



※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		
				赤い食材		黄色の食材		緑の食材		水分・脂質		
				肉・魚・卵	野菜・果物	肉・魚・卵	野菜・果物	肉・魚・卵	野菜・果物	水分	脂質	
2	月	①ピラフ ③こいのぼりハンバーグ 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	鶏肉 ツナ	ウィンナー ハンバーグ	米 シューestringボテ	バター サラダ油	にんじん たまねぎ コーン オレンジジュース	ピーマン だいこん ブロッコリー	457	15 13.1 69.6 1.4	
3	火	   										
4	水											
5	木											
6	金	①ソース焼きそば ③キャベツとツナのサラダ	②わかめスープ ④ピーチゼリー	豚肉 ツナ	わかめ	中華麺 サラダ油	ゼリーの素（ピーチ）	キャベツ たまねぎ きゅうり	にんじん ビーマン 長ねぎ	448	17.5 9.6 71.3 1.1	
7	土	①焼肉丼 ③小松菜サラダ	②味噌汁（豆腐・白菜） ④ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	豆腐 ロースハム	米 マヨドレ	ごま油 片栗粉	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい	こまつな きゅうり	446	19.7 14.3 56.9 1.7	
9	月	①ごはん ③カレイの味噌漬け焼き ⑤ヤクルト	②すまし汁（えのきだけ・野菜） ④ひじきの煮物	からすかい ヤクルト	ひじき 油揚げ	米 サラダ油	サラダ油	えのきたけ みすな しょうが にんじん	しいだけ	457	17.6 14.4 64.4 1.6	
10	火	①ロールパン ③マカロニグラタン ⑤野菜&果物ジュース（白ぶどう）	②ポテトスープ ④コールスローサラダ	鶏肉 ロースハム	牛乳 ビザチーズ	バターロール 小麦粉 サラダ油 ツweistマカロニ じゃがいも	バター	たまねぎ はくさい きゅうり レモン汁 マッシュルーム缶	にんじん ブロッコリー キャベツ 野菜&果物ジュース（白ぶどう）	425	18.1 13.4 58.3 1.7	
11	水	①親子丼 ③もやしの甘酢サラダ	②味噌汁（大根・わかめ） ④プリン	卵 牛乳	鶏肉 わかめ	米 サラダ油	プリンの素（卵不使用） ごま油	たまねぎ にんじん だいこん	グリーンピース もやし きゅうり	449	25.2 10.9 59.2 1.5	
12	木	①ナポリタン ③ほうれん草の和風サラダ ⑤牛乳	②キャベツスープ ④バナナ	ウィンナー 鶏肉 かつおぶし 牛乳	刻みのり	スパゲティ サラダ油 オリーブ油		にんにく にんじん ほうれん草 バナナ	たまねぎ ビーマン キャベツ	464	19.1 15.2 63.9 1.6	
13	金	①ごはん ③すきやき風煮 ⑤ヨーグルト（いちご）	②味噌汁（おふ・小松菜） ④わかめと大根のツナサラダ	豚肉 ヨーグルト（いちご）	豆腐 わかめ ツナ	米 白玉麴 サラダ油		こまつな にんじん だいこん きゅうり	たまねぎ はくさい レモン汁 グリーンピース	459	21 14.9 58.6 1.2	
16	月	①ごはん ③照り焼きチキン ⑤フルーチェ（ピーチ）	②味噌汁（たまねぎ・もやし） ④ブロッコリーのゴマサラダ	鶏肉 ロースハム 牛乳		米 サラダ油 ねりごま フルーチェ（ピーチ） 片栗粉	すりごま	たまねぎ もやし きゅうり ブロッコリー	コーン にんじん	452	21.5 9.5 67.8 2	
17	火	①ふりかけごはん（おかか） ③鮭のフライ ⑤ぶどうのゼリー	②味噌汁（白菜・人参） ④鶏と大根の煮物	さけ 鶏肉		米 ふりかけ パン粉 ゼリーの素（ぶどう） サラダ油	小麦粉	はくさい にんじん だいこん		457	19.5 8.1 72.7 1.9	
18	水	①キーマカレーライス ③ハムサラダ ⑤牛乳	②オニオンスープ ④オレンジ	豚肉 牛乳	ベーコン ロースハム	米 サラダ油 カレールー		たまねぎ にんじん こまつな きゅうり	しめじ しょうが オレンジ	458	17 16.5 58.6 1.5	
19	木	①みそラーメン ③中華サラダ	②甘酢揚げじゃが ④ヨーグルト	豚肉 ロースハム ヨーグルト		ラーメン サラダ油 じゃがいも 片栗粉	ごま油 すりごま	キャベツ にんじん もやし きゅうり	長ねぎ にら しょうが	451	21.3 12.5 62 1.9	
20	金	①はちみつマーガリンサンド ③ポークチャップ ⑤ジョア（ブルーベリー）	②野菜スープ ④お豆腐サラダ	ウィンナー 豚肉 ジョア（ブルーベリー）	豆腐	食パン マーガリン サラダ油 片栗粉	はちみつ ねりごま	だいこん みすな キャベツ きゅうり	たまねぎ にんじん にんにく	419	19.1 15.4 51.4 1.4	
23	月	①けんちんうどん ③鶏とキャベツのゴママヨ和え	②ポテトフライ ④オレンジゼリー	鶏肉 油揚げ		うどん ごま油 シューestringボテ マヨドレ すりごま ゼリーの素（オレンジ）	サラダ油	だいこん にんじん きゅうり	ごぼう 長ねぎ キャベツ	453	17.3 13 66.4 0.9	
24	火	①黒糖ロール ③ハニーチキン ⑤バナナ	②白菜スープ ④大根サラダ ⑥牛乳	ウィンナー 鶏肉 牛乳	ツナ	黒糖ロール はちみつ ごま油	片栗粉	はくさい たまねぎ きゅうり バナナ	レモン汁 だいこん にんじん	428	22.8 17 45.8 1.6	
25	水	①三色丼 ③もやしとハムのサラダ	②味噌汁（ねぎ・わかめ） ④フルーチェ（いちご）	鶏肉 ロースハム 牛乳	卵 わかめ	米 サラダ油 フルーチェ（いちご）	ごま油	しょうが ほうれん草 にんじん	長ねぎ もやし きゅうり	445	21.3 14.9 54.3 2.1	
26	木	①ふりかけごはん（おかか） ③鶏のからあげ ⑤キウイフルーツ	②味噌汁（おふ・キャベツ） ④ポテトサラダ	鶏肉 ロースハム		米 ふりかけ 片栗粉 サラダ油 マヨドレ	白玉麴 じゃがいも	キャベツ しょうが キウイフルーツ	にんにく にんじん きゅうり	452	19.3 13 62.5 2.1	
27	金	①ごはん ③白身魚のカレー風味焼き ⑤ヤクルト	②味噌汁（玉葱・ほうれん草） ④筑前煮	ほき 鶏肉	ヤクルト	米 カレー粉 バター さといも	小麦粉 サラダ油	たまねぎ ほうれん草 にんじん	ごぼう いんげん	451	21.6 9 68.7 1.1	
30	月	①ごはん ③鶏肉のごまみそ焼き ⑤青りんごゼリー	②すまし汁（えのきだけ・わかめ） ③ブロッコリーとツナのサラダ	わかめ 鶏肉 ツナ		米 ごま油 サラダ油	すりごま ゼリーの素（青りんご）	えのきたけ ブロッコリー カリフラワー	にんじん	451	19.7 11.1 66.6 1.4	
31	火	①ジャムサンド ③豚肉のスタミナ炒め ⑤ジョア（白ぶどう）	②かぶとウィンナーのスープ ④フレンチサラダ	ウィンナー 豚肉 ジョア（白ぶどう）	ロースハム	食パン マーガリン サラダ油 片栗粉	いちごジャム	かぶ たまねぎ にんにく キャベツ	きゅうり もやし レモン汁	412	19.6 17.5 43.7 1.6	

※ 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。