

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	たんぱく質
1 水	ご飯 納豆和え 鱈の照り焼き 厚揚げのみそ炒め なめこのみぞれ汁	ウエハース/精白米/ ごま/ごま油	納豆/しらす/かつお 節/鱈/厚揚げ豆腐/ 合わせ味噌/普通牛乳/ 加糖ヨーグルト	小ねぎ/しょうが/玉ねぎ/ にんじん/ピーマン/な めこ(生)/小松菜/だい こん/オレンジ/パイナップ ル(缶)/白桃(缶)/パ ナナ/さくらんぼ(缶)	牛乳 フルーツヨーグルト	午後 午前	エネルギー たんぱく質	501 kcal 16.6 g
2 木	豚丼 きゅうりチャンプルー 味噌汁(ほうれん草・じゃが芋)	パイ/精白米/押麦/ サラダ油/三温糖/ じゃが芋/薄力粉/黒 砂糖/無塩バター/コ コアパウダー	豚肉/かつお節/ウイ ンナー/木綿豆腐/ 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/にんじん/深 ねぎ/ほうれん草/ きゅうり/小ねぎ	飲むヨーグルト ココア蒸しパン		エネルギー たんぱく質	535 kcal 18.5 g
3 金	ミートソーススパゲティ ツナポテト コンソメスープ	スパゲティ/サラダ油 /無塩バター/じゃが 芋/マヨドレ/三温糖 /薄力粉/ケチャップ	牛ひき肉/豚ひき肉/ ツナ/普通牛乳/鶏ミ ンチ/木綿豆腐	バナナ/にんじん/玉 ねぎ/トマト(缶)/ グリーンピース/絹さや /キャベツ/コーン	牛乳 ナゲット		エネルギー たんぱく質	507 kcal 22.0 g
4 土	ビビンバ わかめスープ オレンジゼリー	精白米/押麦/ごま油 /三温糖/ごま/ゼ リー(オレンジ)/食パ ン/無塩バター/マ シュマロ	牛肉/カットわかめ/ 飲むヨーグルト	しょうが/ほうれん草 /もやし/にんじん/ 玉ねぎ/乾しいたけ/ 小ねぎ	飲むヨーグルト マシュマロトースト		エネルギー たんぱく質	477 kcal 14.4 g
6 月	鮭としその混ぜご飯 白身魚の竜田揚げ 南瓜サラダ コンソメスープ オレンジ	精白米/片栗粉/サラ ダ油/マヨドレ/無塩 バター/薄力粉/三温 糖	鮭/からすがれい/普 通牛乳/鶏卵/普通牛 乳	みかん(缶)/大葉/ しょうが/南瓜/きゅ うり/にんじん/コー ン/玉ねぎ/グリーン ピース/オレンジ	牛乳 ホットケーキ		エネルギー たんぱく質	499 kcal 19.9 g
7 火	五目うどん ちくわの磯辺揚げ キャベツのゆかり和え	クラッカー/うどん/ 天ぷら粉/サラダ油/ 薄力粉/三温糖/無塩 バター	鶏肉/かまぼこ/かつ お節/ちくわ/普通牛 乳	玉ねぎ/にんじん/小 ねぎ/乾しいたけ/ きゅうり/キャベツ/ りんご/ゆかり	牛乳 りんごクッキー		エネルギー たんぱく質	485 kcal 19.5 g
8 水	ご飯 豚じゃが 青梗菜のナムル 味噌汁(玉ねぎ・納豆)	ソフトビスケット/精 白米/じゃが芋/しら たき/サラダ油/ごま /ごま油/米粉	豚肉/かつお節/挽き わり納豆/カットわか め/合わせ味噌/にぼ し/普通牛乳/絹ごし 豆腐	玉ねぎ/にんじん/グ リーンピース/チンゲ ンサイ/もやし/小ねぎ	牛乳 米粉蒸しパン		エネルギー たんぱく質	532 kcal 19.3 g
9 木	ホットドック グラタン風 コンソメスープ バナナ	ホットドック/さつま いも/サラダ油/薄力 粉/うどん/ケチャッ プ	ウインナー/鶏もも肉 /普通牛乳/ピザ用 チーズ/豚肉/かつお 節	パイナップル(缶)/ レタス/玉ねぎ/キャ ベツ/にんじん/コー ン/バナナ/もやし	牛乳 焼きうどん		エネルギー たんぱく質	514 kcal 17.8 g
10 金	ご飯 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ 味噌汁(豆腐・わかめ)	クラッカー/精白米/ 片栗粉/サラダ油/ じゃが芋/マヨドレ/ 三温糖	鶏肉/木綿豆腐/カッ トわかめ/合わせ味噌 /にぼし/普通牛乳/ 寒天	にんにく/しょうが/ きゅうり/にんじん/ コーン/小ねぎ/ぶど うジュース	牛乳 ぶどうゼリー		エネルギー たんぱく質	484 kcal 18.1 g
11 土	塩ラーメン ぎょうざ リンゴゼリー	パイ/干し中華めん/ ごま油/ぎょうざの皮 /ゼリー(リンゴ)/食 パン/無塩バター	豚ひき肉/かまぼこ/ カットわかめ/普通牛 乳/粒あん	にんじん/玉ねぎ/乾 しいたけ/にんにく/ キャベツ/にら/しょ うが	牛乳 小倉トースト		エネルギー たんぱく質	537 kcal 19.9 g
13 月	ご飯 しらすの佃煮 鮭の野菜あんかけ もやしのごま和え 清汁(豆腐・かまぼこ)	ウエハース/精白米/ 三温糖/ごま/サラダ 油/片栗粉/食パン/ グラニュー糖	しらす/鮭/かつお節 /木綿豆腐/かまぼこ /普通牛乳/普通牛乳 /鶏卵	玉ねぎ/ピーマン/に んじん/きくらげ/え のきたけ/もやし/乾 しいたけ/小ねぎ	牛乳 フレンチトースト		エネルギー たんぱく質	473 kcal 21.7 g
14 火	そばろ丼 胡瓜とツナの和え物 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)	精白米/サラダ油/三 温糖/ごま油/じゃが 芋/薄力粉/無塩バ ター	チーズ/豚ひき肉/ツ ナ/カットわかめ/合 わせ味噌/にぼし/飲 むヨーグルト/鶏卵	ごぼう/にんじん/ ピーマン/玉ねぎ/ しょうが/きゅうり/ 小ねぎ	飲むヨーグルト チーズ蒸しパン		エネルギー たんぱく質	508 kcal 19.6 g
15 水	焼きそば 人参しりしり わかめスープ	干し中華めん/サラ ダ油/三温糖/精白米	豚肉/あおのり/ツナ /かつお節/カットわ かめ/普通牛乳/干ひ じき/油揚げ	白桃(缶)/玉ねぎ/ キャベツ/にんじん/ もやし/ピーマン/乾 しいたけ/小ねぎ	牛乳 ひじきおにぎり		エネルギー たんぱく質	490 kcal 18.4 g
16 木	ご飯 鶏肉の照焼き ブロッコリーのごまだれサラダ 味噌汁(キャベツ・人参)	精白米/マヨドレ/ご ま/薄力粉/無塩バ ター/グラニュー糖	鶏肉/かつお節/カッ トわかめ/合わせ味噌 /にぼし/普通牛乳	バナナ/しょうが/ブ ロccoli/にんじん /キャベツ/小ねぎ/ いちごジャム	牛乳 いちごジャムクッキー		エネルギー たんぱく質	532 kcal 19.1 g
17 金	春野菜カレー コールスローサラダ ヨーグルト	クラッカー/精白米/ 押麦/サラダ油/マヨ ドレ	豚肉/ヨーグルト/普 通牛乳	たけのこ/玉ねぎ/に んじん/キャベツ/ア スパラガス/コーン/ オレンジ	牛乳 オレンジ 一口ゼリー		エネルギー たんぱく質	501 kcal 17.0 g
月平均栄養価					エネルギー 脂 質	505 kcal 15.7 g	たんぱく質 食塩相当量	19.3 g 2.1 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		
18 土	ちゃんぽん風うどん わかめおにぎり ぶどうゼリー	パイ/干しうどん/ごま油/精白米/ゼリー(ぶどう)/食パン/三温糖/無塩バター	豚肉/かまぼこ/普通牛乳/豚ロースハム/ビザ用チーズ/鶏卵	キャベツ/もやし/にんじん/しょうが	牛乳 クロックムッシュ  パイ	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 4.3 g
20 月	ご飯 白身魚の南蛮漬け 切干大根のサラダ 清汁(人参・かまぼこ)	ビスケット/精白米/三温糖/マヨドレ/ごま油/ごま/薄力粉/無塩バター	からすがれい/かつお節/干ひじき/かまぼこ/普通牛乳/鶏卵/普通牛乳	にんじん/玉ねぎ/ピーマン/切干大根/きゅうり/えのきたけ/乾しいたけ/小ねぎ/いちごジャム	牛乳 いちごのマフィン  ビスケット	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 1.7 g
21 火	三色丼 金平ごぼう 味噌汁(おふ・もやし)	精白米/押麦/サラダ油/三温糖/ごま/ごま油/おつゆ麩/薄力粉/粉糖	鶏ミンチ/鶏卵/カットわかめ/合わせ味噌/にぼし/普通牛乳	オレンジ/しょうが/ほうれん草/ごぼう/にんじん/もやし/小ねぎ/南瓜	牛乳 南瓜ドーナツ  オレンジ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.8 g
22 水	ご飯 マーボー豆腐 アスパラのツナマヨ和え 中華スープ	パイ/精白米/ごま油/三温糖/片栗粉/マヨドレ	木綿豆腐/豚ひき肉/赤味噌/ツナ/普通牛乳/チーズ	深ねぎ/玉ねぎ/にんじん/まいたけ/ピーマン/乾しいたけ/しょうが/にんにく/アスパラガス/小ねぎ/バナナ	牛乳 バナナ チーズ  パイ	エネルギー 488 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.2 g
23 木	ご飯 ハンバーグ スパゲッティソテー コンソメスープ	ソフトビスケット/精白米/パン粉/スパゲティ/無塩バター/バームクーヘン/ケチャップ	豚ひき肉/牛ひき肉/普通牛乳/鶏卵/豚ベーコン/飲むヨーグルト	玉ねぎ/にんじん/にんにく/キャベツ/コーン	飲むヨーグルト バームクーヘン  マシナビスケット	エネルギー 542 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.6 g
24 金	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 ほうれん草のごま和え 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ)	精白米/里芋/サラダ油/ごま/三温糖/さつまいも/食パン/ケチャップ	鶏肉/かつお節/カットわかめ/合わせ味噌/にぼし/普通牛乳/ビザ用チーズ	バナナ/にんじん/乾しいたけ/ほうれん草/玉ねぎ/小ねぎ/ピーマン/コーン	牛乳 ビザトースト  バナナ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.9 g
25 土	ソーキそば風 ひじきの炒め煮 オレンジゼリー	クラッカー/干し中華めん/黒砂糖/サラダ油/ゼリー(オレンジ)/薄力粉	豚肉/かまぼこ/かつお節/干ひじき/ちくわ/油揚げ/普通牛乳/鶏卵	しょうが/小ねぎ/にんじん/バナナ	牛乳 クレープ  クラッカー	エネルギー 499 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 2.1 g
27 月	ご飯 白身魚のビザ焼き マカロニサラダ 味噌汁(かぶ・豆腐)	ビスケット/精白米/マカロニ/マヨドレ/じゃが芋/サラダ油/ケチャップ	からすがれい/ビザ用チーズ/木綿豆腐/カットわかめ/合わせ味噌/にぼし/普通牛乳	ピーマン/玉ねぎ/きゅうり/にんじん/コーン/かぶ/小ねぎ	牛乳 フライドポテト  ビスケット	エネルギー 495 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 2.0 g
28 火	焼き鳥丼 もやしのナムル 味噌汁(さつま芋・えのき)	ウエハース/精白米/三温糖/片栗粉/ごま/ごま油/さつまいも/食パン/黒砂糖/無塩バター	鶏肉/合わせ味噌/にぼし/飲むヨーグルト/きな粉	玉ねぎ/いんげん/にんじん/もやし/えのきたけ/小ねぎ	飲むヨーグルト きなこクリームトースト  ウエハース	エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.7 g
30 木	ご飯 鮭の生姜焼き アスパラのごまマヨサラダ たまごスープ	ポーロ/精白米/ごま/マヨドレ/片栗粉/薄力粉/三温糖/サラダ油	鮭/鶏卵/普通牛乳/普通牛乳	しょうが/アスパラガス/にんじん/コーン/玉ねぎ/乾しいたけ/小ねぎ	牛乳 マフィン  栄養ポ一口	エネルギー 521 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.2 g
月平均栄養価				エネルギー 505 kcal 脂 質 15.7 g	たんぱく質 19.3 g 食塩相当量 2.1 g	



- ♡ 6日(月)は、お誕生日メニューです
- ♡ 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

