



※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 白・曜日	ようび	こん だて めい 献立名		し よ う じ く 食 材			エネルギー		
				あか しよ く さい 赤の食材	きいろ 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	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 うし とど 体の調子を整える	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	
1	土	①ごはん ②お豆腐ハンバーグ ③キウイフルーツ	②味噌汁(小松菜・たまねぎ) ④キャベツのバターソテー	合ひき肉 木綿豆腐 ひじき ベーコン	米 パン粉 サラダ油 バター	こまつな たまねぎ キャベツ キウイフルーツ にんじん	453	18 14 62.5 1.5	
3	月	①ふりかけごはん(のり) ③鶏のからあげ ⑤チョコバナニア	②味噌汁(かぶ・ほうれん草) ④キャベツのごま和え	鶏肉 ロースハム 牛乳	米 ふりかけ じゃがいも 片栗粉 サラダ油 すりごま バナニアの素 ホイップクリーム	かぶ ほうれん草 しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし	446	18.5 11.7 64.6 1.3	
4	火	①ごはん ③さわらのねぎ味噌焼き ⑤フルーチェ(ピーチ)	②すまし汁(えのきだけ・わかめ) ④筑前煮	わかめ さわら 鶏肉 牛乳	米 サラダ油 さといも フルーチェ(ピーチ)	えのきだけ 長ねぎ にんじん ごぼう いんげん	452	22.9 10.4 63.9 1.8	
5	水	①ココアサンド ③豚肉のトマト煮 ⑤牛乳	②大根のコンソメスープ ④マカロニサラダ	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 マヨドレ ツイストマカロニ	だいこん たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト缶 きゅうり	455	20.8 19.8 47.7 2	
6	木	①三色丼 ③磯香和え	②味噌汁(油揚げ・キャベツ) ④オレンジゼリー	鶏肉 卵 油揚げ ロースハム 刻みのり	米 サラダ油 ごま油 ゼリーの素(オレンジ)	しょうが ほうれん草 キャベツ はくさい もやし にんじん	464	20.1 15 59.4 1.8	
7	金	①肉うどん ③わかめと大根のツナサラダ	②ポテトフライ ④ヨーグルト(いちご)	豚肉 わかめ ツナ ヨーグルト(いちご)	うどん シュースtringポテト サラダ油	たまねぎ 長ねぎ だいこん きゅうり ポッカレモン	457	18 15.1 63 2	
10	月	スポーツの日							
11	火	①あんかけ焼きそば ③ブロッコリーとツナのサラダ	②味噌汁(えのき・じゃがいも) ④ショア(白ぶどう)	豚肉 ショア(白ぶどう) ツナ	中華麺 ごま油 じゃがいも サラダ油	キャベツ もやし にんじん にら えのきだけ ブロッコリー カリフラワー	460	22.7 13 61.5 1.8	
12	水	①ふりかけごはん(のり) ③チキンカツ ⑤ヤクルト	②味噌汁(白菜・人参) ④お豆腐サラダ	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	445	16.2 12.1 64.8 1.3	
13	木	①麻婆豆腐丼 ③華風和え	②もやしの中華スープ ④青りんごゼリー	豆腐 豚肉 ロースハム 鶏肉	米 サラダ油 片栗粉 ごま油 ゼリーの素(青りんご)	長ねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく グリーンピース もやし はくさい こまつな きゅうり	462	20.1 12 66.4 1.7	
14	金	①ごはん ③赤魚のみぞれ煮 ⑤ヨーグルト	②味噌汁(おふ・キャベツ) ④ひじきの煮物	あかうお ひじき 油揚げ ヨーグルト	米 白玉麩 片栗粉 サラダ油	キャベツ しょうが 大根おろし にんじん しいたけ	454	22.3 10 64.2 1.6	
17	月	①ロールパン ③バーベキューチキン ⑤バナナ	②野菜スープ ④ポテトサラダ ⑥牛乳	ウインナー 鶏肉 ロースハム 牛乳	バターロール サラダ油 じゃがいも マヨドレ	だいこん みずな たまねぎ にんにく にんじん きゅうり バナナ	451	21.4 16.9 53.8 2	
18	火	①ごはん ③しょうが風味の肉野菜炒め ⑤フルーチェ(いちご)	②味噌汁(はくさい・おふ) ④さつまいもの甘辛煮	豚肉 牛乳	米 白玉麩 サラダ油 片栗粉 フルーチェ(いちご) さつまいも	はくさい しょうが たまねぎ もやし にんじん にら	456	15.1 11.6 69.3 1.3	
19	水	①ツナサンド ③豚とポテトのカレー炒め ⑤ショア(ブルーベリー)	②マカロニスープ ④フレンチサラダ	ツナ ウインナー 豚肉 ロースハム ショア(ブルーベリー)	食パン マヨドレ じゃがいも ツイストマカロニ 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 ポッカレモン	434	19.3 15.9 52.9 1.5	
20	木	①タコライス ③コーンサラダ ⑤牛乳	②白菜スープ ④オレンジ	豚肉 ダイスターズ ウインナー ツナ 牛乳	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 ブロッコリー コーン オレンジ はくさい	455	22.9 11.1 64.9 1.3	
21	金	①ごはん ③白身魚のから揚げ ⑤ぶどうのゼリー	②味噌汁(大根・人参) ④中華サラダ	ほき ロースハム	米 片栗粉 サラダ油 ごま油 ゼリーの素(ぶどう)	だいこん にんじん 大根おろし もやし きゅうり	457	18.1 10.4 70.2 1.9	
24	月	①中華丼 ③もやしとハムのサラダ	②味噌汁(えのき・ほうれん草) ④野菜&果物ジュース(りんご)	豚肉 ロースハム	米 サラダ油 ごま油 片栗粉	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ ほうれん草 もやし きゅうり 野菜&果物ジュース(りんご) しょうが えのきだけ	452	16.8 14.2 62.9 1.7	
25	火	①キーマカレーライス ③ブロッコリーのゴマサラダ	②オニオンスープ ④ヨーグルト(いちご)	豚肉 ヨーグルト(いちご) ベーコン	米 サラダ油 カレールー ねりごま すりごま	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 コーン	465	18.2 15.7 61.9 1.2	
26	水	①黒糖ロール ③コロック ⑤野菜&果物ジュース(白ぶどう)	②かぶとウインナーのスープ ④パイサラダ	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	かぶ たまねぎ にんじん ほうれん草 コーン 野菜&果物ジュース(白ぶどう)	432	15.2 15.2 57.6 2.1	
27	木	①豚丼 ③キャベツとツナのサラダ	②味噌汁(えのき・豆腐) ④バナナ	豚肉 豆腐 ツナ	米 ごま油 片栗粉 サラダ油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリーンピース えのきだけ キャベツ きゅうり バナナ	464	17.1 13.2 67.7 1.3	
28	金	①ごはん ③白身魚の野菜あんかけ ⑤ピーチゼリー	②味噌汁(ねぎ・わかめ) ④切干大根の炒め煮	わかめ からすかい 油揚げ	米 サラダ油 片栗粉 ゼリーの素(ピーチ)	長ねぎ たまねぎ にんじん はくさい 切干大根 いんげん	457	15.5 12.5 67.9 1.2	
31	月	①ミートソーススパゲティ ③大根サラダ ⑤牛乳	②キャベツスープ ④かぼちゃケーキ	豚肉 ツナ 牛乳	スパゲティ バター 小麦粉 ごま油 かぼちゃ	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	465	19.6 12.6 67.7 1.2	

※ 肉加工品(ハム・ウインナー・ベーコン)は、すべて無添加(アレルギーフリー)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、アレルギーフリー(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。