





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 金	こいのぼりハンバーグ ポテトサラダ 豆腐のカレースープ 果物(苺)	じゃがいも/とうもろこし/★マヨドレ/きび砂糖/米サラダ油/★食パン	★木綿豆腐/★豚ひき肉/★プロセスチーズ/焼きのり/ツナ/★ウインナー/★牛乳/★70-ズン'ホッフ	玉葱/リーフレタス/アスパラガス/にんじん/きゅうり/ほうれんそう/ほんしめじ/いちご/★バナナ/みかん	牛乳 ◎こいのぼり オープンサンド 	1杯キ- 518 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 28.0 g 食塩相当 1.7 g
2 土	大根の中華そば煮 ひじきの和え物 チンゲンサイのスープ 果物(バナナ)	きび砂糖/純正胡麻油/かたくり粉/★白ごま/★マヨドレ/★塩せんべい	★凍り豆腐/★豚ひき肉/干ひじき/かつお節/乾燥わかめ/★牛乳	だいこん/玉葱/ぶなしめじ/にんじん/万能ねぎ/しょうが/りよくとうもやし/きゅうり/チンゲンツァイ/ねぎ/えのきたけ/★バナナ	牛乳 せんべい	1杯キ- 419 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 17.9 g 食塩相当 2.1 g
7 木	ポークチャップス マカロニサラダ レタススープ 果物(グレープフルーツ)	じゃがいも/★マカロニ/とうもろこし/★マヨドレ/きび砂糖/★小麦粉/★無塩バター	★豚モモ肉/ツナ/★ウインナー/★牛乳	玉葱/にんじん/キャベツ/青ピーマン/トマト/きゅうり/リーフレタス/レタス/グレープフルーツ	牛乳 ◎抹茶クッキー	1杯キ- 493 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 24.2 g 食塩相当 1.7 g
8 金	鶏肉と筍のつみれ団子 アスパラのソテー 大根サラダ 味噌汁(キャベツ) 果物(オレンジ)	★パン粉/きび砂糖/かたくり粉/米サラダ油/純正胡麻油/★白ごま/★強力粉/★有塩バター	★若鶏肉ひき肉/ちくわ/★油揚げ/乾燥わかめ/かつお節/★牛乳/★加糖練乳	たけのこ/玉葱/しょうが/にんじん/アスパラガス/だいこん/りよくとうもやし/きゅうり/キャベツ/えのきたけ/★バレンシアオレンジ	牛乳 ◎ミルクちぎりパン	1杯キ- 433 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.4 g 食塩相当 2.1 g
9 土	豆腐の中華煮 春雨サラダ わかめスープ 果物(バナナ)	純正胡麻油/普通はるさめ/★白ごま/きび砂糖/★塩せんべい	★木綿豆腐/★豚モモ肉/ツナ/乾燥わかめ/★牛乳	キャベツ/にんじん/たけのこ/グリーンピース/りよくとうもやし/きゅうり/玉葱/えのきたけ/万能ねぎ/★バナナ	牛乳 せんべい	1杯キ- 408 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.2 g 食塩相当 2.1 g
11 月	愛情弁当の日 すまし汁 果物(オレンジ)	★焼きふ/米サラダ油/黒砂糖	★かまぼこ/かつお節/★牛乳	だいこん/にんじん/干しいたけ/えのきたけ/ねぎ/★オレンジ	牛乳 ◎麩のかりんとう	1杯キ- 278 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 12.4 g 食塩相当 1.1 g
12 火	鯖の味噌煮 スナッフえんどう(付) 切干大根のあえもの なめこ汁 果物(グレープフルーツ)	中ざら糖/とうもろこし/★マヨドレ/きび砂糖/純正胡麻油/★塩せんべい	★さば/ツナ/★木綿豆腐/かえり煮干し/かつお節/★粉ゼラチン/★70-ズン'ホッフ	玉葱/スナッフえんどう/切干しいたけ/キャベツ/にんじん/きゅうり/こまつな/なめこ/だいこん/ねぎ/グレープフルーツ/★みかん	◎みかんゼリー せんべい	1杯キ- 427 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.8 g 食塩相当 2.2 g
13 水	豆腐のミートグラタン フレンチサラダ ココロスープ 果物(バナナ)	米サラダ油/★有塩バター/米粉/とうもろこし/★白ごま/オリーブ油/きび砂糖/コンフレーク/★マシュマロ	★木綿豆腐/★豚ひき肉/★ミックスチーズ/ツナ/★ウインナー/★牛乳	にんにく/にんじん/玉葱/ダイストマト/ぶなしめじ/キャベツ/きゅうり/リーフレタス/だいこん/えのきたけ/★バナナ	牛乳 ◎コーンフレークバー	1杯キ- 497 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 25.0 g 食塩相当 2.1 g
14 木	ザクザクチキン ブロッコリーのソテー 野菜たっぷりビーフン ポテトスープ 果物(オレンジ)	コーンフレーク/ビーフン/純正胡麻油/じゃがいも/もち米/きび砂糖	★若鶏肉モモ肉/★若鶏肉ひき肉/★ウインナー/★牛乳/★きな粉	しょうが/にんじん/ブロッコリー/キャベツ/青ピーマン/玉葱/万能ねぎ/★バレンシアオレンジ	牛乳 ◎笹巻き	1杯キ- 506 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 14.4 g 食塩相当 1.6 g
15 金	手作りおかかふりかけ 筑前煮 和風スパゲティサラダ 味噌汁(じゃが・絹さや) 果物(グレープフルーツ)	★白ごま/さといも/きび砂糖/米サラダ油/★スパゲティ/純正胡麻油/じゃがいも/★クラッカー	かつお節/あおのり/★鶏こま/乾燥わかめ/★油揚げ/★無糖ヨーグルト	にんじん/ごぼう/れんこん/たけのこ/キャベツ/きゅうり/リーフレタス/さやえんどう/玉葱/えのきたけ/グレープフルーツ/★バナナ/★黄桃	◎フルーツヨーグルト クラッカー	1杯キ- 404 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 13.6 g 食塩相当 1.7 g
16 土	ひき肉カレー 小松菜サラダ 春雨スープ 果物(バナナ)	米サラダ油/じゃがいも/とうもろこし/きび砂糖/純正胡麻油/はるさめ/★塩せんべい	★豚ひき肉/ツナ/かつお節/★ベーコン/★牛乳	にんじん/玉葱/こまつな/キャベツ/りよくとうもやし/ぶなしめじ/万能ねぎ/★バナナ	牛乳 せんべい	1杯キ- 436 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 16.9 g 食塩相当 2.0 g
18 月	ミート-ールのケチャップ煮 グリーンサラダ ワンタンスープ 果物(オレンジ)	★パン粉/米サラダ油/きび砂糖/かたくり粉/とうもろこし/オリーブ油/★ワンタンの皮/★スパゲティ	★豚ひき肉/★木綿豆腐/★牛乳/★ベーコン/なると/★牛乳	玉葱/にんじん/青ピーマン/ダイストマト/きゅうり/レタス/リーフレタス/キャベツ/チンゲンツァイ/もやし/★オレンジ/しめじ	牛乳 ◎春キャベツのスパゲティ 	1杯キ- 435 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 18.3 g 食塩相当 2.4 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		
19 火	さわらのごま味噌焼き 絹さやのお浸し たけのこの煮物 味噌汁(豆腐・わか) 果物(オレンジ)	★白ごま/きび砂糖/ ★ぎょうざの皮/じゃ がいも	さわら/かつお節/★ 若鶏肉モモ肉/★凍り 豆腐/★絹ごし豆腐/ 乾燥わかめ/★牛乳/ ★ベーコン	さやえんどう/キャベツ /たけのこ/にんじん/ だいこん/さやいんげん /えのきたけ/ねぎ/★ パレンシアオレンジ	牛乳 ◎そら組お楽しみぎょうざ	エネルギー 404 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 2.2 g
20 水	鶏肉のタルタル焼がけ ポイルブロッコリー アスパラのサラダ ミネストローネ 果物(グレープフルーツ)	★マヨドレ/きび砂糖/ とうもろこし/純正胡麻 油/米サラダ油/★ホッ トケーキミックス粉/★ 無塩バター	★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/アスパ ラガス/キャベツ/きゅ うり/えのきたけ/トマ ト/グレープフルーツ	牛乳 ◎オールレーズンクッキー	エネルギー 422 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 2.0 g
21 木	ツナピラフ 春キャベツ入りミートローフ 春野菜のサラダ たけのこのスープ 果物(メロン)	精白米/とうもろこし /★有塩バター/★パン 粉/きび砂糖/オ リーブ油/★ショート ケーキ	ツナ/★豚ひき肉/★ 牛乳/★ササミフレ ーク/なると/★牛乳	玉葱/にんじん/グリーン /キャベツ/リーフレタ ス/アスパラガス/さやえ んどう/きゅうり/チンゲ ンツァイ/たけのこ/えの きたけ/メロン	牛乳 ショートケーキ 	エネルギー 651 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 25.4 g 食塩相当量 2.3 g
22 金	ポークカレー かぼちゃのチーズ焼き コールスローサラダ キャベジンスープ 果物(バナナ)	じゃがいも/米サラダ 油/★マヨドレ/きび 砂糖/★ホットケーキ ミックス	★豚モモ肉/★ミッ クスチーズ/★ソフト ササミフレーク/あさり 水煮/★牛乳/★ウ ィンナー/★粉チーズ	玉葱/にんじん/にん じんにく/しょうが/西洋 かぼちゃ/キャベツ/ レタス/きゅうり/え のきたけ/★バナナ	牛乳 ◎ウィンナーロール	エネルギー 493 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 2.2 g
23 土	八宝菜 もやしのマヨ和え きのこスープ りんごゼリー	純正胡麻油/かたくり 粉/とうもろこし/き び砂糖/★マヨドレ/ ★塩せんべい	★豚モモ肉/ツナ/★ 絹ごし豆腐/★牛乳	はくさい/にんじん/たけ のこ/玉葱/チンゲンツ ァイ/りょくとうもやし/ キャベツ/きゅうり/え のきたけ/ほんしめじ/こ まつな/★りんごゼリー	牛乳 せんべい	エネルギー 403 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2.2 g
25 月	豆腐の松風焼き れんこんのきんぴら ひじきのマヨ和え すまし汁 果物(バナナ)	★パン粉/★白ごま/純 正胡麻油/とうもろこ し/★マヨドレ/★プレ ミックス粉/★無塩バ ター/グラニュー糖/★ 食パン	★木綿豆腐/★若鶏肉 ひき肉/あおのり/干 ひじき/ツナ/★かま ぼこ/カットわかめ/ かつお節/★牛乳	玉葱/れんこん/にん じん/アスパラガス/キャ ベツ/きゅうり/干しし いたけ/えのきたけ/だ いこん/ねぎ/★バナナ	牛乳 ◎メロンパン風トースト	エネルギー 485 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 2.2 g
26 火	鮭の南蛮漬 ふるさとサラダ 味噌汁(豆腐・わか) 果物(オレンジ)	米サラダ油/きび砂糖 /★マヨドレ/純正胡 麻油/あんサンドパン	★生さけ/ちくわ/★ 絹ごし豆腐/乾燥わか め/かつお節/★牛乳	にんじん/玉葱/青ピー マン/切干しいたけ/こ ん/きゅうり/ほうれんそ う/えのきたけ/だいこん /ねぎ/★パレンシアオ レンジ	牛乳 あんサンドパン	エネルギー 447 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.0 g
27 水	ゆかりふりかけ 肉じゃが ほうれん草の和え物 田舎汁 果物(バナナ)	★白ごま/じゃがいも /しらたき/米サラダ 油/とうもろこし/純 正胡麻油/きび砂糖/ ★マリー	かつお節/★豚モモ肉 /ツナ/★木綿豆腐/ さつま揚げ/かえり煮 干し/★ヨーグルト	ゆかり/玉葱/にんじん /グリーンピース/ぶなし めじ/ほうれんそう/ りょくとうもやし/キャ ベツ/ごぼう/だいこん /干しいたけ/万能ね ぎ/★バナナ	ヨーグルト ビスケット	エネルギー 407 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 1.8 g
28 木	鶏肉のトマト煮 レタスサラダ コーンスープ 果物(グレープフルーツ)	きび砂糖/とうもろこ し/じゃがいも	★若鶏肉モモ肉/★サ サミフレーク/★ショ ルダースモーク/★牛 乳	玉葱/ぶなしめじ/青 ピーマン/トマト/きゅ うり/にんじん/レタス /リーフレタス/キャベ ツ/パセリ/グレープフ ルーツ	牛乳 ◎フライドポテト 	エネルギー 413 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 2.3 g
29 金	五目納豆 レパールのケチャップ煮 キャベツのおかか和え 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) 果物(オレンジ)	とうもろこし/米サラ ダ油/きび砂糖/★白 ごま/純正胡麻油/★ プレミックス粉	★糸引納豆/ちくわ/ かつお節/★豚レバ ー/★かまぼこ/★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/に んにく/キャベツ/もや し/ほうれんそう/かほ ちや/玉葱/万能ねぎ/ ★オレンジ	牛乳 ◎ドーナッツ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 22.9 g 食塩相当量 2.4 g
30 土	肉豆腐 切干大根のあえもの 味噌汁(えのき・油揚げ) りんごゼリー	しらたき/きび砂糖/ とうもろこし/★マヨ ドレ/純正胡麻油/★ 塩せんべい	★豚モモ肉/★焼き豆 腐/ツナ/★油揚げ/ かつお節/★牛乳	にんじん/玉葱/万能 ねぎ/ぶなしめじ/切干 しいたけ/キャベツ/ きゅうり/だいこん/え のきたけ/★りんごゼ リー	牛乳 せんべい	エネルギー 441 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.0 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、未食なものがあられ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(完全給食)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 444 kcal 脂 質 18.3 g	タンパク質 21.0 g 食塩相当量 2.0 g
--------	------------------------------	-----------------------------