

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		
1 水	ビビンバ丼の具 キャベツの韓国風和え わかめスープ 果物(バナナ)	きび砂糖／純正胡麻油 ★白ごま	★牛乳／★豚モモ肉／ 焼きのり／乾燥わかめ ／あさり水煮／★絹ご し豆腐／★カルピス ／★粉ゼラチン／★ホ イップクリーム	にんにく／しょうが／に んじん／ほうれんそう ／もやし／キャベツ／レタ ス／リーフレタス／玉葱 ／えのきたけ／★バナ ナ／いちご	◎カルピスゼリー せんべい	エネルギー 382 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 10.1 g 食塩相当 1.3 g
2 木	手作りおかかふりかけ じゃが芋のそぼろ煮 ひじきのマヨ和え みそ汁(白菜) 果物(オレンジ)	★白ごま／じゃがいも ／いとこん／きび砂糖／か たくり粉／とうもろこし ／★マヨドレ／★薄力粉 ／米サラダ油	かつお節／★豚ひき肉 ／干ひじき／ちくわ 乾燥わかめ／★油揚げ ／国産かえり煮干し ／かつおだし／★牛乳 ／あんこ	にんじん／玉葱／ぶなし めじ／さやいんげん／ キャベツ／もやし／きゅ うり／えのきたけ／はく さい／こまつな／★オレ ンジ	牛乳 ◎紅白まんじゅう	エネルギー 459 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 16.5 g 食塩相当 1.7 g
3 金	豆腐の松風焼き れんこんのきんぴら 大根とツナのサラダ キャベジンスープ 果物(グレープフルーツ)	★パン粉／きび砂糖 ／★白ごま／純正胡麻油 ／★マヨドレ／★コッ ペパン／スプレー油 ／グラニュー糖	★木綿豆腐／★若鶏肉 ひき肉／あおのり／ツ ナ／★ベーコン／★牛 乳	玉葱／れんこん／にん じん／さやいんげん ／だいこん／キャベツ ／きゅうり／えのきたけ ／グレープフルーツ	牛乳 ◎シュガーラスク	エネルギー 424 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 21.3 g 食塩相当 1.6 g
4 土	肉丼の具 ほうれん草の和えもの 春雨スープ 果物(バナナ)	しらたき／きび砂糖 ／★マヨドレ／はるさめ ／塩せんべい	★豚モモ肉／★焼き豆 腐／ツナ／かつお節 乾燥わかめ／★牛乳	にんじん／玉葱／ねぎ ／ぶなしめじ／ほうれんそ う／キャベツ／チンゲン ツアイ／えのきたけ／も やし／★バナナ	牛乳 せんべい	エネルギー 410 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 15.3 g 食塩相当 1.8 g
6 月	かつおの揚げ煮 ブロッコリーのごまあえ もやしのナムル なめこ汁 果物(オレンジ)	かたくり粉／米サラダ 油／きび砂糖／とうも ろこし／純正胡麻油	かつお／かつお節／★ソ フトササミフレーク／★ 絹ごし豆腐／かえり煮干 し／かつおだし／★牛乳 ／わかめ／★さけ	にんじん／ブロッコリー ／もやし／キャベツ ／きゅうり／なめこ／ねぎ ／だいこん／★オレンジ	牛乳 ◎鮭わかめおにぎり	エネルギー 444 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 14.0 g 食塩相当 1.9 g
7 火	ポークチャップス マカロニサラダ きのこスープ 果物(バナナ)	じゃがいも／きび砂糖 ／★マカロニ／★マヨドレ ／★蒸しパンミックス黒 糖／★黒ごま	★豚モモ肉／ツナ／か つおだし／★牛乳	玉葱／にんじん／キャベ ツ／青ピーマン／トマト 缶／きゅうり／リーフレ タス／レタス／だいこん ／えのきたけ／ほんしめ じ／こまつな／★バナナ	牛乳 ◎黒糖蒸しパン	エネルギー 448 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.5 g 食塩相当 1.9 g
8 水	鶏肉のタルタルソースがけ ゆでブロッコリー フレンチサラダ トマトスープ 果物(オレンジ)	★マヨドレ／とうもろこ し／★白ごま／オリーフ 油／きび砂糖／★ホット ケーキミックス粉／★有 塩バター	★若鶏肉モモ／ツナ ／★ウィンナー／★牛乳	にんじん／玉葱／パセリ ／ブロッコリー／キャベ ツ／リーフレタス／レタ ス／きゅうり／だいこん ／ダイストマト／★オレ ンジ／かぼちゃ	牛乳 ◎パンプキンケーキ	エネルギー 468 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 20.7 g 食塩相当 1.7 g
9 木	ハンバーグ 春キャベツのソテー ポテトサラダ 白菜スープ 果物(グレープフルーツ)	★パン粉／きび砂糖 ／★無塩バター／じゃが いも／とうもろこし ／★マヨドレ	★牛乳／★木綿豆腐 ／★豚ひき肉／ツナ／あ さり／★無糖ヨーグル ト	玉葱／キャベツ／にんじ ん／ほうれんそう／ぶなし めじ／きゅうり／えの きたけ／はくさい／こま つな／グレープフルーツ ／★バナナ／★黄桃缶	◎フルーツヨーグルト せんべい	エネルギー 404 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 14.6 g 食塩相当 1.7 g
10 金	チキンカレー たこさんウィンナー しゃきしゃきサラダ ワンタンスープ 果物(オレンジ)	じゃがいも／★マヨドレ ／きび砂糖／★ワンタ ンの皮／★強力粉／★無塩 バター／メープルシロ ップ	★鶏こま／★ウィン ナー／ツナ／かつお節 ／なると／★牛乳	にんじん／玉葱／れんこ ん／みずかけな／もやし ／チンゲンツアイ／キャ ベツ／ぶなしめじ／万能 ねぎ／★オレンジ	牛乳 ◎メープルスコーン	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 22.8 g 食塩相当 1.8 g
11 土	豆腐のそぼろ煮 キャベツの和え物 すまし汁(白菜・わかめ) 果物(バナナ)	★塩せんべい／純正胡 麻油／かたくり粉／と うもろこし／★白ごま ／きび砂糖	★木綿豆腐／★豚ひき 肉／ツナ／乾燥わかめ ／かつおだし／★牛乳	にら／にんじん／ぶなし めじ／はくさい ／キャベツ／きゅうり ／えのきたけ／ゆししい たけ／★バナナ	牛乳 せんべい	エネルギー 404 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 18.0 g 食塩相当 1.5 g
13 月	鯖の味噌煮 きんぴらごぼう ふるさとサラダ 田舎汁 果物(オレンジ)	中ざら糖／米サラダ油 ／きび砂糖／★マヨド レ／純正胡麻油／ス テーキカットポテト	★さば／ちくわ／さつ ま揚げ／★木綿豆腐 ／かつおだし／★牛乳	玉葱／ごぼう／にんじん ／さやいんげん／切干大 根／ほうれんそう／えの きたけ／だいこん／干し しいたけ／ねぎ／★オレ ンジ	牛乳 ◎フライドポテト	エネルギー 454 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 18.2 g 食塩相当 2.1 g
14 火	酢鶏 春雨サラダ ほうれん草のスープ 果物(バナナ)	かたくり粉／さつまいも ／きび砂糖／普通はるさ め(乾)／純正胡麻油／★ 白ごま／★薄力粉／★有 塩バター	★若鶏肉モモ／★ソフ トササミフレーク／★ ウィンナー／★牛乳	にんじん／玉葱／青ピー マン／干しいたけ／た けのこ／きゅうり／もや し／ほうれんそう／キャ ベツ／えのきたけ／★バ ナナ	牛乳 ◎ごまゆべし	エネルギー 448 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 12.7 g 食塩相当 1.7 g
15 水	肉豆腐 さつまいもサラダ みそ汁(白菜) 果物(グレープフルーツ)	しらたき／きび砂糖 ／さつまいも／とうもろ こし／★マヨドレ／★ 強力粉／★有塩バター	★豚モモ肉／★焼き豆腐 ／ツナ／乾燥わかめ／か つおだし／★牛乳	にんじん／玉葱／ねぎ ／ぶなしめじ／きゅうり ／リーフレタス／はくさい ／えのきたけ／グレー プフルーツ／ブルーベリ ー(ジャム)	牛乳 ◎ブルーベリーパン	エネルギー 459 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 15.7 g 食塩相当 1.6 g
16 木	たけのご飯 鶏肉の磯辺揚げ ブロッコリーのおかか和え 春キャベツのサラダ こつゆ 果物(苺)	精白米／かたくり粉 ／米サラダ油／とうも ろこし／きび砂糖／さ と／しらたき／★豆 麩／★ロールケーキ	★油揚げ／★ささみ肉 ／あおのり／かつお節 ／★ソフトササミフ レーク／ほたてがい (貝柱)／★牛乳	★バナナ／たけのこ／に んじん／さやえんどう／ブ ロッコリー／リーフレタ ス／キャベツ／きゅうり ／レタス／きくらげ(乾)／干 しいたけ／みつば／いちご	牛乳 ロールケーキ	エネルギー 602 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 16.8 g 食塩相当 2.3 g

誕生会



(★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		
17 金	ミートボールのケチャップ煮 スパゲティサラダ コロコロスープ 果物(グレープフルーツ)	★パン粉/きび砂糖/か たくり粉/★スパゲッ ティ/★マヨドレ/★フ レミックス粉/米サラ ダ油	★豚ひき肉/★木綿豆 腐/ツナ/★ウィン ナー/★牛乳	玉葱/にんじん/青ピー マン/トマト缶/きゅう り/リーフレタス/レタ ス/キャベツ/だいこん /えのきたけ/グレー プフルーツ/よもぎ	牛乳 ◎よもぎドーナツ	1 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 21.2 g 食塩相当 1.6 g
18 土	ドライカレー レタスサラダ トマトスープ りんごゼリー	★塩せんべい/★マヨ ドレ/きび砂糖	★豚ひき肉/★凍り豆 腐/★ウィンナー/★ 牛乳	玉葱/にんじん/ぶなし めじ/グリーンピース/ キャベツ/レタス/き ゅうり/えのきたけ/ト マト缶/★りんごゼリー	牛乳 せんべい	1 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 17.1 g 食塩相当 2.0 g
20 月	愛情弁当 豆腐のカレースープ 果物(オレンジ)	きび砂糖/純正胡麻油 /★強力粉	★ウィンナー/★木綿 豆腐/★牛乳/★豚ひ き肉	にんじん/キャベツ/ぶ なしめじ/玉葱/ほう れんそう/ほんしめじ/★ オレンジ/たけのこ/干 しいたけ	牛乳 ◎肉まん	1 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 11.9 g 食塩相当 1.5 g
21 火	鶏つくねの野菜あんかけ 和風スパゲティサラダ あさりのスープ 果物(バナナ)	★パン粉/きび砂糖/ ★スパゲティ/純正 胡麻油/★白ごま/★ クラッカー	★牛乳/★若鶏肉ひき 肉/干ひじき/★木綿 豆腐/乾燥わかめ/か つお節/あさり/★ ヨーグルト	玉葱/はくさい/もやし /にんじん/干しいた け/ぶなしめじ/万能 ねぎ/キャベツ/リーフ レタス/チンゲンツァイ/ えのきたけ/★バナナ	ヨーグルト クラッカー	1 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 14.3 g 食塩相当 1.5 g
22 水	たけのこと鶏肉の煮物 アスパラのツナマヨあえ すまし汁 果物(グレープフルーツ)	じゃがいも/いとこん/ きび砂糖/とうもろこ し/★マヨドレ/★食パン /グラニュー糖	★鶏こま/さつま揚げ /ツナ/かつお節/な ると/乾燥わかめ/★ 絹ごし豆腐/かつおだ し/牛乳	たけのこ/にんじん/干 しいたけ/絹さや/ア スパラガス/キャベツ/ きゅうり/えのきたけ/ ねぎ/グレープフルーツ /いちご/レモン(果汁)	牛乳 ◎いちごジャムサンド	1 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 17.6 g 食塩相当 2.1 g
23 木	五目納豆 焼きししゃも 塩昆布あえ みそ汁(大根) 果物(バナナ)	とうもろこし/米サラ ダ油/★マヨドレ/き び砂糖/★小麦粉/か たくり粉	★系引納豆/ちくわ/か つお節/★ししゃも/★ ソフトサシミフレーク/ ★塩昆布/かえり煮干 し/かつおだし/★牛乳/ ★粉チーズ	ねぎ/にんじん/青ピー マン/干しいたけ/ キャベツ/きゅうり/レ タス/だいこん/玉葱/ ぶなしめじ/万能ねぎ/ ★バナナ/パセリ	牛乳 ◎お野菜クラッカー	1 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 19.9 g 食塩相当 1.9 g
24 金	ツナそぼろ マカロニグラタン グリーンサラダ ミネストローネ 果物(オレンジ)	きび砂糖/★マカロニ/ 米粉/★有塩バター/と うもろこし/オリーブ油 /★ホットケーキミッ クス粉/さつまいも/★黒 ごま	ツナ/★若鶏肉モモ/ ★牛乳/★チーズ/★ シュルダースモーク/ ★ウィンナー	にんじん/玉葱/きゅ うり/レタス/リーフ レタス/キャベツ/ト マト缶/だいこん/え のきたけ/★オレンジ	牛乳 ◎おさつケーキ	1 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.0 g 食塩相当 1.7 g
25 土	鶏肉と豆腐の中華煮 ほうれん草の和え物 チンゲン菜のスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい/純正胡 麻油/きび砂糖/かた くり粉/とうもろこし /★マヨドレ	★鶏こま/★木綿豆腐 /ちくわ/★牛乳	だいこん/玉葱/にん じん/ぶなしめじ/干し いたけ/万能ねぎ/ほう れんそう/もやし/キャ ベツ/えのきたけ/チ ンゲンツァイ/★バナナ	牛乳 せんべい	1 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.7 g 食塩相当 1.5 g
27 月	マーボー豆腐 ひじきの中華和え 春雨スープ 果物(バナナ)	純正胡麻油/かたくり 粉/きび砂糖/★白ご ま/普通はるさめ(乾) /クリームパン	★木綿豆腐/★豚ひき 肉/干ひじき/ちくわ /★牛乳	ねぎ/にんじん/干し いたけ/にら/もやし/ キャベツ/万能ねぎ/ぶ なしめじ/はくさい/チ ンゲンツァイ/★バナナ	牛乳 クリームパン	1 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 16.1 g 食塩相当 1.7 g
28 火	さばのごま味噌焼き ほうれん草のおかか和え 野菜たっぷりビーフン のっぺい汁 果物(オレンジ)	★白ごま/中ざら糖/ きび砂糖/ビーフン/ 純正胡麻油/かたくり 粉/さつまいも	★さば/★若鶏肉ひき 肉/★鶏こま/ちくわ /かえり煮干し/かつ おだし/★牛乳	ほうれんそう/キャベ ツ/にんじん/ぶなし めじ/はくさい/だい こん/ねぎ/★オレンジ	牛乳 ◎ふかし芋	1 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 16.4 g 食塩相当 1.7 g
30 木	ザクザクチキン アスパラのソテー コールスローサラダ もずくのスープ 果物(グレープフルーツ)	コーンフレーク/★有塩 バター/★マヨドレ/き び砂糖/★ホットケー キミックス粉/★無塩バ ター	★若鶏肉モモ/★ソフ トサシミフレーク/も ずく/ホタテフレーク 水煮/★牛乳	アスパラガス/キャベ ツ/にんじん/レタス /きゅうり/玉葱/え のきたけ/チンゲン ツァイ/ねぎ/グレー プフルーツ	牛乳 ◎オールレーズンクッキー	1 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 15.2 g 食塩相当 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。

※  はお誕生会です。(完全給食)
※  は愛情弁当です。



(★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	439 kcal	タンパク質	20.7 g
	脂 質	16.7 g	食塩相当量	1.7 g