



日・曜日	献立名	使用食材			エネルギー	
		赤の食材	黄色の食材	緑の食材	タンパク質	脂質
		血や肉や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 塩分
1 火	☆開園記念のメニューです☆ おたのしみ きゅうしょく					
2 水	①焼肉丼 ③コーンサラダ	②味噌汁(わかめ・豆腐) ④ヨーグルト(いちご)	卵 絹ごし豆腐 豚肉 ツナ わかめ ヨーグルト(いちご)	米 サラダ油 ゴマ油 片栗粉 ずりごま(白)	たまねぎ こまつな にんじん にんじん ピーマン コーン	457 17.9 13.6 62.8 1.4
3 木	①ごはん ③かれいの煮付け ⑤ジョア(白ぶどう)	②味噌汁(はくさい・えのき) ④切干大根の炒め煮	かれい 油揚げ	米 サラダ油 ジョア(白ぶどう)	はくさい 切干大根 えのき にんじん しょうが いんげん	450 20.3 10.8 66 1.7
4 金	①ロールパン ③マカロニグラタン ⑤オレンジジュース	②コンソメスープ ④キャバツとツナのサラダ	ロースハム ツナ 鶏肉 ピザ用チーズ	バターロール 小麦粉 ツイストマカロニ サラダ油 バター	にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ キャバツ オレンジジュース マッシュルーム きゅうり	452 18 16.8 58.7 1.7
7 月	①ごはん ③鶏肉のごまみそ焼き ⑤フルーツポンチ	②味噌汁(だいこん・油揚げ) ④ほうれん草のおかか和え	油揚げ 鶏肉 かつおぶし	米 サラダ油 ゴマ油 ずりごま(白)	だいこん もやし みかん缶 ポッカレモン にんじん 黄桃缶 キウイフルーツ ほうれん草 白桃缶 パナナ	448 18.5 12.1 64 1.1
8 火	①みそラーメン ③中華サラダ	②ツナじゃが煮 ④フルーチェ(ストロベリー)	豚肉 牛乳 ツナ ロースハム	ラーメン じゃがいも サラダ油 フルーチェ(いちご) ゴマ油 ストロベリーソース	しょうが 長ねぎ グリンピース キャバツ たまねぎ もやし にら にんじん きゅうり	455 20.5 11.4 63.5 1.9
9 水	①三色丼 ③キャバツの味噌サラダ	②すまし汁(わかめ・ねぎ) ④キウイフルーツ	卵 ロースハム 鶏ひき肉 わかめ	米 ずりごま(白) サラダ油 ゴマ油	しょうが 長ねぎ キウイフルーツ ほうれん草 キャバツ にんじん きゅうり	462 19.4 14.9 61.3 1.7
10 木	①ごはん ③チキンカツ ⑤バナナ	②味噌汁(豆腐・たまねぎ) ④もやしの甘酢サラダ ⑥牛乳	絹ごし豆腐 牛乳 鶏肉 ロースハム	米 サラダ油 小麦粉 ゴマ油 ドライパン粉	たまねぎ にんじん もやし パナナ きゅうり	458 17.7 13 65.7 1.2
11 金	①ジャムサンド ③スパニッシュオムレツ ⑤野菜&果物ジュース	②アスパラのスープ ④コールスローサラダ	卵 ベーコン ロースハム	食パン じゃがいも マーガリン サラダ油 いちごジャム	アスパラ ほうれん草 ポッカレモン たまねぎ キャバツ 野菜&果物ジュース にんじん きゅうり	425 13.3 14.7 60.2 1.3
14 月	たいいくのひ					
15 火	①鶏塩うどん ②華風和え	②ポテトフライ ④ヨーグルト(いちご)	鶏肉 ロースハム ヨーグルト(いちご)	うどん ナチュラルポテト ごまあぶ	はくさい 長ねぎ 生しいたけ こまつな にんじん きゅうり	454 15.7 14.7 65 1.6
16 水	①五目チャーハン ③お豆腐サラダ	②もやしの中華スープ ④チョコババロア	豚ひき肉 木綿豆腐 卵 牛乳 ロースハム	米 チョコババロアの素 ゴマ油 サラダ油 練りごま(白)	にんじん もやし きゅうり 長ねぎ はくさい グリンピース キャバツ	455 17.5 10.4 72.9 1.7
17 木	①ごはん ③鮭の風味焼き ⑤キウイフルーツ	②牛乳 ④筑前煮	牛乳 さけ 鶏肉	米 さといも ずりごま(白) サラダ油	ごぼう いんげん 長ねぎ キウイフルーツ にんじん	461 26 10.3 62.4 0.9
18 金	①ロールパン ③タンダーリーチキン ⑤牛乳	②キャバツスープ ④ジャーマンポテト	鶏肉 牛乳 プレーンヨーグルト ウィンナー	バターロール じゃがいも カレー粉 サラダ油	キャバツ しょうが たまねぎ にんにく にんじん	419 20.9 18 42.7 1.7
19 土	①ごはん ③豚のしょうが焼き ⑤オレンジゼリー	②味噌汁(ほうれん草・もやし) ④ひじきの煮物	豚肉 ひじき 油揚げ	米 ゼリーの素(オレンジ) サラダ油 片栗粉	ほうれん草 たまねぎ 生しいたけ もやし にんじん しょうが にら	454 14.2 11.4 72.2 1.2
21 月	①ごはん ③さばの味噌煮 ⑤桃の缶詰	②すまし汁(わかめ・えのき) ④かぼちゃのそぼろあん	わかめ さば 鶏ひき肉	米 片栗粉 かぼちゃ	えのき 黄桃缶 しょうが グリンピース	455 16.5 9.1 72 1.4
23 水	①麻婆豆腐丼 ③小松菜サラダ	②中華スープ ④牛乳	木綿豆腐 牛乳 豚ひき肉 ロースハム	米 はるさめ サラダ油 ゴマ油 片栗粉 マヨネーズ	長ねぎ にんにく もやし トマト にんじん グリンピース こまつな 生しいたけ しょうが はくさい きゅうり	452 16.2 14 62.9 1.3
24 木	①わかめごはん ③鶏のからあげ ⑤ヤクルト	②味噌汁(たまねぎ・キャバツ) ④大根サラダ	鶏肉 ツナ	米 サラダ油 わかめごはんの素 ゴマ油 片栗粉 ヤクルト	キャバツ にんにく にんじん たまねぎ だいこん しょうが きゅうり	447 15.3 12.3 66 1.4
25 金	①はちみつマーガリンサンド ③ポークチャップ ⑤バナナ	②マカロニスープ ④ポテトサラダ	ウィンナー 豚肉 ロースハム	食パン ツイストマカロニ マヨネーズ マーガリン サラダ油 はちみつ じゃがいも	たまねぎ にんにく にんじん きゅうり ピーマン パナナ	455 15.4 17.7 58.5 1.3
28 月	①ごはん ③サバの塩焼き ⑤ピーチゼリー	②味噌汁(こまつな・たまねぎ) ④鶏と大根の煮物	さば 鶏肉	米 ゼリーの素(ピーチ) サラダ油 大根おろし	こまつな にんじん たまねぎ だいこん	455 17.2 11.1 65.8 1.6
29 火	①ソース焼きそば ③磯香和え	②わかめスープ ④オレンジ	豚肉 わかめ 刻みのみり	中華麺 サラダ油	キャバツ ピーマン もやし たまねぎ 長ねぎ オレンジ にんじん はくさい	435 13.2 14.7 60.9 1.5
30 水	①ごはん ③すき焼き風煮 ⑤ヨーグルト	②味噌汁(大根・人参) ④もやしとハムのサラダ	豚肉 ヨーグルト ロースハム 木綿豆腐	米 ゴマ油	だいこん きゅうり グリンピース にんじん たまねぎ もやし はくさい	442 19.2 13 58.7 1
31 木	①チキンピラフ ③ブロッコリーのゴマサラダ	②オニオンスープ ④かぼちゃのプリン	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 ずりごま(白) バター プリンの素(卵不使用) 練りごま(白) かぼちゃ カラメルシロップ	にんじん パセリ たまねぎ ブロッコリー ピーマン コーン	453 14.6 12.7 69.5 1.4

※ 肉加工品(ハム・ウィンナー・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・シチュールー・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。