



※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	献立名	使用食材			エネルギー	
		あかしょくざい 赤の良材	きいろしょくざい 黄色の良材	みどりしょくざい 緑の良材	タンパク質	しじつ 脂質
		ちにくほね 血や肉や骨になる	ねつちから 熱や力になる	からだちよし ととの 体の調子を整える	たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質
4月	①ポークカレーライス ②オニオンスープ ③ブロッコリーとツナのサラダ ④オレンジジュース	豚肉 ベーコン ツナ	米 じゃがいも カレールー カレー粉 サラダ油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく フロッコリー カリフラワー オレンジジュース	464	17.9 13.2 68.3 1.8
5火	①ごはん ②味噌汁(ほうれん草・えのき) ③赤魚のみぞれ煮 ④ひじきの煮物 ⑤ピーチゼリー	あかうお ひじき 油揚げ	米 片栗粉 サラダ油 ゼリーの素(ピーチ)	ほうれん草 えのきだけ しょうが 大根おろし にんじん しいたけ	454	19.3 10 68.3 1.5
6水	①ココアサンド ②大根のコンソメスープ ③豚肉のトマト煮 ④コールスローサラダ ⑤牛乳	ウインナー 豚肉 ロースハム 牛乳	食パン ココア マーガリン じゃがいも サラダ油	だいこん たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト缶 キャベツ きゅうり レモン汁	415	19.6 16.3 47.4 1.7
7木	①あんかけ焼きそば ②わかめスープ ③ほうれん草の和風サラダ ④ヨーグルト(いちご)	豚肉 わかめ 鶏肉 ヨーグルト(いちご) のり かつおぶし	中華麺 ごま油 サラダ油	キャベツ もやし にんじん なら 長ねぎ ほうれん草	465	23.4 12.9 62 1.7
8金	①ごはん ②味噌汁(はくさい・おふ) ③タンドリーチキン ④キャベツのバターソテー ⑤ヤクルト	鶏肉 ヨーグルト ベーコン ヤクルト	米 白玉粒 カレー粉 サラダ油 バター	はくさい しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ	452	18.2 13.5 62 1.3
11月	①ふりかけごはん(おかか) ②味噌汁(もやし・わかめ) ③鶏のからあげ ④ブロッコリーのゴマサラダ ⑤ヨーグルト	わかめ 鶏肉 ロースハム ヨーグルト	米 ふりかけ 片栗粉 サラダ油 ねりごま すりごま	もやし しょうが にんにく フロッコリー コーン にんじん	447	22.3 12.2 60.5 2.2
12火	①ミートソーススパゲティ ②キャベツスープ ③大根サラダ ④プリン	豚肉 ツナ 牛乳	スパゲティ バター 小麦粉 ごま油 プリンの素(卵不使用)	たまねぎ ビーマン にんじん しいたけ にんにく トマト缶 キャベツ だいこん きゅうり	462	21.9 14.2 61.3 1.2
13水	①豚丼 ②味噌汁(えのき・豆腐) ③中華サラダ ④バナナ ⑤牛乳	豚肉 豆腐 ロースハム 牛乳	米 ごま油 片栗粉	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース えのきだけ もやし きゅうり バナナ	450	19.4 10.5 68.3 1.2
14木	①ごはん ②味噌汁(たまねぎ・人参) ③白身魚のから揚げ ④鶏とキャベツのゴママヨ和え ⑤青りんごゼリー	ほき 鶏肉	米 片栗粉 サラダ油 マヨドレ ゼリーの素(青りんご) すりごま	たまねぎ にんじん 大根おろし キャベツ きゅうり	460	18.6 10.7 70.3 1.3
15金	①ロールパン ②野菜スープ ③バーベキューチキン ④小松菜サラダ ⑤ジョア(白ぶどう)	ウインナー 鶏肉 ロースハム ジョア(白ぶどう)	バターロール サラダ油 マヨドレ	だいこん みずな たまねぎ にんにく こまつな きゅうり にんじん	407	23.5 16.8 40.7 2.2
18月	①肉うどん ②ポテトフライ ③わかめと大根のツナサラダ ④フルーチェ(ピーチ)	豚肉 ツナ 牛乳 わかめ	うどん シュースtringポテト サラダ油 フルーチェ(ピーチ)	たまねぎ 長ねぎ だいこん きゅうり レモン汁	450	15.9 15.3 62.2 2.1
19火	①タコライス ②白菜スープ ③コーンサラダ ④オレンジ	豚肉 ウインナー ツナ チーズ	米 サラダ油 カレー粉	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 キャベツ はくさい フロッコリー コーン オレンジ	454	22.6 12.6 62 1.5
20水	①ジャムサンド ②マカロニスープ ③豚とポテトのカレー炒め ④フレンチサラダ ⑤ジョア(ブルーベリー)	ウインナー 豚肉 ロースハム ジョア(ブルーベリー)	食パン マーガリン いちごジャム マカロニ じゃがいも サラダ油 カレー粉	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり レモン汁	435	18.2 15.5 55.1 1.3
21木	①ごはん ②すまし汁(えのき・油揚げ) ③白身魚のねぎ味噌焼き ④筑前煮 ⑤ぶどうのゼリー	油揚げ ほき 鶏肉	米 サラダ油 さといも ゼリーの素(ぶどう)	えのきだけ 長ねぎ にんじん ごぼう いんげん	459	23.4 8.6 69.6 1.6
22金	①ごはん ②味噌汁(だいこん・キャベツ) ③トマトソースハンバーグ ④小松菜ベーコンソテー ⑤ヨーグルト(いちご)	合い挽き肉 豆腐 ベーコン ヨーグルト(いちご)	米 パン粉 サラダ油 バター	だいこん キャベツ たまねぎ トマト缶 こまつな にんじん	453	18.4 11.5 68 1.7
25月	①ごはん ②味噌汁(ねぎ・わかめ) ③サバの塩焼き ④切干大根の炒め煮 ⑤オレンジゼリー	わかめ さば 油揚げ	米 ゼリーの素(オレンジ) サラダ油	長ねぎ 大根おろし 切干大根 にんじん いんげん	465	17.8 14 61.2 1
26火	①黒糖ロール ②かぶとウインナーのスープ ③コロッケ ④パイザサラダ ⑤野菜&果物ジュース(白ぶどう)	ウインナー 豚肉 ロースハム	黒糖ロール じゃがいも サラダ油 パン粉 オリーブ油 小麦粉	かぶ たまねぎ にんじん ほうれん草 コーン 野菜と果物ジュース(白ぶどう)	432	15.2 15.2 57.6 2.1
27水	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ ③磯香和え ④キウイフルーツ ⑤牛乳	豆腐 豚肉 ロースハム 鶏肉 牛乳 のり	米 サラダ油 片栗粉	長ねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく グリンピース キャベツ はくさい もやし キウイフルーツ	451	20.6 12.4 62.9 1.9
28木	①ふりかけごはん(おかか) ②味噌汁(白菜・人参) ③チキンカツ ④お豆腐サラダ ⑤ヤクルト	鶏肉 豆腐 ヤクルト	米 ふりかけ 小麦粉 パン粉 サラダ油 ねりごま	はくさい にんじん キャベツ きゅうり	461	17.3 12.9 65.9 1.8
29金						

※ 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。