

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー	タンパク質
2月	とうもろこし炒飯 鮭フライ 切干大根のナムル 春雨スープ いちご	パイ/精白米/ごま油 バター粉/パン粉 サラダ油/三温糖 ごま/春雨/薄力粉	ウインナー/鮭/豚 ロースハム/普通牛乳 鶏卵/普通牛乳/ホ イップクリーム	とろろこし/玉ねぎ/ 小ねぎ/切干大根/ チンゲンサイ/にんじ ん/乾しいたけ/いち ご/いちごジャム	牛乳 ホットケーキ パイ	エネルギー たんぱく質	560 kcal 25.0 g
3月	ちらし寿司 鶏肉の塩唐揚げ アスパラのツナマヨ和え 清汁(人参・花麩) ひなまつりゼリー	クラッカー/精白米/ 三温糖/片栗粉/サラ ダ油/マヨドレ/花麩 ゼリー/ホットケー キミックス	油揚げ/鶏肉/ツナ/ かつお節/普通牛乳/ 鶏卵	乾しいたけ/にんじん れんこん/絹さや/ にんにく/しょうが/ アスパラガス/えのき たけ/小ねぎ/りんご ジュース	リンゴジュース 三色蒸しパン クラッカー	エネルギー たんぱく質	530 kcal 19.6 g
4月	バターロール キャベツと肉団子のスープ フレンチサラダ バナナ	バターロール/片栗粉 春雨/ごま油/三温 糖/サラダ油/精白米	鶏ミンチ/鶏卵/普通 牛乳/ツナ	白桃(缶)/玉ねぎ/ キャベツ/にんじん/ 乾しいたけ/ブロッ コリー/南瓜/コーン/ バナナ	牛乳 ツナカレーおにぎり 白桃(缶)	エネルギー たんぱく質	478 kcal 16.6 g
5月	ご飯 ちりめん佃煮 豚肉の生姜焼き 厚揚げの中華炒め 味噌汁(白菜・なめこ)	ビスケット/精白米/ 三温糖/ごま/サラダ 油/ごま油/薄力粉	しらす/豚肉/厚揚げ 豆腐/カットわかめ/ 合わせ味噌/にぼし/ 飲むヨーグルト/鶏卵 普通牛乳	玉ねぎ/しょうが/に んじん/チンゲンサイ はくさい/なめこ (生)/ほうれん草	飲むヨーグルト ほうれん草ケーキ ビスケット	エネルギー たんぱく質	526 kcal 20.7 g
6月	マーボー大根丼 ひじきサラダ わかめスープ	精白米/ごま油/三温 糖/片栗粉/マヨドレ ごま	豚ひき肉/赤味噌/合 わせ味噌/干ひじき/ カットわかめ/普通牛 乳	バナナ/だいこん/深 ねぎ/玉ねぎ/にんじん/ ピーマン/乾しいたけ/ しょうが/にんにく/グ リンピース/きゅうり/ 小ねぎ/みかん	牛乳 みかん 一口ゼリー バナナ	エネルギー たんぱく質	557 kcal 16.0 g
7月	タコライス コンソメスープ リンゴゼリー	ウエハース/精白米/ 三温糖/ゼリー(リン ゴ)/マシュマロ/コ コアパウダー	豚ひき肉/普通牛乳	玉ねぎ/トマト(缶) レタス/キャベツ/ にんじん/コーン/ケ チャップ	牛乳 ココアムース ウエハース	エネルギー たんぱく質	536 kcal 17.5 g
9月	ご飯 鮭の照焼き トマトときゅうりのサラダ 味噌汁(南瓜・しめじ)	精白米/ごま油/薄力 粉/三温糖/無塩パ ター	鮭/塩昆布/カットわ かめ/合わせ味噌/に ぼし/普通牛乳/鶏卵 普通牛乳	オレンジ/しょうが/ トマト/きゅうり/南 瓜/しめじ/小ねぎ/ にんじん	牛乳 人参マフィン オレンジ	エネルギー たんぱく質	523 kcal 24.9 g
10月	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ 清汁(人参・かまぼこ)	精白米/じゃが芋/マ ヨドレ/食パン/グラ ニュー糖	キャンディチーズ/鶏 肉/無糖ヨーグルト/ かまぼこ/かつお節/ 飲むヨーグルト/普通 牛乳/鶏卵	しょうが/にんにく/ きゅうり/にんじん/ コーン/えのきたけ/ 乾しいたけ/小ねぎ/ ケチャップ	飲むヨーグルト フレンチトースト チーズ(カット)	エネルギー たんぱく質	527 kcal 22.4 g
11月	とんこつ風ラーメン 醤油ラーメン ハンバーグ フライドポテト アイスクリーム(バニラ)	ウエハース/干し中華 めん/ごま油/パン粉 じゃが芋/サラダ油	豚肉/調製豆乳/豚ひ き肉/かまぼこ/カッ トわかめ/牛ひき肉/ 普通牛乳/鶏卵/アイ スクリーム	玉ねぎ/もやし/にん じん/コーン/乾しい たけ/にんにく/りん ごジュース/ケチャッ プ	フルーツジュース お菓子パーティー (ポテトチップス・じゃがりこ パイ) ウエハース	エネルギー たんぱく質	556 kcal 22.4 g
12月	ハヤシライス マカロニサラダ バナナ	ソフトビスケット/精 白米/押麦/無塩パ ター/マカロニ/マヨ ドレ	牛肉/普通牛乳/キャン ディチーズ	玉ねぎ/にんじん/グ リンピース/マッシュ ルーム(缶)/トマト (缶)/きゅうり/ コーン/バナナ/オレ ンジ	牛乳 オレンジ チーズ(カット) マジチビスケット	エネルギー たんぱく質	560 kcal 16.4 g
13月	ご飯 鶏肉のBBQ焼き 人参金平 味噌汁(豆腐・水菜)	ポーロ/精白米/ごま 油/三温糖/ぎょうざ の皮/じゃが芋/サラ ダ油	鶏肉/木綿豆腐/カッ トわかめ/合わせ味噌 にぼし/普通牛乳/ 豚ひき肉	にんにく/しょうが/ にんじん/ピーマン/ 水菜/小ねぎ/玉ねぎ ケチャップ	牛乳 サモサ 栄養ポ一口	エネルギー たんぱく質	542 kcal 21.0 g
14月	鶏すき丼 えのきの中華スープ ぶどうゼリー	ソフトビスケット/精 白米/押麦/しらたき サラダ油/三温糖/ ゼリー(ぶどう)/米粉 無塩バター	鶏肉/かつお節/普通 牛乳/調製豆乳	玉ねぎ/にんじん/し めじ/えのきたけ/乾 しいたけ/小ねぎ	牛乳 米粉クッキー マジチビスケット	エネルギー たんぱく質	556 kcal 16.6 g
16月	ご飯 鰯の西京焼き もやしのごま和え 白菜とたまごのスープ	精白米/三温糖/ごま 片栗粉	鰯/合わせ味噌/鶏卵 普通牛乳/キャン ディチーズ	黄桃(缶)/もやし/ にんじん/はくさい/ 玉ねぎ/乾しいたけ/ 小ねぎ/バナナ	牛乳 バナナ チーズ(カット) 黄桃(缶)	エネルギー たんぱく質	486 kcal 22.1 g
17月	肉うどん きゅうりチャンプル ヨーグルト	ビスケット/干しうど ん/サラダ油/ホット ケーキミックス	牛肉/かまぼこ/かつ お節/ウインナー/木 綿豆腐/ヨーグルト/ 普通牛乳/豚ひき肉/ 調製豆乳	ごぼう/玉ねぎ/にん じん/小ねぎ/きゅう り	牛乳 カレーおやき ビスケット	エネルギー たんぱく質	537 kcal 22.4 g
18月	ご飯 ミートローフ ブロッコリーのツナ昆布和 味噌汁(さつま芋・えのき)	ポーロ/精白米/サラ ダ油/パン粉/三温糖 片栗粉/さつまいも バターロール	牛ひき肉/豚ひき肉/ 鶏卵/普通牛乳/ツナ 塩昆布/カットわか め/合わせ味噌/にぼ し/飲むヨーグルト/ きな粉	玉ねぎ/にんじん/ブ ロッコリー/えのきた け/小ねぎ/ケチャッ プ	飲むヨーグルト 揚げパン 栄養ポ一口	エネルギー たんぱく質	530 kcal 21.1 g
月平均栄養価				エネルギー 脂 質	537 kcal 16.9 g	タンパク質 食塩相当量	20.0 g 1.7 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
19 木	ポークカレー 青梗菜の中華サラダ オレンジ	精白米/押麦/じゃが芋/サラダ油/三温糖/ごま油/薄力粉/カレールウ	豚肉/普通牛乳	パイナップル(缶)/たけのこ/玉ねぎ/にんじん/キャベツ/チンゲンサイ/コーン/オレンジ	牛乳 ちんすこう パイナップル(缶)		エネルギー 584 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 0.4 g
21 土	鯛の和風スパゲティ 白菜の中華スープ オレンジゼリー	クラッカー/スパゲティ/無塩バター/ゼリー(オレンジ)/三温糖/ビスケット	鯛/ツナ/刻みのり/普通牛乳/クリームチーズ/鶏卵	玉ねぎ/にんじん/しめじ/にんにく/はくさい/乾しいたけ/小ねぎ	牛乳 一口チーズケーキ クラッカー		エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 1.2 g
23 月	ご飯 白身魚の蒲焼き 白菜サラダ 味噌汁(もやし・豆腐)	パイ/精白米/片栗粉/三温糖/サラダ油/マヨドレ/無塩バター/薄力粉/粉糖	からすがれい/かつお節/木綿豆腐/カットわかめ/合わせ味噌/にぼし/普通牛乳	しょうが/はくさい/にんじん/もやし/小ねぎ	牛乳 スノーボール パイ		エネルギー 561 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 22.8 g 食塩相当量 1.5 g
24 火	ご飯 肉野菜炒め 大根のなめたけ和え 味噌汁(じゃが芋・もやし)	ポーロ/精白米/サラダ油/じゃが芋/薄力粉/三温糖/無塩バター	豚肉/カットわかめ/合わせ味噌/にぼし/普通牛乳/鶏卵/普通牛乳	キャベツ/もやし/ピーマン/にんじん/だいこん/なめたけ/小ねぎ/南瓜	牛乳 南瓜ケーキ 栄養ポーロ		エネルギー 542 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.7 g
25 水	ご飯 鶏じゃが トマトとじゃこのサラダ 味噌汁(えのき・舞茸)	ウエハース/精白米/じゃが芋/しらたき/サラダ油/三温糖/ごま油/さつまいも/米粉	鶏肉/かつお節/かえりちりめん/カットわかめ/合わせ味噌/にぼし/飲むヨーグルト/絹ごし豆腐	玉ねぎ/にんじん/グリーンピース/トマト/えのきたけ/まいたけ/小ねぎ	飲むヨーグルト さつま芋ドーナツ ウエハース		エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 10.4 g 食塩相当量 2.0 g
26 木	ナポリタン コールスローサラダ コンソメスープ	クラッカー/スパゲティ/無塩バター/マヨドレ/じゃが芋/片栗粉	豚肉/普通牛乳/ピザ用チーズ	にんじん/玉ねぎ/ピーマン/キャベツ/コーン/ケチャップ	牛乳 じゃが芋もち クラッカー		エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.8 g
27 金	ご飯 ヤンニョムチキン キャベツの中華和え 中華スープ	精白米/ごま油/片栗粉/三温糖/ごま/ホットケーキミックス/サラダ油	鶏肉/普通牛乳/ウインナー	みかん(缶)/にんにく/キャベツ/にんじん/玉ねぎ/乾しいたけ/小ねぎ/ケチャップ	牛乳 アメリカンドック みかん(缶)		エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.0 g
30 月	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草のごま和え 清汁(人参・えのき)	パイ/精白米/ごま/三温糖/米粉/サラダ油	鮭/合わせ味噌/かつお節/飲むヨーグルト/調製豆乳	キャベツ/にんじん/しめじ/ほうれん草/もやし/えのきたけ/乾しいたけ/小ねぎ	飲むヨーグルト メロンパン風スコーン パイ		エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 12.4 g 食塩相当量 1.3 g
31 火	ご飯 コロケ風 キャベツのごまだれサラダ わかめスープ	ソフトビスケット/精白米/じゃが芋/パン粉/サラダ油/マヨドレ/ごま/食パン	豚ひき肉/かつお節/カットわかめ/普通牛乳	玉ねぎ/キャベツ/にんじん/乾しいたけ/小ねぎ/いちごジャム/ケチャップ	牛乳 ジャムサンド マンナビスケット		エネルギー 541 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.6 g
月平均栄養価					エネルギー 537 kcal 脂 質 16.9 g	たんぱく質 20.0 g 食塩相当量 1.7 g	



- ♡11日(水)は、お別れ会メニューです
- ♡マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風調味料です
- ♡食材の仕入れにより、内容が変更になる場合があります

