



日・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	しじつ 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 水分	脂質 水分
1 月	①ごはん ③鶏のからあげ ⑤ガトーショコラ ②味噌汁(豆腐・こまつな) ④大根サラダ ⑥牛乳	絹ごし豆腐 牛乳 鶏肉 ツナ	米 ゴマ油 片栗粉 ガトーショコラ サラダ油 (卵・乳・小麦不使用)	こまつな だいこん しょうが にんじん にんにく きゅうり	456	20.3 16.5 55.1 1.5
2 火	①けんちんうどん ③もやしの三色和え ②じゃがいものそぼろ煮 ④ヤクルト	鶏肉 油揚げ 鶏ひき肉	うどん サラダ油 ゴマ油 すりこま(白) じゃがいも ヤクルト	だいこん 長ねぎ きゅうり にんじん グリンピース ごぼう もやし	441	15.8 10.3 70.2 1.2
3 水	①三色丼 ③磯香和え ②味噌汁(だいこん・油揚げ) ④りんご	鶏ひき肉 刻みのり 卵 油揚げ	米 ゴマ油	しょうが はくさい りんご ほうれん草 もやし だいこん にんじん	434	22.8 16.2 46.5 1.8
4 木	①ごはん ③白身魚の野菜あんかけ ⑤ヨーグルト(いちご) ②味噌汁(ほうれん草・おふ) ④ポテトフライ	かれい ヨーグルト(いちご)	米 サラダ油 白玉麺 ナチュラルポテト 片栗粉	ほうれん草 はくさい たまねぎ	453	15 16.5 59.9 1.7
5 金						
8 月						
9 火	①ミートソースパグティ ③ポパイサラダ ②白菜スープ ④ジョア(オレンジ)	鶏ひき肉 ウィンナー ロースハム	スパグティ オリーブ油 バター ジョア(オレンジ) 小麦粉	たまねぎ 干ししいたけ ほうれん草 にんじん タイストマト コーン ピーマン はくさい	454	23.7 11.5 64.3 1.7
10 水	①チキンカレーライス ③コールスローサラダ ②オニオンスープ ④ヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト ベーコン ロースハム	米 カレールー じゃがいも サラダ油	たまねぎ しょうが ポッカレモン にんじん キャバツ にんにく きゅうり	460	17.1 16.8 58.2 1.6
11 木	①ごはん ③白身魚のフライ ⑤バナナ ②味噌汁(豆腐・わかめ) ④青菜のごま和え ⑥牛乳	絹ごし豆腐 牛乳 わかめ たら	米 サラダ油 小麦粉 すりこま(白) ドライパン粉	ほうれん草 バナナ にんじん もやし	442	20.3 11.4 63.7 1.8
12 金	①ジャムサンド ③豚とポテトのカレー炒め ⑤野菜&果物ジュース ②野菜スープ ④ミモザサラダ	ウィンナー 豚肉 卵	食パン じゃがいも マーガリン サラダ油 いちごジャム カレー粉	だいこん たまねぎ きゅうり はくさい いんげん こまつな にんじん キャバツ 野菜&果物ジュース	457	15.4 20 52.3 1.4
15 月	①ごはん ③鮭の風味焼き ⑤りんご ②味噌汁(こまつな・えのき) ④さつまいものカリントウ ⑥牛乳	さけ 牛乳	米 さつまいも すりこま(白) サラダ油	こまつな りんご えのき 長ねぎ	452	17.1 12.5 66.5 1.3
16 火	①ソース焼きそば ③ほうれん草のおかか和え ②わかめスープ ④ヨーグルト(いちご)	豚肉 かつおぶし わかめ ヨーグルト(いちご) 絹ごし豆腐	中華麺 サラダ油	キャバツ ピーマン もやし たまねぎ 長ねぎ にんじん ほうれん草	441	16.5 15.3 57.2 1.7
17 水	①五目チャーハン ③小松菜サラダ ②中華スープ ④プリン	鶏ひき肉 牛乳 卵 ロースハム	米 マヨネーズ ゴマ油 やわらかプリンの素(卵不使用) 片栗粉 カラメルシロップ	にんじん ほうれん草 きゅうり 長ねぎ もやし トマト グリンピース こまつな	442	16.1 18.2 51.3 1.5
18 木	①ふりかけごはん ③お豆腐ハンバーグ ⑤桃の缶詰 ②ヤクルト ④ポテトサラダ	含ひき肉 牛乳 木綿豆腐 ロースハム ひじき	米 サラダ油 ふりかけ じゃがいも ヤクルト マヨネーズ	たまねぎ 黄桃缶 きゅうり にんじん	465	15.3 13.5 68.7 1.4
19 金	①ロールパン ③ポテトミートグラタン ⑤オレンジジュース ②大根のコンソメスープ ④コーンサラダ	鶏ひき肉 ピザ用チーズ ツナ	バターロール 小麦粉 じゃがいも サラダ油 バター ツイストマカロニ	だいこん たまねぎ タイストマト コーン にんじん しめじ こまつな きゅうり えのき にんにく オレンジジュース	453	18.8 13.2 65.4 1.8
22 月	①ごはん ③かれのい煮付け ⑤ヨーグルト(いちご) ②味噌汁(じゃがいも・油揚げ) ④お豆腐サラダ	油揚げ ヨーグルト(いちご) かれい 木綿豆腐	米 サラダ油 じゃがいも すりこま(白)	しょうが にんじん キャバツ きゅうり	426	24.4 12.9 51 1.4
23 火	①塩ラーメン ③中華サラダ ②かぼちゃのおやき ④ジョア(オレンジ)	豚肉 調整豆乳 ロースハム	ラーメン すりこま(白) 片栗粉 サラダ油 さつまいも ゴマ油 ジョア(オレンジ)	キャバツ かぼちゃ たまねぎ もやし にんじん きゅうり	458	21.8 9.5 70.4 1.9
24 水	①焼肉丼 ③ほうれん草の和風サラダ ②味噌汁(豆腐・キャバツ) ④ぶどうのゼリー	卵 鶏ささみ 豚肉 刻みのり 絹ごし豆腐 かつおぶし	米 サラダ油 ゴマ油 片栗粉 すりこま(白) ゼリーの素	たまねぎ キャバツ にんじん ほうれん草 ピーマン ぶどう缶	457	20.6 10.7 67 1.2
25 木	①ごはん ③チキンカツ ⑤バナナ ②味噌汁(ほうれん草・だいこん) ④キャバツとツナのサラダ	鶏肉 ツナ	米 サラダ油 小麦粉 ドライパン粉	ほうれん草 にんじん だいこん きゅうり キャバツ バナナ	440	14.8 15.7 58.2 1.6
26 金	①はちみつマーガリンサンド ③ポークチャップ ⑤牛乳 ②コンソメスープ ④フレンチサラダ	ウィンナー 牛乳 豚肉 ロースハム	食パン 片栗粉 マーガリン サラダ油 はちみつ	たまねぎ ピーマン トマト にんじん キャバツ ポッカレモン えのき きゅうり にんにく	447	18.8 22.4 41.6 1.7
29 月	①ごはん ③さわらのねぎ味噌焼き ⑤フルーチェ(いちご) ②すまし汁(こまつな・わかめ) ④チーズサラダ	わかめ 牛乳 さわら ダイステーズ ロースハム	米 フルーチェ(いちご) サラダ油 ストロベリーソース オリーブ油	こまつな ほうれん草 長ねぎ コーン にんじん	420	20.3 13.8 49.6 1.9
30 火	①カレーうどん ③もやしの甘酢サラダ ②のりチーズ卵焼き ④ヨーグルト	豚肉 ダイステーズ あおのり 油揚げ ロースハム 卵 ヨーグルト	うどん カレー粉 サラダ油 片栗粉 カレールー ゴマ油	にんじん もやし たまねぎ きゅうり 長ねぎ	465	21.8 18.3 51.9 1.8
31 水	①チキンピラフ ③フロッキーのゴマサラダ ②ココロ野菜のスープ ④パンキンパンハロア	鶏肉 ウィンナー	米 すりこま(白) バター パンキンパンハロア (卵・乳不使用)	にんじん パセリ フロッキー たまねぎ だいこん きゅうり ピーマン セロリ コーン	429	15.2 17.7 51.9 1.5

※ 肉加工品(ハム・ウィンナー・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。