



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
4 土	ゆかりふりかけ ツナとじゃが芋の煮物 切干大根の和え物 味噌汁(豆腐・わかめ) りんごゼリー	★塩せんべい/★白ごま/じゃがいも/米サラダ油/★マヨドレ/きび砂糖/純正胡麻油	かつお節/ツナ/★絹ごし豆腐/★油揚げ/乾燥わかめ	玉葱/にんじん/さやいんげん/切干しいたけ/こんにゃく/えのきたけ/万能ねぎ/★りんごゼリー/★野菜ジュース	野菜ジュース せんべい	エネルギー たんぱく質	422 kcal 12.9 g
6 月	愛情弁当の日 すまし汁 果物(オレンジ)	きび砂糖/さつまいも	★かまぼこ/かつおだし/かつお節/★牛乳	万能ねぎ/にんじん/干しいたけ/ぶなしめじ/えのきたけ/玉葱/★オレンジ	牛乳 ◎いもきんとん	エネルギー たんぱく質	271 kcal 9.7 g
7 火	赤魚の煮付け にんじんのだし煮 含め煮 こづゆ 果物(みかん)	米サラダ油/中ざら糖/じゃがいも/きび砂糖/さといも/しらたき/★豆麩	あかうお/★生揚げ/★鶏こま/かつお節/ほたてがし/★牛乳	しょうが/にんじん/干しいたけ/さやいんげん/きくらげ(乾)/切りみつば/★みかん/七草	牛乳 ◎七草粥	エネルギー たんぱく質	401 kcal 24.3 g
8 水	ミートボールのケチャップ煮 ポテトサラダ キャベジンスープ 果物(りんご)	★塩せんべい/★パン粉/きび砂糖/かたくり粉/じゃがいも/とうもろこし/★マヨドレ/グラニュー糖	★豚ひき肉/★牛乳/ツナ/★ウィンナー/★加糖練乳/★粉ゼラチン/★アースアイス	玉葱/にんじん/青ピーマン/トマト/きゅうり/えのきたけ/キャベツ/★りんご/いちご	◎ミルクプリン せんべい	エネルギー たんぱく質	430 kcal 16.0 g
9 木	ねぎ味噌 ぶり大根 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 果物(バナナ)	きび砂糖/中ざら糖/とうもろこし/純正胡麻油/★白ごま/じゃがいも/さつまいも	ぶり/★かまぼこ/かつお節/乾燥わかめ/かえり煮干し/★牛乳	ねぎ/だいこん/にんじん/しょうが/ほうれんそう/キャベツ/りよくとん/やし/はくさい/★バナナ	牛乳 ◎ふかし芋	エネルギー たんぱく質	434 kcal 20.1 g
10 金	鶏肉のつくね風 花野菜炒め 和風スパゲティサラダ 田舎汁 果物(みかん)	★パン粉/きび砂糖/米サラダ油/★スパゲティ/純正胡麻油/★白ごま/★薄力粉/★無塩バター/粉糖	★若鶏肉ひき肉/干ひじき/乾燥わかめ/かつお節/さつまいも/かつおだし/★牛乳	玉葱/干しいたけ/にんじん/カリフラワー/ブロッコリー/キャベツ/リーフレタス/ごぼう/だいこん/干しいたけ/万能ねぎ/★みかん	牛乳 ◎スノーボールクッキー	エネルギー たんぱく質	481 kcal 20.5 g
11 土	厚揚げの中華煮 もやしのナムル チンゲンサイのスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい/純正胡麻油/とうもろこし/きび砂糖	★生揚げ/★豚モモ肉/ツナ/★ショルダー/スモーク/乾燥わかめ/★牛乳	グリーンピース/にんじん/ぶなしめじ/はくさい/にんにく/もやし/キャベツ/きゅうり/チンゲンサイ/えのきたけ/万能ねぎ/★バナナ	牛乳 せんべい	エネルギー たんぱく質	414 kcal 20.1 g
14 火	さばのごま味噌焼き ほうれん草のおかか和え 切干大根の煮物 けんちん汁 果物(りんご)	★白ごま/きび砂糖/じゃがいも/米サラダ油/★強力粉/★有塩バター	★さば/かつお節/さつまいも/★鶏こま/かつおだし/★牛乳	ほうれんそう/もやし/にんじん/切干しいたけ/こまつな/だいこん/ごぼう/干しいたけ/はくさい/万能ねぎ/★りんご	牛乳 ◎おだんごパン	エネルギー たんぱく質	489 kcal 24.5 g
15 水	にんじんふりかけ パンプキングラタン コールスローサラダ かぶのスープ 果物(オレンジ)	米サラダ油/★マカロニ/米粉/★有塩バター/★パン粉/★マヨドレ/きび砂糖/じゃがいも/★薄力粉	★鶏こま/★牛乳/★ミックスチーズ/★ソフトササミフレーク/★豚ひき肉	にんじん/パセリ/かぼちゃ/玉葱/キャベツ/レタス/きゅうり/かぶ/かぶ(葉)/えのきたけ/干しいたけ/★パレンシアオレンジ	牛乳 ◎11匹のねこのおやつコロケ	エネルギー たんぱく質	414 kcal 21.5 g
16 木	じゃが芋のそぼろ煮 白菜のゆかりあえ 豚汁 果物(バナナ)	じゃがいも/きび砂糖/★白ごま/さといも/★そうめん	★豚ひき肉/ちくわ/★豚モモ肉/かつお節/かえり煮干し/★牛乳/なんと/★油揚げ	にんじん/玉葱/ぶなしめじ/さやいんげん/はくさい/キャベツ/こまつな/だいこん/ねぎ/ごぼう/★バナナ	牛乳 ◎あったかいそうめん	エネルギー たんぱく質	446 kcal 23.6 g
17 金	鶏肉のマヨコーン焼き ブロッコリーサラダ じゃがいものツツ煮 コロコロスープ 果物(みかん)	★マヨドレ/とうもろこし/純正胡麻油/じゃがいも/かたくり粉/さつまいも/中ざら糖/米サラダ油	★若鶏肉モモ/★ウィンナー/★牛乳/★豚レバー	ブロッコリー/にんじん/玉葱/はくさい/だいこん/えのきたけ/ほうれんそう/★みかん	牛乳 ◎スナックレバー	エネルギー たんぱく質	487 kcal 23.4 g
18 土	肉豆腐 キャベツのゴマネーズ和え 味噌汁(大根・わかめ) 果物(バナナ)	★塩せんべい/しらたき/きび砂糖/純正胡麻油/★マヨドレ/★白ごま	★豚モモ肉/★焼き豆腐/ツナ/乾燥わかめ/かつお節/かえり煮干し/★牛乳	にんじん/玉葱/万能ねぎ/ぶなしめじ/キャベツ/こまつな/だいこん/えのきたけ/★バナナ	牛乳 せんべい	エネルギー たんぱく質	424 kcal 22.1 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)




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		
20 月	酔鶏 春雨サラダ 中華風きのこスープ 果物(みかん)	かたくり粉/米サラダ油 /さつまいも/きび砂糖 /はるさめ/純正胡麻油 /★白ごま/とうもろこし/精白米	★若鶏肉モモ/ツナ/ ★絹ごし豆腐/★牛乳 /★ショルダースモーク	にんじん/玉葱/青ピーマン/干しいたけ/たけのこ/こまつな/もやし/えのきたけ/ほんしめじ/万能ねぎ/★みかん/グレーンビス	牛乳 ◎ピラフおにぎり	エネルギー 490 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 2.1 g
21 火	ハンバーガー (パンズパン・ハンバーグ) (グリーンサラダ) ポテトソテー 冬野菜ポトフスープ 果物(りんご)	★まるパン/きび砂糖 /オリーブ油/ステーキカットポテト/米サラダ油/★ショートケーキ	★木綿豆腐/★豚ひき肉/★ショルダースモーク/★ウィンナー/★牛乳	玉葱/キャベツ/リーフレタス/にんじん/ブロッコリー/かぶ/★りんご	牛乳 ショートケーキ  誕生会	エネルギー 468 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 25.9 g 食塩相当量 2.2 g
22 水	さんまの蒲焼 さつまいものきんぴら ふるさとサラダ うち豆のみそ汁 果物(バナナ)	かたくり粉/中ざら糖/ ★白ごま/さつまいも/ 米サラダ油/きび砂糖/ ★マヨドレ/純正胡麻油 /★コッペパン/スプレー油	さんま/★かまぼこ/ ★打ち豆/★油揚げ/ かつお節/★牛乳	にんじん/さやいんげん/切干しだいこん/ほうれんそう/えのきたけ/ねぎ/はくさい/★バナナ	牛乳 ◎ココアラスク	エネルギー 445 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 1.5 g
23 木	ひき肉カレー かぼちゃのチーズ焼き しゃきしゃきサラダ ワントンスープ フルーツポンチ	じゃがいも/米サラダ油/ ★マヨドレ/きび砂糖 /★ワントンの皮/★チョコソース/★マシュマロ/コーンフレーク	★豚ひき肉/★ミックスチーズ/ツナ/かつお節/なると/★牛乳/★ホイップクリーム	にんじん/玉葱/グリーンピース/かぼちゃ/れんこん/みずかけな/りよく/とうもろやし/チンゲンツァイ/はくさい/みかん缶/いちご/★バナナ	牛乳 ◎チョコバナナ	エネルギー 545 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 22.8 g 食塩相当量 2.3 g
24 金	手作りおかかぶりかけ すきやき風煮物 キャベツの磯和え なめこ汁 果物(オレンジ)	★白ごま/しらたき/ きび砂糖/米サラダ油/ /★薄力粉/★有塩バター	かつお節/あおのり/★豚モモ肉/★焼き豆腐/ ★かまぼこ/焼きのり/ ★木綿豆腐/かえり煮干し/かつおだし/★牛乳/★粉チーズ	はくさい/玉葱/にんじん/ねぎ/キャベツ/きゅうり/りよく/とうもろやし/だいこん/★バレンシアオレンジ	牛乳 ◎チーズスコーン	エネルギー 429 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.8 g
25 土	マーボー豆腐 ひじきの中華和え 春雨スープ 果物(バナナ)	★塩せんべい/胡麻油/ かたくり粉/とうもろこし缶/★白ごま/ きび砂糖/はるさめ(乾)	★木綿豆腐/★豚ひき肉/干ひじき/ツナ/ ★ショルダースモーク/★牛乳	ねぎ/にんじん/干しいたけ/にら/キャベツ/きゅうり/りよく/とうもろやし/はくさい/万能ねぎ/★バナナ	牛乳 せんべい	エネルギー 416 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 2.0 g
27 月	ツナそぼろ えびと白菜のクリーム煮 グリーンサラダ ミネストローネ 果物(グレープフルーツ)	きび砂糖/★マカロニ/ ★有塩バター/米粉/ /とうもろこし/米サラダ油/★クラッカー	★牛乳/ツナ/★むきえび/★牛乳/★ショルダースモーク/★ウィンナー/★ヨーグルト	玉葱/はくさい/グリーンピース/にんじん/ブロッコリー/きゅうり/レタス/キャベツ/だいこん/トマト/グレープフルーツ	ヨーグルト クラッカー	エネルギー 404 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 2.2 g
28 火	五目納豆 かぼちゃの甘煮 キャベツの塩昆布和え 味噌汁(かぶ・油揚げ) 果物(みかん)	とうもろこし/米サラダ油/きび砂糖/★白ごま/ステーキカットポテト	★系引納豆/ちくわ/かつお節/ツナ/★塩昆布/★油揚げ/かえり煮干し/★牛乳	ねぎ/にんじん/青ピーマン/干しいたけ/かぼちゃ/キャベツ/りよく/とうもろやし/ほうれんそう/かぶ/玉葱/★みかん	牛乳 ◎フライドポテト 	エネルギー 427 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 2.2 g
29 水	鶏肉の照り焼き コロコロポテトソテー ビーフン炒め 白菜のスープ 果物(りんご)	コーンフレーク/じゃがいも/米サラダ油/ビーフン/純正胡麻油/★マシュマロ/★無塩バター	★若鶏肉モモ/★ウィンナー/★若鶏肉ひき肉/★牛乳	しょうが/玉葱/にんじん/パセリ/キャベツ/青ピーマン/はくさい/干しいたけ/万能ねぎ/★りんご	牛乳 ◎コーンフレークバー	エネルギー 455 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 2.2 g
30 木	たらのタルタルソースがけ コーンサラダ カレースープ 果物(バナナ)	★薄力粉/★パン粉/★マヨドレ/とうもろこし/きび砂糖/★プレミックス粉/★無塩バター/グラニュー糖	まだら/ツナ/★ウィンナー/★牛乳	にんじん/玉葱/パセリ/キャベツ/ブロッコリー/はくさい/ほうれんそう/ほんしめじ/★バナナ	牛乳 ◎メロンパン風クッキー	エネルギー 485 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.0 g
31 金	ポークチャップス さつまいもサラダ コーンスープ 果物(オレンジ)	じゃがいも/さつまいも/とうもろこし/★マヨドレ/きび砂糖/とうもろこし/★ぎょうざの皮	★豚モモ肉/ツナ/★ショルダースモーク/★牛乳/★ウィンナー/★ミックスチーズ	玉葱/にんじん/キャベツ/青ピーマン/トマト缶詰/きゅうり/パセリ/★バレンシアオレンジ	牛乳 ◎マヨコーンピザ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 24.5 g 食塩相当量 1.9 g


※献立表の中に、アレルギー食材原料・及びそれに準ずるものを★印で表示していますのでご覧ください。

※食材を確認し、未食なものがあり心配な方はお申し出ください。

※材料・その他の都合により、献立を変更する可能性があります。

※◎マークは手作りおやつです。

※  は愛情弁当の日です。

※  はお誕生会です。



(★印はアレルギー除去対象食品です)

月平均栄養価	エネルギー	443 kcal	タンパク質	19.9 g
	脂 質	17.8 g	食塩相当量	2.0 g