



※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		こ ん だ て め い 献立名		使 用 食 材			エネルギー			
				あか し ょ く ざ い 赤の食材	きいろ し ょ く ざ い 黄色の食材	みどり し ょ く ざ い 緑の食材	タンパク質	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 の 体の調子を整える	炭水化物	塩分		
2	月	①ごはん	②豚汁	豚肉	米	だいこん	しょうが	453		
		③ほっけのから揚げ	④もやしの三色和え	ほっけ	片栗粉	にんじん	もやし	17.5	10.5	
		⑤ジョア（ストロベリー）		ジョア（ストロベリー）	サラダ油	ごぼう	きゅうり	68.1	1.2	
3	火	①ひな祭りの鶏そぼろ寿司	②味噌汁（豆腐・わかめ）	鶏ひき肉 わかめ	米	しょうが	はくさい 白桃缶	449		
		③磯香和え	④ピーチゼリー	錦糸卵 黄さみのり	ゼリーの素（ピーチ）	きゅうり	もやし	14.6	6.8	
				絹ごし豆腐	にんじん 黄桃缶			79.6	1.4	
4	水	①チキンピラフ	②オニオンスープ	鶏肉 ヨーグルト（いちご）	米	にんじん	パセリ	445		
		③ハムサラダ	④ヨーグルト（いちご）	ベーコン	バター	たまねぎ	こまつな	16.1	14	
				ロースハム	サラダ油	ピーマン	きゅうり	62.2	1.5	
5	木	①ごはん	②味噌汁（だいこん・油揚げ）	ひき肉 油揚げ	米 ヤクルト	たまねぎ	だいこん	459		
		③デミグラスソース風ハンバーグ	④コーンサラダ	木綿豆腐 ツナ	ドライパン粉	キャベツ	コーン	17.5	11.3	
		⑤ヤクルト		牛乳	サラダ油	にんじん		68.9	1.3	
6	金	①ふりかけごはん（のり）	②すまし汁（豆腐・こまつな）	絹豆腐	米 サラダ油 ふりかけ（のり）	こまつな	白桃缶 キウイフルーツ	463		
		③鶏肉のごまみそ焼き	④かぼちゃのそぼろあん	鶏肉	ごま油 かぼちゃ	グリンピース	みかん缶 ポッカレモン	17.6	8.6	
		⑤フルーツポンチ		鶏ひき肉	すりごま（白） 片栗粉	黄桃缶	バナナ	76.8	1.5	
9	月	①ごはん	②味噌汁（だいこん・にんじん）	わかめ 牛乳	米 片栗粉	えのき	たまねぎ バナナ	457		
		③さばのみぞれ煮	④もやしの甘酢サラダ	さば	サラダ油 大根おろし	キャベツ	もやし	18.1	11.2	
		⑤バナナ	⑥牛乳	ロースハム	ごま油	にんじん	きゅうり	74.1	1.4	
10	火	①ミートソーススパゲティ	②キャベツスープ	豚ひき肉	スパゲティ オリーブ油	たまねぎ	干しいたけ キャベツ オレンジジュース	452		
		③ポパイサラダ	④オレンジジュース	ウインナー	バター	ピーマン	にんにく ほうれん草	19.5	11.5	
				ロースハム	小麦粉	にんじん	ダイストマト缶 コーン	69.5	1.4	
11	水	①中華丼	②野菜スープ	豚肉 牛乳	米 片栗粉	しょうが	はくさい キャベツ	459		
		③お豆腐サラダ	④フルーチェ（いちご）	ロースハム	サラダ油 練りごま（白）	たまねぎ	たけのこ水煮 きゅうり	16	14.5	
				木綿豆腐	ごま油 フルーチェ（ストロベリー）	にんじん	だいこん	63.5	1.4	
12	木	①五目炊き込みご飯	②すまし汁（わかめ・ねぎ）	わかめ かつおぶし	米	長ねぎ	しょうが ヨーグルト	446		
		③カレイの味噌漬け焼き	④ほうれん草のおかか和え	鶏肉	サラダ油	にんじん	ほうれん草	16.8	11.7	
		⑤ヨーグルト		からすがれい		干しいたけ	もやし	67.3	1.7	
13	金	①黒糖ロール	②かぶとウインナーのスープ	ウインナー	黒糖ロール カレー粉	かぶ	いんげん ポッカレモン	419		
		③豚とポテトのカレー炒め	④コールスローサラダ	豚肉	じゃがいも	たまねぎ	キャベツ 野菜&果物ジュース	15.2	15	
		⑤野菜&果物ジュース		ロースハム	サラダ油	にんじん	きゅうり	54.6	1.5	
16	月	①ごはん	②味噌汁（たまねぎ・油揚げ）	油揚げ ツナ	米	たまねぎ	にんじん	458		
		③ミートボール	④ブロッコリーとツナのサラダ	豚ひき肉 ヨーグルト（いちご）	片栗粉	ブロッコリー		19	12.6	
		⑤ヨーグルト（いちご）		木綿豆腐	サラダ油	カリフラワー		65.5	1.4	
17	火	①ソース焼きそば	②わかめスープ	豚肉 牛乳	中華麺	キャベツ	ピーマン きゅうり	465		
		③華風和え	④みかん	わかめ	サラダ油	にんじん	長ねぎ みかん	15.4	15.7	
		⑤牛乳		ロースハム	ごま油	たまねぎ	こまつな	64	1.5	
18	水	①ビビンバ丼	②味噌汁（じゃがいも・にら）	豚肉 ジョア（白ぶどう）	米 片栗粉	しょうが	ほうれん草 きゅうり	447		
		③もやしとハムのサラダ	④ジョア（白ぶどう）	卵	ごま油 じゃがいも	にんにく	にら	18.8	12.8	
				ロースハム	サラダ油	にんじん	もやし	61.9	1.3	
19	木	①ごはん	②牛乳	牛乳	米	しょうが	いんげん	469		
		③さばの味噌煮	④筑前煮	さば	さといも	ごぼう	黄桃缶	20.3	12.7	
		⑤桃の缶詰		鶏肉	サラダ油	にんじん		63	1	
20	金									
23	月	①ごはん	②味噌汁（こまつな・えのき）	鶏肉	米 切干大根	こまつな	にんじん	453		
		③揚げ鶏のレモンソース	④切干大根の炒め煮	油揚げ	片栗粉	えのき	いんげん	16.2	12	
		⑤青りんごゼリー			サラダ油	ポッカレモン		66.9	0.9	
24	火	①ツナサンド	②大根のコンソメスープ	絹ごし豆腐 豚肉	食パン	だいこん	ピーマン きゅうり	411		
		③ボークチャップ	④フレンチサラダ	ツナ ロースハム	サラダ油	にんじん	にんにく トマト	19.2	17.9	
		⑤ヨーグルト		ウインナー ヨーグルト	片栗粉	たまねぎ	キャベツ ポッカレモン	42.4	1.7	
25	水	①豚丼	②味噌汁（たまねぎ・白菜）	豚肉	米 練りごま（白）	たまねぎ	にんにく ブロッコリー	455		
		③ブロッコリーのゴマサラダ	④キウイフルーツ		ごま油 すりごま（白）	にんじん	グリンピース コーン	15.9	12.4	
					片栗粉	しょうが	はくさい キウイフルーツ	69.1	1.2	
26	木	①ごはん	②味噌汁（キャベツ・油揚げ）	油揚げ 牛乳	米	キャベツ	バナナ	464		
		③カレイの煮つけ	④鶏と大根の煮物	かれい	片栗粉	だいこん	しょうが	23	10.3	
		⑤バナナ	⑥牛乳	鶏肉	サラダ油	にんじん		66.4	1.4	
27	金	①キーマカレーライス	②マカロニスープ	豚ひき肉	米 ツイストマカロニ	たまねぎ	しょうが	469		
		③ポテトフライ	④ぶどうのゼリー	ロースハム	サラダ油 シューストリングポテト	しめじ	にんにく	10.4	13.8	
					カレールー ゼリーの素（ぶどう）	にんじん		73.5	1	

※ 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。