



※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	
		あか・しょうさい 赤の食材	きいろ 黄色の食材	みどり・しょうさい 緑の食材	22kcal 脂質	22kcal 炭水化物
1 土	①ごはん ②オニオンスープ ③ポークチャップ ④ハムサラダ ⑤桃の缶詰	ベーコン 豚肉 ロースハム	米 サラダ油 片栗粉	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく こまつな 黄桃缶 きゅうり	461 14.9 15.2 63.4 1.2	
3 月	①ごはん ②味噌汁 (豆腐・ねぎ) ③サバの塩焼き ④鶏と大根の煮物 ⑤ヨーグルト	鯖豆腐 さば 鶏肉 ヨーグルト	米 サラダ油	長ねぎ 大根おろし だいこん にんじん	447 22.4 13.1 53.9 1.2	
4 火	①ふりかけごはん (のり) ②味噌汁 (小松菜・たまふ) ③鶏のからあげ ④もやしの三色和え ⑤シヨア (ブルーベリー)	鶏肉 ショア (ブルーベリー)	米 ふりかけ 白玉粒 片栗粉 サラダ油 すりごま	こまつな しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん	458 21.2 8.9 71.2 1.5	
5 水	①鮭チャーハン ②野菜スープ ③お豆腐サラダ ④すいか	さけ 卵 ウインナー 木綿豆腐	米 ごま油 ねりごま サラダ油	長ねぎ しめじ こまつな たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり にんじん すいか	457 20.2 17 54.8 2.4	
6 木	①肉うどん ②ポテトフライ ③大根サラダ ④野菜&果物ジュース	豚肉 ツナ	うどん シューストリングポテト サラダ油 ごま油	たまねぎ 長ねぎ だいこん にんじん きゅうり 野菜&果物ジュース	446 14 13.3 66.9 1.3	
7 金	①黒糖ロール ②大根のコンソメスープ ③トマトソースハンバーグ ④コールスローサラダ ⑤バナナ ⑥牛乳	ウインナー ひき肉 木綿豆腐 牛乳 ロースハム	黒糖ロール パン粉 サラダ油	だいこん えのきたけ たまねぎ ダイストマト缶 キャベツ にんじん きゅうり ポッカレモン バナナ	463 19.5 17 59.1 2.1	
10 月	  山の日 					
11 火	①ソース焼きそば ②わかめスープ ③ブロッコリーのゴマサラダ ④青りんごゼリー	豚肉 わかめ	中華麺 サラダ油 ねりごま すりごま ゼリーの素 (青りんご)	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン 長ねぎ ブロッコリー コーン	447 12.5 12.3 69.4 1	
12 水	①豚丼 ②味噌汁 (大根・キャベツ) ③磯香和え ④フルーツポンチ	豚肉 刻みのり	米 ごま油 片栗粉	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース だいこん キャベツ はくさい もやし 黄桃缶 みかん缶 白桃缶 バナナ キウイフルーツ ポッカレモン	447 13.9 9.4 74.1 1.4	
13 木	①ごはん ②すまし汁 (えのきたけ・わかめ) ③さわらのねぎ味噌焼き ④ひじきの煮物 ④オレンジジュース	わかめ さわら ひじき 油揚げ	米 サラダ油	えのきたけ 長ねぎ にんじん しいたけ オレンジジュース	456 19.2 12.6 66.4 1.8	
14 金	 なつやすみ 					
17 月	①ミートソースパグティ ②キャベツスープ ③ブロッコリーとツナのサラダ ④ぶどうのゼリー	ひき肉 ウインナー ツナ	スパゲッティ パター 小麦粉 サラダ油 ゼリーの素 (ぶどう)	たまねぎ ビーマン にんじん しいたけ にんにく ダイストマト缶 キャベツ ブロッコリー カリフラワー	465 19.7 12.3 69.8 1.3	
18 火	①ごはん ②味噌汁 (ほうれん草・油揚げ) ③照り焼きチキン ④キャベツのパターンソー ⑤ヨーグルト	油揚げ 鶏肉 ベーコン ヨーグルト	米 サラダ油 片栗粉 バター	ほうれん草 キャベツ にんじん たまねぎ	460 20.8 12.2 64.7 1.5	
19 水	①三色丼 ②味噌汁 (じゃがいも・にら) ③もやしとハムのサラダ ④プリン	ひき肉 卵 ロースハム 牛乳	米 ごま油 じゃがいも やわらかプリンの素 (卵不使用)	しょうが ほうれん草 にら もやし きゅうり にんじん	461 21.9 12.7 61.8 1.5	
20 木	①ごはん ②すまし汁 (ねぎ・えのき) ③さばのみそ煮 ④切干大根の炒め煮 ⑤みかんの缶詰	さば 油揚げ	米 サラダ油	長ねぎ えのきたけ しょうが 切干大根 にんじん いんげん みかん缶	452 17.8 13.8 60.7 1.3	
21 金	①ツナサンド ②マカロニスープ ③豚とポテトのカレー炒め ④フレンチサラダ ⑤シヨア (白ぶどう)	鯖豆腐 ツナ ウインナー 豚肉 ロースハム シヨア (白ぶどう)	食パン ツイストマカロニ じゃがいも カレー粉 サラダ油	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり ポッカレモン	437 21.1 16.6 50.3 1.5	
22 土	①ふりかけごはん (のり) ②味噌汁 (わかめ・豆腐) ③鶏肉のごまみそ焼き ④小松菜サラダ ⑤野菜&果物ジュース	わかめ 鯖豆腐 鶏肉 ロースハム	米 ふりかけ ごま油 すりごま サラダ油 マヨネーズ	こまつな きゅうり にんじん 野菜&果物ジュース	447 19.4 12.3 62.5	
24 月	①ごはん ②味噌汁 (はくさい・おふ) ③赤魚のみぞれ煮 ④鶏とキャベツのゴママヨ和え ⑤ヨーグルト	あかうお 鶏肉 ヨーグルト	米 白玉粒 マヨネーズ すりごま 片栗粉	はくさい しょうが 大根おろし キャベツ きゅうり にんじん	446 25.5 7 64.6 1.2	
25 火	①ロールパン ②コンソメスープ ③豚肉のトマト煮 ④もやしの甘酢サラダ ⑤バナナ ⑥牛乳	ウインナー 豚肉 ロースハム 牛乳	バターロール じゃがいも サラダ油 ごま油	こまつな たまねぎ にんじん にんにく しょうが ダイストマト缶 もやし きゅうり バナナ	457 20.7 17.4 55.9 2	
26 水	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ ③ポパイサラダ ④ヤクルト	木綿豆腐 ひき肉 ロースハム ヤクルト	米 サラダ油 片栗粉 はるさめ ごま油 オリーブ油	長ねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく グリンピース キャベツ ほうれん草 コーン	464 15.6 12 71.9 1.1	
27 木	①ごはん ②味噌汁 (大根・油揚げ) ③バーベキューチキン ④華風和え ⑤すいか	油揚げ 鶏肉 ロースハム	米 サラダ油 ごま油	だいこん たまねぎ にんにく こまつな きゅうり にんじん すいか	460 20.7 15.6 57.2 1.8	
28 金	①塩ラーメン ②じゃがいものそぼろ煮 ③中華サラダ ④ピーチゼリー	豚肉 ひき肉 ロースハム	ラーメン サラダ油 ごま油 じゃがいも ゼリーの素 (ピーチ)	キャベツ たまねぎ にんじん グリンピース もやし きゅうり	465 20.2 10.8 70.7 1.9	
31 月	①キーマカレーライス ②野菜スープ ③マカロニサラダ ④オレンジジュース	ひき肉 ロースハム	米 サラダ油 カレー粉 ツイストマカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく キャベツ きゅうり オレンジジュース	448 14 13.7 66.9 1.2	

※ 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。