



※都合によりゆめ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 しょうばい 赤の食材		さいいろ しょうばい 黄色の食材		みどり しょうばい 緑の食材		タンパク質	脂質
		ち にく ぼた 血や肉や骨になる		ねづ ちから 熱や力になる		からだを乳 ととの 体の調子を整える		えんぷん たんぱく質	たんぱく質 増分
1 金	①ふりかけごはん(のり) ②味噌汁(かぶ・白菜) ③鶏のからあげ ④中華サラダ ⑤エクレア	鶏肉 ロースハム	米 ふりかけ 片栗粉	かぶ はくさい しょうが にんにく もやし			444		
4 月	①ごはん ②すまし汁(えのきだけ・水菜) ③カレーの味噌漬け焼き ④ひじきの煮物 ⑤ヤクルト	からすかれい ひじき 油揚げ ヤクルト	米 サラダ油	えのきだけ みずな しょうが にんにく しいたけ			457		
5 火	①ナポリタン ②キャベツスープ ③ほうれん草の和風サラダ ④ぶどうのゼリー	ウィンナー 鶏肉 のり かつおぶし	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 ゼリーの素(ぶどう)	にんにく にんにく たまねぎ ビーマン キャベツ			445		
6 水	①ごはん ②味噌汁(おふ・小松菜) ③お豆腐ハンバーグ ④わかめと大根のツナサラダ ⑤ヨーグルト(いちご)	合い挽き肉 豆腐 ひじき わかめ ヨーグルト(いちご) ツナ	米 白玉粉 パン粉 サラダ油	ごまつな たまねぎ だいこん きゅうり レモン汁			453		
7 木	①天の川の鶏そぼろごはん ②味噌汁(豆腐・ねぎ) ③磯香和え ④カルピスゼリー	鶏肉 鶏糸卵 豆腐 ロースハム ゼラチン 寒天	米 サラダ油 カルピス かき氷シロップ	にんにく しょうが オクラ にんにく 長ねぎ はくさい もやし			450		
8 金	①黒糖ロール ②白菜スープ ③ハニーチキン ④キャベツとツナのサラダ ⑤バナナ ⑥牛乳	ウィンナー 鶏肉 ツナ 牛乳	黒糖ロール はちみつ 片栗粉 サラダ油	はくさい たまねぎ レモン汁 キャベツ にんにく きゅうり バナナ			404		
11 月	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ヨーグルト	豚肉 わかめ ロースハム ヨーグルト	中華種 サラダ油 すりごま ねりごま	キャベツ たまねぎ にんにく ビーマン 長ねぎ ブロッコリー コーン			449		
12 火	①ジャムサンド ②かぶとウィンナーのスープ ③豚肉のスタミナ炒め ④フレンチサラダ ⑤ジョア(白ぶどう)	ウィンナー 豚肉 鶏肉 ジョア(白ぶどう)	食パン マーガリン いちごジャム サラダ油 片栗粉	かぶ たまねぎ にんにく もやし いら キャベツ きゅうり レモン汁 にんにく			403		
13 水	①焼肉丼 ②味噌汁(おふ・ほうれん草) ③もやしとハムのサラダ ④フルーチェ(いちご)	豚肉 ロースハム 牛乳	米 ごま油 片栗粉 白玉粉 フルーチェ(いちご)	キャベツ たまねぎ にんにく ほうれん草 もやし きゅうり			453		
14 木	①ふりかけごはん(のり) ②味噌汁(たまねぎ・もやし) ③照り焼きチキン ④華風和え ⑤オレンジ ⑥牛乳	鶏肉 牛乳	米 ふりかけ サラダ油 片栗粉 ごま油	たまねぎ もやし ごまつな きゅうり にんにく オレンジ			447		
15 金	①ごはん ②味噌汁(白菜・人参) ③鮭のフライ ④鶏と大根の煮物 ⑤ヤクルト	さけ 鶏肉 ヤクルト	米 小麦粉 パン粉 サラダ油	はくさい にんにく だいこん			446		
18 月									
19 火	①親子丼 ②味噌汁(大根・わかめ) ③ブロッコリーとツナのサラダ ④オレンジジュース	卵 鶏肉 わかめ ツナ	米 サラダ油	たまねぎ にんにく グリンピース だいこん ブロッコリー カリフラワー オレンジジュース			460		
20 水	①ごはん ②味噌汁(玉葱・ほうれん草) ③白身魚のカレー風味焼き ④筑前煮 ⑤ヨーグルト(いちご)	ほき ヨーグルト(いちご) 鶏肉	米 カレー粉 小麦粉 バター さといも サラダ油	たまねぎ ほうれん草 にんにく ごぼう いんげん			460		
21 木	①けんちんうどん ②ポテトフライ ③小松菜サラダ ④ピーチゼリー	鶏肉 油揚げ ロースハム	うどん ごま油 マヨドレ シューストリングポテト サラダ油 ゼリーの素(ピーチ)	だいこん にんにく ごぼう 長ねぎ ごまつな きゅうり			461		
22 金	①ロールパン ②大根のコンソメスープ ③ポテトのミートソースグラタン ④コールスローサラダ ⑤ジョア(ブルーベリー)	ウィンナー チーズ 豚肉 ロースハム ジョア(ブルーベリー)	バターロール マカロニ じゃがいも バター 小麦粉 サラダ油	だいこん たまねぎ トマト缶 キャベツ にんにく きゅうり レモン汁			433		
23 土	①わかめごはん ②味噌汁(油揚げ・大根) ③すき焼き風煮 ④もやしのおひたし ⑤野菜&果物ジュース(りんご)	わかめご飯の素 油揚げ 豚肉 豆腐 かつおぶし	米 サラダ油	だいこん にんにく たまねぎ はくさい グリンピース もやし 野菜&果物ジュース(りんご)			452		
25 月	①ごはん ②味噌汁(えのき・豆腐) ③サバの塩焼き ④切干大根の炒め煮 ⑤青りんごゼリー	豆腐 さば 油揚げ	米 ゼリーの素(青りんご) サラダ油	えのきだけ 大根おろし 切干大根 にんにく いんげん			461		
26 火	①はちみつマーガリンサンド ②野菜スープ ③ポークチャップ ④もやしの甘酢サラダ ⑤ジョア(ストロベリー)	ウィンナー 豚肉 鶏肉 ジョア(ストロベリー)	食パン マーガリン はちみつ サラダ油 片栗粉 ごま油	だいこん みずな たまねぎ にんにく ビーマン にんにく もやし きゅうり			416		
27 水	①キーマカレーライス ②オニオンスープ ③ハムサラダ ④オレンジ ⑤牛乳	豚肉 ベーコン ロースハム 牛乳	米 サラダ油 カレールー	たまねぎ にんにく しめじ しょうが にんにく ごまつな きゅうり オレンジ			458		
28 木	①冷やしラーメン ②さつまいもの甘辛煮 ③大根サラダ ④ヨーグルト	鶏肉 鶏糸卵 ツナ ヨーグルト	ラーメン ごま油 さつまいも	きゅうり だいこん にんにく きゅうり			447		
29 金	①ごはん ②すまし汁(えのきだけ・わかめ) ③鶏肉のごまみそ焼き ④キャベツのバターソテー ⑤すいか	わかめ 鶏肉 ベーコン	米 ごま油 すりごま サラダ油 バター	えのきだけ キャベツ にんにく たまねぎ すいか			445		

※ 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。