

						
				※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	ようび	こん だて めい 献立名	使 用 食 材			エネルギー
			あか しよくざい 赤の食材 ち にく ほね 血や肉や骨になる	きいろ しよくざい 黄色の食材 ねつ ちから 熱や力になる	みどり しよくざい 緑の食材 からだ ちようし ととの 体の調子を整える	タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
1	金	①ひな祭りの鶏のそぼろ寿司 ②すまし汁（豆腐・ねぎ） ③青菜のごま和え ④ピーチゼリー	卵 絹ごし豆腐 鶏ひき肉 桜でんぶ	米 すりごま（白） ゼリーの素	きゅうり 長ねぎ 白桃缶 にんじん ほうれん草 黄桃缶 しょうが もやし	456 16.7 8.1 77.3 1.4
4	月	①ごはん ②味噌汁（こまつな・わかめ） ③豚のしょうが焼き ④ひじきの煮物 ⑤フルーチェ（いちご）	わかめ 油揚げ 豚肉 牛乳 ひじき	米 フルーチェ（いちご） サラダ油 ストロベリーソース 片栗粉	こまつな にんじん しょうが にら たまねぎ しいたけ	456 17 15.3 58.1 1.7
5	火	①醤油ラーメン ②さつまいものりんご煮 ③ブロッコリーのゴマサラダ ④ヤクルト	ロースハム 卵	ラーメン 練ごま（白） ごま油 すりごま（白） さつまいも ヤクルト	ほうれん草 ブロッコリー きゅうり 長ねぎ コーン りんご にんじん	455 15.9 9.7 78.4 1.8
6	水	①親子丼 ②味噌汁（だいこん・油揚げ） ③磯香和え ④ヨーグルト	卵 刻みのり 鶏肉 ヨーグルト 油揚げ	米 サラダ油	たまねぎ だいこん にんじん ほうれん草 グリーンピース はくさい	455 20.7 12.1 62.2 1.6
7	木	①ごはん ②味噌汁（ほうれん草・おふ） ③ほっけのから揚げ ④もやしの甘酢サラダ ⑤みかん ⑥牛乳	ほっけ ロースハム 牛乳	米 サラダ油 白玉麩 ごま油 片栗粉	ほうれん草 きゅうり しょうが にんじん もやし みかん	455 18.2 13.8 62.3 1.5
8	金	①はちみつマーガリンサンド ②マカロニスープ ③照り焼きチキン ④ミモザサラダ ⑤バナナ	鶏肉 卵	食パン じゃがいも 片栗粉 マーガリン サラダ油 はちみつ ツイストマカロニ	たまねぎ きゅうり にんじん こまつな キャベツ バナナ	457 19.3 11.2 69.1 1.5
11	月	①ふりかけごはん ②味噌汁（豆腐・わかめ） ③揚げ鶏のレモンソース ④華風和え ⑤オレンジ ⑥牛乳	絹ごし豆腐 ロースハム わかめ 牛乳 鶏肉	米 ごま油 片栗粉 ふりかけ サラダ油	ポッカレモン にんじん こまつな オレンジ きゅうり	457 20.3 11.4 67 1.8
12	火	①肉うどん ②五目卵焼き ③ツナサラダ ④フルーツポンチ	豚肉 ツナ 卵 ひじき	うどん サラダ油	たまねぎ たけのこ水煮 キャベツ みかん缶 長ねぎ 干しいたけ きゅうり バナナ・キウイ にんじん 豆苗 黄桃缶・白桃缶 ポッカレモン	457 18.2 11.8 69.8 1.8
13	水	①ツナピラフ ②キャベツスープ ③チーズサラダ ④ヨーグルト（いちご）	ツナ ダイスチーズ ウインナー ヨーグルト（いちご） ロースハム	米 オリーブ油 バター じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれん草 パセリ コーン	447 16.7 13.8 63.7 1.6
14	木	①ごはん ②牛乳 ③サワラのカレー風味焼き ④もやしの三色和え ⑤桃の缶詰	牛乳 錦糸卵 さわら	米 小麦粉 すりごま（白） バター カレー粉	もやし きゅうり 黄桃缶	440 16.9 12.7 61.7 0.6
15	金	①ロールパン ②コロコロ野菜のスープ ③トマトソースハンバーグ ④コールスローサラダ ⑤オレンジジュース	ウインナー 牛乳 合びき肉 ロースハム 木綿豆腐	バターロール サラダ油 じゃがいも ドライパン粉	にんじん セロリ きゅうり だいこん ダイストマト缶 ポッカレモン たまねぎ キャベツ オレンジジュース	451 18.8 15.9 59.5 1.4
18	月	①ごはん ②すまし汁（ほうれん草・豆腐） ③鮭のちゃんちゃん焼き ④ポテトサラダ ⑤プリン	絹ごし豆腐 牛乳 鮭 ロースハム	米 マヨネーズ サラダ油 やわらかプリンの素（卵不使用） じゃがいも カラメルシロップ	ほうれん草 ビーマン キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり	458 19 10.6 69.3 1.5
19	火	①ソース焼きそば ②わかめスープ ③大根サラダ ④ヨーグルト（いちご）	豚肉 ヨーグルト（いちご） わかめ ツナ	中華麺 サラダ油 ごま油	キャベツ ビーマン たまねぎ だいこん にんじん きゅうり	459 14.9 14.5 65.1 1.6
20	水	①豚丼 ②味噌汁（はくさい・油揚げ） ③小松菜サラダ ④りんご	豚肉 油揚げ ロースハム	米 マヨネーズ ごま油 片栗粉	たまねぎ にんにく こまつな りんご にんじん グリンピース きゅうり しょうが はくさい トマト	457 15.2 15.3 62.1 1.4
21	木					
22	金	①ジャムサンド ②コンソメスープ ③スパニッシュオムレツ ④コーンサラダ ⑤牛乳	ロースハム ダイスチーズ 卵 ツナ ベーコン 牛乳	食パン じゃがいも マーガリン サラダ油 いちごジャム	だいこん たまねぎ きゅうり にんじん ほうれん草 コーン えのき キャベツ	430 17.7 16.5 53 1.5
25	月	①ごはん ②けんちん汁 ③赤魚の煮つけ ④ポテトフライ ⑤キウイフルーツ	木綿豆腐 鶏肉 あかうお	米 シュースtringポテト ごま油 サラダ油	だいこん 長ねぎ にんじん しょうが ごぼう キウイフルーツ	456 16.6 11.8 67.5 1.8
26	火	①和風スパゲティ ②ポテトスープ ③フレンチサラダ ④ヨーグルト	ウインナー ロースハム ヨーグルト	スパゲティ 片栗粉 オリーブ油 じゃがいも マーガリン サラダ油	えのき コーン はくさい きゅうり マッシュルーム缶 ほうれん草 パセリ トマト たまねぎ にんにく キャベツ ポッカレモン	457 16.6 15.1 65.8 1.6
27	水	①ボークカレーライス ②アスパラと卵のスープ ③ポパイサラダ ④いちごゼリー	豚肉 卵 ロースハム	米 カレールー オリーブ油 じゃがいも カレー粉 サラダ油 いちごゼリー（卵・乳不使用）	たまねぎ にんにく ほうれん草 にんじん アスパラガス コーン しょうが キャベツ	456 18.3 11.6 68.7 1.3

※ 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。