじん にんにく きゅうり しめじ はくさい コーン	441 15.6 59.8	14.8 2
24	木	①ふりかけごはん ③カレイのから揚げ ⑤キウイフルーツ ②味噌汁（こまつな・えのき） ④さつまいもサラダ ⑥牛乳	かれい ロースハム 牛乳	米 サラダ油 ふりかけ さつまいも 片栗粉 マヨネーズ	こまつな きゅうり えのき にんじん だいこん キウイフルーツ	461 17.5 62.9	15 1.8
25	金	①二色サンド（ジャム・ツナ） ③バーベキューチキン ⑤野菜&果物ジュース ②アスパラのスープ ④コールスローサラダ	ツナ ロースハム ウインナー 鶏肉	食パン マヨネーズ マーガリン サラダ油 いちごジャム	アスパラ キャベツ ポッカレモン たまねぎ にんじん 野菜&果物ジュース にんにく きゅうり	402 17.2 48.1	15.8 2
28	月	①ごはん ③鮭のみそマヨ焼き ⑤ヨーグルト（いちご） ②すまし汁（豆腐・こまつな） ④かぼちゃのそぼろあん	絹ごし豆腐 ヨーグルト（いちご） 鮭 鶏ひき肉	米 マヨネーズ 片栗粉	こまつな パセリ たまねぎ かぼちゃ にんじん グリーンピース	421 21.3 57.6	10.7 1.8
29	火	①ソース焼きそば ③大根サラダ ②わかめスープ ④オレンジ	豚肉 わかめ ツナ	中華麺 サラダ油 ごま油	キャベツ ピーマン きゅうり たまねぎ 長ねぎ オレンジ にんじん だいこん	414 11.7 56.6	14.8 1.8
30	水	①麻婆豆腐丼 ③華風和え ②卵スープ ④ヤクルト	木綿豆腐 ロースハム 豚ひき肉 卵	米 ごま油 サラダ油 ヤクルト 片栗粉	長ねぎ しょうが ほうれん草 にんじん にんにく キャベツ 干しいたけ グリーンピース きゅうり	411 15.9 57.3	12.2 1.6
31	木	①ごはん ③ボークチャップ ⑤バナナ ②味噌汁（油揚げ・わかめ） ④もやしの甘酢サラダ	油揚げ ロースハム わかめ 豚肉	米 サラダ油 ごま油	たまねぎ にんにく バナナ にんじん もやし ピーマン きゅうり	467 18.1 55.1	18.6 1.6

※ 肉加工品（ハム・ウインナー・ベーコン）は、すべて無添加（アレルゲンフリー）のものを使用しています。
※ カレールー・シチュールー・ふりかけは、アレルゲンフリー（27品目不使用）のものを使用しています。
※ 甲殻類・ナッツ・そば・魚卵は、使用していません。