



※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。

ひょうび 日・曜日	こんだてめい 献立名	使用食材			エネルギー	
		あかしよくさい 赤の食材	まいろしよくさい 黄色の食材	みどりしよくさい 緑の食材	タンパク質 たんぱく質	脂質 脂質
1	火 ①ジャムサンド ③豚肉のスタミナ炒め ⑤ショア(白ぶどう) ②大根のコンソメスープ ④フレンチサラダ	ウインナー 豚肉 ロースハム ショア(白ぶどう)	食パン マーガリン いちごジャム サラダ油 片栗粉	だいこん たまねぎ にんじん もやし にら	412	
2	水 ①みそラーメン ③ハムサラダ ②さつまいものカリントウ ④ヨーグルト	豚肉 ロースハム ヨーグルト	ラーメン サラダ油 ごま油 さつまいも	キャベツ にんじん 長ねぎ にら しょうが ごまつな きゅうり	459	
3	木 ①ひな祭りの鶏そぼろ寿司 ③磯香和え ⑤牛乳 ②味噌汁(油揚げ・キャベツ) ④いちご	鶏肉 錦糸卵 桜でんぶ 油揚げ 刻みのり 牛乳 ロースハム	米 サラダ油	にんじん しょうが きゅうり キャベツ はくさい もやし いちご	457	
4	金 ①ごはん ③鶏肉のごまみそ焼き ⑤青りんごゼリー ②すまし汁(えのきだけ・わかめ) ④コーンサラダ	わかめ 鶏肉 ツナ	米 ごま油 すりごま サラダ油 ゼリーの素(青りんご)	えのきだけ フロccoli にんじん コーン	456	
7	月 ①ごはん ③お豆腐ハンバーグ ⑤フルーチェ(ピーチ) ②ほうれん草のスープ ④ジャーマンポテト	合い挽き肉 豆腐 ウインナー 牛乳 ひじき	米 パン粉 サラダ油 じゃがいも フルーチェ(ピーチ)	ほうれん草 たまねぎ にんじん	458	
8	火 ①黒糖ロール ③ハニーチキン ⑤バナナ ②白菜スープ ④キャベツとツナのサラダ ⑥牛乳	ウインナー 鶏肉 ツナ 牛乳	黒糖ロール はちみつ 片栗粉 サラダ油	はくさい たまねぎ レモン汁 キャベツ にんじん きゅうり パナナ	404	
9	水 ①焼肉丼 ③中華サラダ ②味噌汁(豆腐・ねぎ) ④野菜&果物ジュース(白ぶどう)	豚肉 豆腐 ロースハム	米 ごま油 片栗粉	キャベツ たまねぎ にんじん 長ねぎ もやし きゅうり 野菜&果物ジュース(白ぶどう)	457	
10	木 ①ごはん ③白身魚のカレー風味焼き ⑤オレンジゼリー ②味噌汁(玉葱・ほうれん草) ④筑前煮	ほき 鶏肉	米 カレー粉 小麦粉 バター さといも サラダ油 ゼリーの素(オレンジ)	たまねぎ ほうれん草 にんじん ごぼう いんげん	448	
11	金 ①ソース焼きそば ③大根サラダ ②わかめスープ ④ヨーグルト(いちご)	豚肉 わかめ ツナ ヨーグルト(いちご)	中華麺 サラダ油 ごま油	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン 長ねぎ だいこん きゅうり	447	
14	月					
15	火 ①キーマカレーライス ③ブロッコリーとツナのサラダ ②オニオンスープ ④オレンジジュース	豚肉 ベーコン ツナ	米 サラダ油 カレールー	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく ブロッコリー カリフラワー オレンジジュース	465	
16	水 ①ごはん ③鮭のちゃんちゃん焼き ⑤ぶどうのゼリー ②すまし汁(豆腐・ねぎ) ④わかめと大根のツナサラダ	豆腐 さけ わかめ ツナ	米 ゼリーの素(ぶどう) サラダ油	長ねぎ キャベツ にんじん ビーマン たまねぎ だいこん きゅうり レモン汁	451	
17	木 ①けんちんうどん ③鶏とキャベツのゴママヨ和え ②ポテトフライ ④ヨーグルト	鶏肉 油揚げ ヨーグルト	うどん ごま油 サラダ油 シューストリングポテト マヨドレ すりごま	だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ キャベツ きゅうり	453	
18	金 ①はちみつマーガリンサンド ③ポークチャップ ⑤ショア(ブルーベリー) ②野菜スープ ④お豆腐サラダ	ウインナー 豚肉 豆腐 ショア(ブルーベリー)	食パン マーガリン はちみつ サラダ油 片栗粉 ねりごま	だいこん みずな たまねぎ にんじん ビーマン にんにく キャベツ きゅうり	419	
21	月					
22	火 ①ごはん ③照り焼きチキン ⑤フルーチェ(いちご) ②味噌汁(たまねぎ・もやし) ④ブロッコリーのゴマサラダ	鶏肉 ロースハム 牛乳	米 サラダ油 片栗粉 ねりごま フルーチェ(いちご) すりごま	たまねぎ もやし ブロッコリー コーン にんじん	424	
23	水 ①親子丼 ③もやしの甘酢サラダ ⑤牛乳 ②味噌汁(はくさい・おふ) ④オレンジ	卵 鶏肉 牛乳	米 サラダ油 白玉麩 ごま油	たまねぎ にんじん クリンピース はくさい もやし きゅうり オレンジ	459	
24	木 ①ナポリタン ③ほうれん草の和風サラダ ②キャベツスープ ④ピーチゼリー	ウインナー 鶏肉 刻みのり かつおぶし	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 ゼリーの素(ピーチ)	たまねぎ ビーマン キャベツ ほうれん草 にんじん にんにく	447	
25	金 ①ロールパン ③マカロニグラタン ⑤野菜&果物ジュース(りんご) ②ポテトスープ ④コールスローサラダ	鶏肉 牛乳 ピザチーズ ロースハム	バターロール じゃがいも ツイストマカロニ バター 小麦粉 サラダ油	たまねぎ はくさい ブロッコリー マッシュルーム缶 キャベツ にんじん きゅうり レモン汁 野菜&果物ジュース(りんご)	420	
28	月 ①ごはん ③カレイの味噌漬焼き ⑤ヤクルト ②すまし汁(えのきだけ・豆腐) ④ひじきの煮物	豆腐 からすかい ひじき 油揚げ ヤクルト	米 サラダ油	えのきだけ しょうが にんじん しいたけ	461	
29	火 ①ふりかけごはん(おかか) ③鶏のからあげ ⑤チョコプリン ②味噌汁(おふ・キャベツ) ④ポテトサラダ	鶏肉 ロースハム 牛乳	米 ふりかけ 白玉麩 じゃがいも 片栗粉 サラダ油 マヨドレ プリンの素(卵不使用) ホイップクリーム	キャベツ しょうが にんにく にんじん きゅうり 黄桃缶	463	

※ 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。