

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー	たんぱく質
1 ／ 月	ご飯 豚じゃが 味噌汁 (おふ・しめじ)	ウエハース／精白米／ じゃが芋／しらたき／ サラダ油／おつゆ麩	豚肉／かつお節／カッ トわかめ／合わせ味噌 ／昆布／にぼし／普通 牛乳／キャンディチー ズ	玉ねぎ／にんじん／グ リンピース／しめじ／ 小ねぎ／みかん	牛乳 みかん チーズ ウエハース	エネルギー たんぱく質	503 kcal 19.4 g
2 ／ 火	ハヤシライス きゅうりとわかめの酢の物	精白米／押麦／無塩バ ター／三温糖／薄力粉 ／黒砂糖	牛肉／カットわかめ／ 飲むヨーグルト／きな 粉／鶏卵／普通牛乳	玉ねぎ／にんじん／グ リンピース／マッシュ ルーム (缶) ／トマト (缶) ／きゅうり	飲むヨーグルト きなこ蒸しパン マンナビスケット	エネルギー たんぱく質	495 kcal 17.3 g
3 ／ 水	ご飯 チャプチェ 味噌汁 (玉ねぎ・油揚げ)	精白米／春雨／ごま油 ／ごま	キャンディチーズ／牛 肉／油揚げ／カットわ かめ／合わせ味噌／昆 布／にぼし／普通牛乳	にんじん／ピーマン／ 黄パプリカ／玉ねぎ	牛乳 星たべよ チーズ	エネルギー たんぱく質	413 kcal 17.3 g
4 ／ 木	しらすごはん 鶏肉の照焼き 大根のなめたけ和え 清汁 (人参・かまぼこ)	ポーロ／精白米	しらす／鶏肉／かまぼ こ／昆布／かつお節／ 飲むヨーグルト	にんじん／しょうが/ だいこん／なめたけ/ えのきたけ／乾しいた け／小ねぎ／いちご	飲むヨーグルト いちご 一口ゼリー 栄養ポーロ	エネルギー たんぱく質	439 kcal 18.3 g
5 ／ 金	ご飯 鯖の梅みそ焼き きゅうりのチャンプル 味噌汁 (舞茸・ほうれん草)	精白米／三温糖／ごま 油／ホットドック／マ ヨドレ	鯖／合わせ味噌／厚揚 げ豆腐／豚肉／かつお 節／カットわかめ／昆 布／にぼし／普通牛乳 ／ツナ	みかん (缶) ／梅干し ／きゅうり／にんじん ／玉ねぎ／にんにく/ まいたけ／ほうれん草 ／もやし	牛乳 ツナサンド みかん (缶)	エネルギー たんぱく質	544 kcal 30.3 g
6 ／ 土	ナポリタン ツナサラダ ゼリー	クラッカー／スパゲ ティ／無塩バター／マ ヨドレ／ゼリー (りん ご) ／薄力粉／三温糖	豚肉／ツナ／普通牛乳	にんじん／玉ねぎ/ ピーマン／キャベツ/ きゅうり／コーン／り んご	牛乳 りんごクッキー クラッカー	エネルギー たんぱく質	525 kcal 18.7 g
8 ／ 月	ご飯 納豆和え 赤魚の昆布焼き キャベツのごまだれサラダ 味噌汁 (玉ねぎ・なめこ)	ビスケット／精白米/ ごま／マヨドレ	納豆／しらす／かつお 節／赤魚／カットわか め／合わせ味噌／昆布 ／にぼし／普通牛乳/ 寒天	小ねぎ／キャベツ／に んじん／玉ねぎ／なめ こ (生) ／白桃 (缶)	牛乳 桃ゼリー ビスケット	エネルギー たんぱく質	430 kcal 22.8 g
9 ／ 火	ホットドック ポークシチュー 小松菜の中華和え	ホットドック／じゃが 芋／サラダ油／三温糖 ／片栗粉／ごま油／精 白米	ウインナー／豚肉／調 製豆乳／かつお節	パイナップル (缶) ／レ タス／玉ねぎ／しめじ/ にんじん／しょうが/ にんにく／トマト (缶) / 小松菜／コーン／梅干し	豆乳 梅おかかおにぎり パイナップル (缶)	エネルギー たんぱく質	441 kcal 17.4 g
10 ／ 水	ご飯 ホイコーロー たまごスープ	クラッカー／精白米/ ごま油／片栗粉	豚肉／赤味噌／鶏卵/ 普通牛乳	キャベツ／にんじん/ 玉ねぎ／ピーマン／乾 しいたけ／小ねぎ	牛乳 じゃがりこ クラッカー	エネルギー たんぱく質	388 kcal 16.2 g
11 ／ 木	牛すき丼 味噌汁 (じゃが芋・深ねぎ)	精白米／押麦／しらた き／サラダ油／三温糖 ／じゃが芋／メロンパ ン	キャンディチーズ／牛 肉／かつお節／カット わかめ／合わせ味噌/ 昆布／にぼし／普通牛 乳	深ねぎ／玉ねぎ／にん じん／えのきたけ／し めじ	牛乳 メロンパン チーズ	エネルギー たんぱく質	503 kcal 20.3 g
12 ／ 金	春野菜カレー もやしのごま和え	精白米／押麦／サラダ 油／ごま／三温糖/ じゃが芋／マヨドレ	豚肉／普通牛乳／ピザ 用チーズ	白桃 (缶) ／たけのこ ／玉ねぎ／にんじん/ キャベツ／アスパラガ ス／もやし／コーン	牛乳 じゃが丸 白桃 (缶)	エネルギー たんぱく質	508 kcal 18.4 g
13 ／ 土	醤油ラーメン キャベツシュウマイ ヨーグルト	パイ／干し中華めん/ ごま油／片栗粉	豚ひき肉／かまぼこ/ カットわかめ／鶏ミン チ／ヨーグルト／普通 牛乳／ホイップクリー ム	にんじん／玉ねぎ／乾 しいたけ／にんにく/ キャベツ／しょうが/ みかん (缶) ／パイ ナップル (缶) ／白桃 (缶) ／バナナ	牛乳 フルーツヨーグルト パイ	エネルギー たんぱく質	519 kcal 21.2 g
15 ／ 月	ご飯 鶏肉の香味焼き 人参しりしり 味噌汁 (舞茸・豆腐)	ウエハース／精白米/ ごま油／三温糖	鶏肉／ツナ／かつお節 ／木綿豆腐／カットわ かめ／合わせ味噌／昆 布／にぼし／飲むヨー グルト	小ねぎ／にんにく/ しょうが／にんじん/ ピーマン／まいたけ/ オレンジ	飲むヨーグルト オレンジ 一口ゼリー ウエハース	エネルギー たんぱく質	447 kcal 19.1 g
16 ／ 火	かつおご飯 肉野菜炒め 清汁 (人参・かまぼこ)	精白米／サラダ油／薄 力粉／三温糖	かつお節／豚肉／かま ぼこ／昆布／普通牛乳 ／鶏卵／普通牛乳	オレンジ／キャベツ/ もやし／ピーマン／に んじん／えのきたけ/ 乾しいたけ／小ねぎ	牛乳 ホットケーキ オレンジ	エネルギー たんぱく質	542 kcal 21.4 g
17 ／ 水	ご飯 高野豆腐の八目煮 味噌汁 (豆腐・キャベツ)	精白米／サラダ油	キャンディチーズ／鶏肉 ／高野豆腐／かまぼこ/ かつお節／木綿豆腐/ カットわかめ／合わせ味 噌／昆布／にぼし／普通 牛乳	玉ねぎ／にんじん／乾 しいたけ／たけのこ/ グリーンピース／キャ ベツ／小ねぎ	牛乳 キャラメルコーン チーズ	エネルギー たんぱく質	405 kcal 20.2 g
					エネルギー	477 kcal	
					脂 質	15.0 g	
					月平均栄養価	477 kcal	19.6 g
					脂 質	15.0 g	1.8 g

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
18 ／ 木	ご飯 いりこの佃煮 鮭フライ タルタルソース 金平ごぼう 味噌汁(おふ・もやし)	パイ/精白米/三温糖 /ごま/バター粉/ パン粉/サラダ油/マ ヨドレ/ごま油/おつ ゆ麩/薄力粉	かえりちりめん/鮭/ 鶏卵/カットわかめ/ 合わせ味噌/昆布/に ぼし/普通牛乳	きゅうり/パセリ/玉 ねぎ/ごぼう/にんじ ん/もやし/小ねぎ/ 南瓜	牛乳 南瓜ドーナツ パイ	エネルギー - 592 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 2.2 g
19 ／ 金	ご飯 マーボー豆腐 コンスープ	精白米/ごま油/三温 糖/片栗粉/無塩バ ター/薄力粉/サラダ 油	木綿豆腐/牛ひき肉/ 豚ひき肉/赤味噌/普 通牛乳/鶏卵/普通牛 乳	いちご/深ねぎ/玉ね ぎ/にんじん/まいた け/ピーマン/乾しい たけ/しょうが/にん じく/グリーンピース/ コーン	牛乳 りんごケーキ いちご	エネルギー - 594 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 1.4 g
20 ／ 土	きつねうどん 海藻サラダ ゼリー	クラッカー/干しうど ん/三温糖/ごま/ご ま油/ゼリー(オレン ジ)/丸ボーロ	鶏肉/昆布/かつお節 /油揚げ/普通牛乳	玉ねぎ/にんじん/小 ねぎ/海藻ミックス/ きゅうり	牛乳 丸ボーロ クラッカー	エネルギー - 427 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 3.0 g
22 ／ 月	ご飯 豚肉の生姜焼き アスパラのツナマヨ和え 味噌汁(えのき・水菜)	パイ/精白米/サラダ 油/マヨドレ	豚肉/ツナ/カットわ かめ/合わせ味噌/昆 布/にぼし/普通牛乳 /キャンディチーズ	玉ねぎ/しょうが/ア スパラガス/にんじん /えのきたけ/水菜/ バナナ	牛乳 バナナ チーズ パイ	エネルギー - 519 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.5 g
23 ／ 火	ツナの炊き込みご飯 チーズハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	クラッカー/精白米/ パン粉/マカロニ/マ ヨドレ/食パン	ツナ/豚ひき肉/牛ひ き肉/ピザ用チーズ/ 普通牛乳/鶏卵/飲む ヨーグルト	にんじん/玉ねぎ/ きゅうり/コーン/ キャベツ/ピーマン	飲むヨーグルト ピザトースト クラッカー	エネルギー - 484 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 2.5 g
24 ／ 水	ご飯 筑前煮 味噌汁(えのき・ほうれん草)	精白米/里芋/こんに やく/サラダ油	鶏肉/かつお節/カッ トわかめ/合わせ味噌 /昆布/にぼし/飲む ヨーグルト	バナナ/にんじん/れ んこん/ごぼう/乾し いたけ/えのきたけ/ ほうれん草/小ねぎ	飲むヨーグルト ベジタべる バナナ	エネルギー - 407 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 6.8 g 食塩相当量 1.3 g
25 ／ 木	和風肉みそパゲッティ さつまいものさつま汁	クラッカー/スパゲ ティ/サラダ油/三温 糖/こんにやく/さつ まいも/食パン	鶏ミンチ/合わせ味噌 /鶏もも肉/かつお節	玉ねぎ/にんじん/し めじ/ごぼう/だいこ ん/小ねぎ/りんご ジュース/いちごジャ ム	リンゴジュース ジャムサンド クラッカー	エネルギー - 424 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 8.7 g 食塩相当量 2.2 g
26 ／ 金	ご飯 白身魚のピザ焼き ツナサラダ 味噌汁(青梗菜・豆腐)	パイ/精白米/マヨド レ/三温糖	からすがれい/ピザ用 チーズ/ツナ/木綿豆腐 /カットわかめ/合わせ 味噌/昆布/にぼし/普 通牛乳/普通牛乳/粉寒 天	ピーマン/玉ねぎ/ キャベツ/きゅうり/ にんじん/コーン/チ ンゲンサイ/南瓜	牛乳 南瓜ようかん パイ	エネルギー - 502 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.9 g
27 ／ 土	あんかけ焼きそば 豆苗と人参のごま和え ヨーグルト	ウエハース/干し中華 めん/サラダ油/三温 糖/片栗粉/ごま/ バームクーヘン	豚肉/シーフードミッ クス/ヨーグルト/普 通牛乳	にんじん/もやし/チ ンゲンサイ/豆苗	牛乳 バームクーヘン ウエハース	エネルギー - 471 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 1.6 g
30 ／ 火	肉うどん プリン	ボーロ/干しうどん/ サラダ油/プリン	牛肉/かまぼこ/昆布 /かつお節/飲むヨー グルト	ごぼう/玉ねぎ/にん じん/小ねぎ	飲むヨーグルト ポテコ 栄養ボーロ	エネルギー - 395 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 7.6 g 食塩相当量 2.7 g
月 平 均 栄 養 価					エネルギー 477 kcal 脂 質 15.0 g	タンパク質 19.6 g 食塩相当量 1.8 g



♡マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風調味料です

♡食材の仕入れにより、内容が変更になる場合があります

