

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 ／ 月	愛情弁当の日 ポテトスープ 果物(グレープフルーツ)	じゃがいも／★白ごま	★ウィンナー／★牛乳 ／★塩さけ／炊き込み わかめ	にんじん／玉葱／ぶなし めじ／万能ねぎ／グレー プフルーツ	牛乳 ◎鮭わかめおにぎり	エネルギー 336 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 9.3 g 食塩相当 0.8 g
2 ／ 火	白身魚のしそ味噌焼き いんげんのごま和え 新じゃがの煮物 すまし汁 果物(バナナ)	きび砂糖／★白ごま ／じゃがいも／いとこん ／★強力粉／黒砂糖 ／★有塩バター	シルバー／さつま揚げ ／★鶏こま／かつお節 ／なんと／カットわか め／★牛乳／あずき	しそ葉／さやいんげん ／キャベツ／にんじん／玉 葱／さやえんどう／干し しいたけ／えのきたけ ／だいこん／ねぎ／★パナ ナ	牛乳 ◎黒糖あんパン	エネルギー 497 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 15.7 g 食塩相当 2.1 g
3 ／ 水	鶏肉のカレー焼き きんぴらごぼう キャベツのさっぱり和え 味噌汁(大根・わかめ) 果物(グレープフルーツ)	いとこん／★白ごま ／胡麻油／きび砂糖 ／コンフレーク／★マ シュマロ／★無塩バ ター	★若鶏肉モモ／ちくわ ／乾燥わかめ／かえり 煮干し／★牛乳	ごぼう／にんじん／さや えんどう／キャベツ ／りよくとうもやし／ほう れんそう／だいこん／ね ぎ／えのきたけ／グレー プフルーツ	牛乳 ◎ココアコーンフレークバー	エネルギー 421 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.0 g 食塩相当 2.0 g
4 ／ 木	和風ハンバーグ アスパラのソテー ポテトサラダ キャベツのスープ 果物(オレンジ)	★パン粉／きび砂糖 ／かたくり粉／★無塩バ ター／じゃがいも／と うもろこし／★マヨド レ／★食パン	★木綿豆腐／★豚ひき 肉／ツナ／★ベーコン ／★牛乳／★ウィン ナー／★ミックスチ ーズ	玉葱／キャベツ／にんじ ん／アスパラガス／きゅ うり／えのきたけ／こま つな／★パレンシアオレ ンジ／青ピーマン	牛乳 ◎ピザトースト	エネルギー 517 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 25.5 g 食塩相当 2.4 g
5 ／ 金	酢鶏 春雨サラダ きのこスープ 果物(バナナ)	かたくり粉／さつまい も／きび砂糖／はるさ め／胡麻油／★白ごま ／★塩せんべい	★若鶏肉モモ／ちくわ ／★かまぼこ／★絹ご し豆腐／★カルピス ／★粉ゼラチン	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／万能ねぎ／ぶなし めじ／えのきたけ／★パ ナナ／ぶどうジュース	◎あじさいゼリー せんべい	エネルギー 410 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 3.5 g 食塩相当 1.8 g
6 ／ 土	五目納豆 レパールのケチャップ煮 キャベツの韓国風和え もずくのスープ 果物(バナナ)	とうもろこし／米サラ ダ油／きび砂糖／★白 ごま／胡麻油／★塩せ んべい	★糸引納豆／ちくわ／か つお節／★豚レバー／焼 きのり／★ソフトササミ フレーク／美ら海育ちも ずく／ホタテフレーク ／★牛乳	ねぎ／にんじん／青ピー マン／干しいたけ ／キャベツ／レタス／リー フレタス／えのきたけ ／チンゲンツァイ／★パ ナナ	牛乳 せんべい	エネルギー 435 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 16.2 g 食塩相当 2.3 g
8 ／ 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)	胡麻油／かたくり粉／き び砂糖／★白ごま／は るさめ／★ホットケー キミックス粉／★無塩バ ター／さつまいも／★黒 ごま	★木綿豆腐／★豚ひき 肉／干ひじき／ちくわ ／★牛乳	ねぎ／にんじん／干しし いたけ／にら／りよくと うもやし／キャベツ／ほ うれんそう／万能ねぎ ／ぶなしめじ／はくさい ／チンゲンツァイ／★パ ナナ	牛乳 ◎おさつケーキ	エネルギー 441 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 19.4 g 食塩相当 1.8 g
9 ／ 火	かつおの揚げ煮 スナックエンドウ(付) 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／胡麻油／★薄 力粉／★有塩バター ／★白ごま	かつお／★ソフトササ ミフレーク／★絹ごし 豆腐／かえり煮干し ／かつお節／★牛乳	だいこん／にんじん／ス ナップえんどう／りよ くとうもやし／キャベツ ／きゅうり／なめこ／ねぎ ／★パレンシアオレンジ	牛乳 ◎ごまゆべし	エネルギー 428 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 15.6 g 食塩相当 2.0 g
10 ／ 水	チキンのトマト煮 スパゲティサラダ コンソメスープ 果物(オレンジ)	きび砂糖／★スパゲッ ティ／★マヨドレ ／じゃがいも／★焼きそ ばめん	★若鶏肉モモ／ツナ ／★ウィンナー／★牛乳 ／★豚モモ肉	玉葱／にんじん／青ピー マン／トマト／きゅうり ／リーフレタス／レタス ／だいこん／えのきたけ ／こまつな／★パレンシアオレ ンジ／もやし／キャベツ	牛乳 ◎おやつ焼きそば	エネルギー 423 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 15.4 g 食塩相当 2.2 g
11 ／ 木	手作りおかかふりかけ じゃが芋のそぼろ煮 ごぼうサラダ みそ汁(キャベツ) 果物(グレープフルーツ)	★白ごま／じゃがいも ／いとこん／きび砂糖 ／かたくり粉／★マヨド レ／★蒸しパンミックス ／★黒ごま	かつお節／★豚ひき肉 ／ツナ／乾燥わかめ ／★油揚げ／かつお節 ／★牛乳	にんじん／玉葱／ぶなし めじ／さやいんげん／ご ぼう／きゅうり／りよ くとうもやし／キャベツ ／こまつな／グレープ フルーツ	牛乳 ◎黒糖蒸しパン	エネルギー 485 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 20.8 g 食塩相当 1.9 g
12 ／ 金	鶏肉のつくね焼き スナックエンドウのごまあ 大根サラダ ホウレンソウのスープ 果物(オレンジ)	★パン粉／きび砂糖／★ 白ごま／とうもろこし ／はるさめ／★強力粉 ／★有塩バター／★ホッ トケーキミックス粉 ／グラニュー糖	★若鶏肉ひき肉／干ひ じき／★木綿豆腐／ち くわ／★牛乳	干しいたけ／玉葱／ス ナップえんどう／にんじ ん／だいこん／りよくと うもやし／きゅうり／ほ うれんそう／えのきたけ ／★パレンシアオレンジ	牛乳 ◎メロンパン	エネルギー 475 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 16.0 g 食塩相当 1.8 g
13 ／ 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	★マヨドレ／きび砂糖 ／★塩せんべい	★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／★りんごゼリー	牛乳 せんべい	エネルギー 413 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 17.1 g 食塩相当 2.0 g
15 ／ 月	しそみそ 肉じゃが ふるさとサラダ みそ汁(白菜) 果物(オレンジ)	きび砂糖／★白ごま ／じゃがいも／いとこん ／★マヨドレ／胡麻油	★豚モモ肉／ちくわ ／★油揚げ／乾燥わかめ ／かつお節／★牛乳	しそ葉／にんじん／玉葱 ／ぶなしめじ／さやい んげん／切干しいたこん ／ほうれんそう／えのきた け／はくさい／ねぎ ／★パレンシアオレンジ	牛乳 クリームパン	エネルギー 442 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.3 g 食塩相当 1.9 g
16 ／ 火	肉団子の甘酢あんかけ さつまいものサラダ ワンタンスープ 果物(バナナ)	★パン粉／きび砂糖／か たくり粉／さつまいも ／とうもろこし／★マヨ ドレ／★白ごま ／★ワ ンタンの皮 ／★塩せんべい	★豚ひき肉／シーチキ ンフレーク／なんと ／★無糖ヨーグルト	玉葱／しょうが／にんじ ん／青ピーマン／きゅ うり ／チンゲンツァイ ／りよくとうもやし ／★パ ナナ ／★黄桃缶	◎フルーツヨーグルト せんべい	エネルギー 423 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 13.0 g 食塩相当 1.1 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		
17 水	鶏肉のトマトチーズ焼き スナップエンドウのソテー フレンチサラダ コロコロスープ 果物(グレープフルーツ)	きび砂糖/とうもろこし/オリーブ油/★強力粉/★有塩バター/メープルシロップ	★若鶏肉モモ/★ミックスチーズ/ツナ/★ウインナー/★牛乳	にんにく/トマト/スナップエンドウ/にんじん/キャベツ/リーフレタス/レタス/だいこん/えのきたけ/こまつな/グレープフルーツ	牛乳 ◎メープルホットビスケット	エネルギー 495 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 2.2 g
18 木	鮭のパン粉焼き ポテトソテー アスパラサラダ あさりのスープ 果物(バナナ)	★パン粉/米サラダ油/じゃがいも/とうもろこし/★マヨドレ/きび砂糖/★コッパン/スプレー油/グラニュー糖	★さば/★粉チーズ/★ウインナー/★スーパカまぼこ/あさり水煮/★牛乳	玉葱/にんじん/パセリ/キャベツ/アスパラガス/きゅうり/リーフレタス/チンゲンツァイ/りょくとうもやし/えのきたけ/★バナナ	牛乳 ◎シュガーラスク	エネルギー 449 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.5 g
19 金	チキンカレー たこさんウインナー しゃきしゃきサラダ ミネストローネ 果物(オレンジ)	じゃがいも/★マヨドレ/きび砂糖/★ホットケーキミックス粉/★無塩バター	★鶏こま/★ウインナー/シーチキン/フレーク/かつお節/★ベーコン/★牛乳/★きな粉(大豆)	にんじん/玉葱/にんにく/れんこん/みずけな/りょくとうもやし/キャベツ/だいこん/トマト/★バレンシアオレンジ	牛乳 ◎きなこクッキー	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 30.1 g 食塩相当量 1.8 g
20 土	豆腐と鶏肉の中華煮 ほうれん草の和え物 チンゲン菜のスープ 果物(バナナ)	胡麻油/きび砂糖/かたくり粉/とうもろこし/★マヨドレ/★塩せんべい	★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/チンゲンツァイ/ほうれん草/もやし/キャベツ/えのきたけ/★バナナ	牛乳 せんべい	エネルギー 408 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.5 g
22 月	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/★マヨドレ/きび砂糖/さつまいも	★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/レタス/リーフレタス/えのきたけ/グレープフルーツ	牛乳 ◎ふかしも	エネルギー 404 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.5 g
23 火	ビビンバ丼の具 キャベツのごまネズ和え わかめスープ 果物(バナナ)	きび砂糖/胡麻油/★白ごま/はるさめ/とうもろこし/★マヨドレ/★クラッカー	★豚モモ肉/ちくわ/乾燥わかめ/あさり水煮/★絹ごし豆腐/★ヨーグルト	にんじん/ほうれん草/りょくとうもやし/きゅうり/キャベツ/玉葱/えのきたけ/★バナナ/そらまめ	ヨーグルト クラッカー ◎ゆでそら豆	エネルギー 400 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.4 g
24 水	豆腐の松風焼き オクラのお浸し 海藻サラダ 味噌汁(大根・なめこ) 果物(オレンジ)	★パン粉/きび砂糖/★白ごま/胡麻油/★強力粉/★無塩バター	★木綿豆腐/★若鶏肉ひき肉/あおのり/かつお節/★スーパカまぼこ/乾燥わかめ/かえり煮干し/★牛乳/★粉チーズ	玉葱/オクラ/きゅうり/にんじん/キャベツ/レタス/だいこん/こまつな/なめこ/ぶなしめじ/ねぎ/★バレンシアオレンジ	牛乳 ◎チーズスコーン	エネルギー 457 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 1.9 g
25 木	みそラーメン 花シユマイ おさつフライ ひじきのマヨ和え 果物(メロン)	★中華めん/★白ごま/胡麻油/★パン粉/★しゅうまいの皮/さつまいも/とうもろこし/★マヨドレ/★ケーキ/★小麦粉/★無塩バター/きび砂糖	★豚ひき肉/かつお節/★若鶏肉ひき肉/干しひじき/ちくわ/★牛乳	ねぎ/にら/キャベツ/もやし/にんじん/玉葱/干しいたけ/グリーンピース/きゅうり/ぶなしめじ/メロン/みかん缶	牛乳 シヨートケーキ	エネルギー 844 kcal たんぱく質 31.8 g 脂 質 34.2 g 食塩相当量 2.4 g
26 金	鶏肉のレモンしょうゆ煮 ピーマンのソテー 和風スパゲティサラダ キャベジンスープ 果物(オレンジ)	きび砂糖/かたくり粉/米粉/スプレー油/★有塩バター/★スパゲッティ/胡麻油/★白ごま/とうもろこし	★若鶏肉モモ/乾燥わかめ/かつお節/★ししゃも/★かまぼこ/★塩昆布/かえり煮干し/かつお節/★牛乳	にんにく/レモン(果汁)/青ピーマン/にんじん/キャベツ/リーフレタス/えのきたけ/★バレンシアオレンジ/玉葱	牛乳 ◎ライスピザ	エネルギー 465 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.4 g
27 土	ザクザクチキン スナップエンドウ(付) グリーンサラダ ミネストローネ 果物(バナナ)	コーンフレーク/とうもろこし/オリーブ油/きび砂糖/★塩せんべい	★若鶏肉モモ/★ベーコン/★ウインナー/★牛乳	スナップエンドウ/きゅうり/にんじん/レタス/リーフレタス/キャベツ/だいこん/玉葱/トマト/パセリ/★バナナ	牛乳 せんべい	エネルギー 400 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 2.0 g
29 月	五目納豆 焼きししゃも キャベツの塩昆布あえ みそ汁(大根) 果物(バナナ)	とうもろこし/米サラダ油/きび砂糖/胡麻油/ステーキカットポテト	★糸引納豆/ちくわ/かつお節/★ししゃも/★かまぼこ/★塩昆布/かえり煮干し/かつお節/★牛乳	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	牛乳 ◎フライドポテト	エネルギー 426 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 2.1 g
30 火	鶏肉のマーメレード焼き ズッキーニのチーズ焼き コールスローサラダ もやしとあさりのスープ 果物(オレンジ)	★マーメレード/米サラダ油/★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/★ミックスチーズ/ツナ/あさり/乾燥わかめ/★牛乳	ズッキーニ/キャベツ/にんじん/レタス/きゅうり/えのきたけ/りょくとうもやし/チンゲンツァイ/玉葱/★バレンシアオレンジ/ほうれん草	牛乳 ◎ほうれん草のケーキ	エネルギー 409 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 16.9 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(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	456 kcal	タンパク質	20.9 g
	脂 質	17.4 g	食塩相当量	1.8 g