



※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。

日・曜日	献立名	使用食材			エネルギー	
		赤の食材 血や肉や骨になる	黄色の食材 熱や力になる	緑の食材 体の調子を整える	タンパク質 たんぱく質	脂質 脂質
2月	①ごはん ②味噌汁(たまねぎ・油揚げ) ③カレイの煮付 ④小松菜サラダ ⑤フルーツポンチ	かれい 油揚げ ロースハム	米 マヨネーズ	たまねぎ ポッカレモン トマト きゅうり しょうが 黄桃缶 こまつな みかん缶 白桃缶 ポッカレモン	423	18.8 12.2
3火	①塩ラーメン ②かぼちゃのおやき ③中華サラダ ④ジョア(ストロベリー)	豚肉 調整豆乳 ロースハム	ラーメン ずりこま(白) 片栗粉 サラダ油 さつまいも ごま油 ジョア(ストロベリー)	キャベツ かぼちゃ たまねぎ こまつな にんじん きゅうり	430	18.6 7.9
4水	①焼肉丼 ②味噌汁(はくさい・わかめ) ③大根サラダ ④ヤクルト	卵 ツナ 豚肉 わかめ	米 サラダ油 ごま油 片栗粉 ずりこま(白) ヤクルト	たまねぎ はくさい にんじん だいこん ピーマン きゅうり	422	17 12.5
5木	①ごはん ②味噌汁(だいこん・ほうれん草) ③鮭のチーズ焼き ④もやしの甘酢サラダ ⑤オレンジ	さけ 粉チーズ ピザ用チーズ ロースハム 調整豆乳	米 ごま油	だいこん きゅうり ほうれん草 にんじん もやし オレンジ	420	26.5 13.6
6金	①ごはん ②すまし汁(豆腐・オクラ) ③星のハンバーグ ④プロッコリーのゴマサラダ ⑤バナナスティックケーキ ⑥牛乳	絹ごし豆腐 ハンバーグ(卵・乳・小麦不使用) 牛乳	米 バナナスティックケーキ 練りこま(白) (卵・乳・小麦不使用) ずりこま(白)	オクラ にんじん プロッコリー きゅうり	444	17.3 14.6
9月	①ごはん ②味噌汁(じゃがいも・こまつな) ③鶏のからあげ ④ミモザサラダ ⑤オレンジ ⑥牛乳	鶏肉 卵 牛乳	米 サラダ油 じゃがいも 片栗粉	こまつな キャベツ オレンジ しょうが きゅうり にんにく にんじん	427	18.2 15.2
10火	①ミートソーススパゲティ ②アスパラのスープ ③ポパイサラダ ④ヨーグルト	豚ひき肉 ヨーグルト ウインナー ロースハム	スパゲティ オリーブ油 バター 小麦粉	たまねぎ 干しいたけ アスパラ にんじん にんにく ほうれん草 ピーマン ダイストマト缶 コーン	431	22.3 11.8
11水	①五目チャーハン ②中華スープ ③お豆腐サラダ ④フルーチェ(いちご)	豚ひき肉 木綿豆腐 卵 牛乳 ロースハム	米 練りこま(白) サラダ油 ごま油 フルーチェ(いちご) 片栗粉 ストロベリーソース	にんじん ほうれん草 きゅうり 長ねぎ もやし グリーンピース キャベツ	427	16.6 17.7
12木	①ごはん ②味噌汁(なす・豆腐) ③照り焼きつくね ④もやしとハムのサラダ ⑤プリン	鶏ひき肉 牛乳 木綿豆腐 絹ごし豆腐 ロースハム	米 サラダ油 ごま油 ドライパン粉 やわらかフリンの素(卵不使用) 片栗粉 カラメルシロップ	なす 干しいたけ もやし 長ねぎ にんじん しょうが	438	21.1 13.5
13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コールスローサラダ ⑤すいか	牛乳 ロースハム 鶏肉 ヨーグルト	バターロール カレー粉 じゃがいも サラダ油 バター	にんじん しょうが きゅうり たまねぎ にんにく ポッカレモン パセリ キャベツ すいか	412	17.3 18.5
16月						
17火	①ソース焼きそば ②わかめスープ ③青菜のごま和え ④キウイフルーツ	豚肉 わかめ 絹ごし豆腐	中華麺 サラダ油 ずりこま(白)	キャベツ ピーマン もやし たまねぎ 長ねぎ キウイフルーツ にんじん ほうれん草	420	13.4 14.7
18水	①夏野菜カレーライス ②卵スープ ③キャベツツナサラダ ④ヨーグルト(いちご)	豚ひき肉 ヨーグルト(いちご) 卵 ツナ	米 カレールー じゃがいも サラダ油	たまねぎ パプリカ にんにく きゅうり なす アスパラ ほうれん草 コーン ピーマン にんじん キャベツ	460	16.3 15.2
19木	①ふりかけごはん ②牛乳 ③白身魚のフライ ④チーズサラダ ⑤桃の缶詰	牛乳 ダイスター たら ロースハム	米 ドライパン粉 ふりかけ サラダ油 小麦粉 オリーブ油	黄桃缶 きゅうり ほうれん草 にんじん	457	20.7 13.3
20金	①ジャムサンド ②ココロ野菜のスープ ③スパニッシュオムレツ ④フレンチサラダ ⑤野菜&果物ジュース	ロースハム ベーコン ウインナー ダイスター 卵	食パン サラダ油 マーガリン いちごジャム じゃがいも	きゅうり たまねぎ キャベツ トマト にんじん セロリ ポッカレモン だいこん ほうれん草 野菜&果物ジュース	424	15.3 18.3
23月	①ごはん ②すまし汁(豆腐・えのき) ③さわらのねぎ味噌焼き ④大学いも ⑤ヨーグルト	絹ごし豆腐 さわら ヨーグルト	米 黒ゴマ サラダ油 さつまいも	えのき 長ねぎ	418	17.8 10.5
24火	①けんちんうどん ②じゃがいものそぼろ煮 ③キャベツのおひたし ④ヤクルト	鶏肉 糸かつお 油揚げ 鶏ひき肉	うどん サラダ油 ごま油 ヤクルト じゃがいも	だいこん 長ねぎ ほうれん草 にんじん グリーンピース ごぼう キャベツ	428	15.4 10
25水	①三色丼 ②味噌汁(だいこん・油揚げ) ③磯香和え ④すいか	鶏ひき肉 刻みのり 卵 油揚げ	米 ごま油	しょうが はくさい すいか ほうれん草 もやし だいこん にんじん	424	23 16.2
26木	①ごはん ②味噌汁(はくさい・にんじん) ③チキンカツ ④ひじきチーズサラダ ⑤キウイフルーツ ⑥牛乳	鶏肉 ダイスター ひじき 牛乳 ロースハム	米 サラダ油 小麦粉 マヨネーズ ドライパン粉	はくさい キウイフルーツ にんじん きゅうり	462	17.4 16.9
27金	①ロールパン ②ほうれん草のスープ ③ナスのミートソースグラタン ④コーンサラダ ⑤バナナ	豚ひき肉 ツナ 大豆 ピザ用チーズ	バターロール 小麦粉 ツイストマカロニ サラダ油 バター	ほうれん草 にんじん こまつな バナナ たまねぎ にんにく きゅうり なす ダイストマト缶 コーン	412	19.4 13.1
30月	①ごはん ②味噌汁(豆腐・わかめ) ③白身魚の野菜あんかけ ④ほうれん草の和風サラダ ⑤いちごババロア	絹ごし豆腐 鶏ささみ 牛乳 わかめ 刻みのり 生クリーム かれい 糸かつお	米 ババロアの素(ストロベリー) 片栗粉 サラダ油	たまねぎ ほうれん草 にんじん はくさい	452	18.9 16.4
31火	①冷やし中華 ②野菜スープ ③ポテトフライ ④オレンジ	ロースハム 錦糸卵	ラーメン ナチュラルポテト ごま油 サラダ油 白ゴマ	きゅうり はくさい オレンジ もやし たまねぎ トマト にんじん	415	11.2 14.8

※ 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。