



※都合によりやむを得ず献立を変更させていただく場合があります。

日曜日・曜日	献立名	使用食材			エネルギー	
		赤の食材 あかしょくざい ちにくほね 血や肉や骨になる	黄色の食材 きいろしょくざい ねつちから 熱や力になる	緑の食材 みどりしょくざい からだちようし 体の調子を整える	タンパク質 たんぱくしつ 炭水化物	脂質 じしつ えんぷん 塩分
1木	①ごはん ③サバの塩焼き ⑤りんご	さば ベーコン	米 バター サラダ油	たまねぎ キャベツ はくさい にんじん だいこん りんご	411 146 17.4	17.4 1.9
2金	①ひな祭りの鶏のそぼろ寿司 ③青菜のごま和え	②すまし汁（豆腐・ねぎ） ④いちごババロア	鶏糸卵 絹ごし豆腐 鶏ひき肉 牛乳 桜でんぶ 生クリーム	米 すりごま（白） ババロアの素（ストロベリー）	きゅうり 長ねぎ いちご にんじん ほうれん草 しょうが もやし	430 16.4 12.7 61.5 1.6
5月	①ごはん ③鮭のちゃんちゃ焼き ⑤プリン	②すまし汁（えのき・こまつな） ④もやしとハムのサラダ	鮭 ロースハム 牛乳	米 プリンミックス（卵不使用） サラダ油 カラメルシロップ ごま油	えのき にんじん もやし こまつな ピーマン キャベツ たまねぎ	405 22.2 10.1 54.8 1.9
6火	①和風スパゲティ ③お豆腐サラダ	②卵スープ ④ヨーグルト	ウインナー 木綿豆腐 わかめ ヨーグルト 卵	スパゲティ 片栗粉 オリーブ油 練ごま（白） マーガリン サラダ油	えのき コーン にんじん マッシュルーム ほうれん草 キャベツ たまねぎ にんにく きゅうり	406 15.7 15.1 53 1.8
7水	①豚丼 ③大学いも	②けんちん汁 ④ジョア（ストロベリー）	豚肉 木綿豆腐 鶏肉	米 さつまいも 黒ゴマ ごま油 サラダ油 片栗粉 ジョア（ストロベリー）	たまねぎ にんにく ごぼう にんじん グリーンピース 長ねぎ しょうが だいこん	454 17.1 8.6 74.6 1.7
8木	①ごはん ③サワラのカレー風味焼き ⑤バナナ	②味噌汁（じゃがいも・たまねぎ） ④塩昆布和え ⑥牛乳	さわら 塩昆布 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも バター カレー粉	たまねぎ はくさい だいこん バナナ にんじん	401 16.8 10.8 58.6 1.7
9金	①二色サンド（ジャム・ツナ） ③照り焼きチキン ⑤野菜&果物ジュース	②野菜スープ ④フレンチサラダ	ツナ 鶏肉 ロースハム	食パン マヨネーズ マーガリン 片栗粉 いちごジャム サラダ油	だいこん キャベツ ポッカレモン にんじん きゅうり 野菜&果物ジュース はくさい トマト	415 16.4 17.5 46.9 2.1
12月	①ごはん ③赤魚の煮つけ（付）人参 ⑤フルーツポンチ	②味噌汁（だいこん・キャベツ） ④ポテトフライ	赤魚	米 サラダ油 シュースtringポテト	だいこん にんじん 黄桃缶 キャベツ みかん缶 ポッカレモン しょうが キウイフルーツ	431 14.2 10.5 66.6 1.9
13火	①ソース焼きそば ③ほうれん草のおかか和え ⑤牛乳	②中華スープ ④いちご	豚肉 かつおぶし 絹ごし豆腐 牛乳	中華麺 片栗粉 サラダ油 ごま油	キャベツ ピーマン ほうれん草 たまねぎ にら もやし にんじん 長ねぎ いちご	452 16 17.2 56 1.8
14水	①ツナピラフ ③ポテトサラダ	②アスパラのスープ ④ヨーグルト	ツナ ヨーグルト ウインナー ロースハム	米 マヨネーズ バター じゃがいも	にんじん アスパラ たまねぎ きゅうり パセリ	407 12.6 14.1 55.9 2
15木	①ふりかけごはん ③揚げ鶏のレモンソース（付） ⑤オレンジ	②ヤクルト ④キャベツとツナのサラダ	鶏肉 ツナ	米 サラダ油 ヤクルト ふりかけ 片栗粉	ポッカレモン にんじん オレンジ ブロッコリー きゅうり キャベツ コーン	441 14.2 14.5 61.9 1.3
16金	①ロールパン ③タラとポテトのクリームグラタン ⑤ジョア（ストロベリー）	②コンソメスープ ④コールスローサラダ	ベーコン ビザ用チーズ たら ロースハム 牛乳	バターロール ジョア（ストロベリー） じゃがいも 小麦粉 バター サラダ油	たまねぎ キャベツ ポッカレモン はくさい にんじん ブロッコリー きゅうり	452 20.5 16.5 55.5 1.8
19月	①ごはん ③豚のしょうが焼き ⑤キウイフルーツ	②味噌汁（ほうれん草・おふ） ④ひじきの煮物	豚肉 ひじき 油揚げ	米 片栗粉 白玉麩 サラダ油	ほうれん草 にんじん しょうが しいたけ たまねぎ キウイフルーツ	413 16.9 15.9 49.6 1.8
20火	①肉うどん ③もやしのおひたし	②五目卵焼き ④ピーチゼリー	豚肉 かつおぶし 卵 ひじき	うどん サラダ油 ゼリーの素	たまねぎ たけのこ水煮 もやし 長ねぎ 干しいたけ 白桃缶 にんじん 豆苗 黄桃缶	465 15.6 9.3 79.4 1.7
21水						
22木	①ごはん ③カレイの味噌漬け焼き ⑤ヨーグルト（いちご）	②すまし汁（豆腐・えのき） ④小松菜ベーコンソテー	絹ごし豆腐 ヨーグルト（いちご） カレイ ベーコン	米 バター サラダ油	えのき こまつな しょうが コーン いんげん しめじ	419 17.1 16.6 50.8 2
23金	①食パン ③トマトソースハンバーグ ⑤牛乳	②キャロットポタージュ ④かぼちゃのヨーグルトサラダ	牛乳 ヨーグルト 合びき肉 スキムミルク 木綿豆腐	食パン 小麦粉 じゃがいも ドライパン粉 バター サラダ油	にんじん ダイストマト たまねぎ かぼちゃ パセリ きゅうり	435 18.7 14.7 56.1 1.7
26月	①五目炊き込みごはん ③ほっけのから揚げ ⑤みかん	②味噌汁（わかめ・はくさい） ④青菜のツナマヨ和え	鶏肉 ほっけ 油揚げ ツナ わかめ	米 マヨネーズ サラダ油 片栗粉	にんじん こまつな はくさい もやし しょうが みかん	414 18.4 16.5 44.7 1.9
27火	①醤油ラーメン ③中華和え	②さつまいものカリントウ ④ヤクルト	ロースハム 卵	ラーメン サラダ油 ごま油 ヤクルト さつまいも	ほうれん草 にんじん 長ねぎ きゅうり もやし	450 13.7 12 71.6 2
28水	①ボークカレーライス ③チーズサラダ	②キャベツスープ ④フルーチェ（いちご）	豚肉 ダイスチーズ ウインナー 牛乳 ロースハム	米 カレー粉 オリーブ油 じゃがいも カレールー フルーチェ サラダ油 ストロベリーソース	たまねぎ にんにく ほうれん草 にんじん キャベツ コーン しょうが パセリ	413 13.6 13.2 56.7 2

※ 肉加工品（ハム・ウインナー・ベーコン）は、すべて無添加（アレルゲンフリー）のものを使用しています。
※ カレールー・シチュルー・ふりかけは、アレルゲンフリー（27品目不使用）のものを使用しています。
※ 甲殻類・ナッツ・そば・魚卵は、使用していません。