


日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後		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		午前	午後	
1 金	チャーハン 鮭の竜田揚げ アスパラのツナマヨ和え 中華スープ 	マンナビスケット/精 白米/ごま油/片栗粉 /サラダ油/マヨドレ /食パン	ウインナー/鮭/ツナ /普通牛乳/ホイップ クリーム	にんじん/玉ねぎ/小 ねぎ/しょうが/アス パラガス/乾しいたけ /いちご	牛乳 いちごサンド マンナビスケット	牛乳	リンゴジュース	508 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 1.5 g
2 土	かやくうどん 南瓜の甘辛炒め オレンジゼリー	ポーロ/うどん/三温 糖/サラダ油/ゼリー (オレンジ)/精白米	鶏肉/カットわかめ/ かつお節/飲むヨー グルト/鶏ミンチ	にんじん/玉ねぎ/乾 しいたけ/南瓜	飲むヨーグルト 鶏そぼろおにぎり 栄養ポーロ	飲むヨーグルト	リンゴジュース	517 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 5.4 g 食塩相当量 2.2 g
7 木	ご飯 しらすの佃煮 赤魚の塩麹焼き 小松菜と油揚げの煮びたし ポトフ	ビスケット/精白米/ 三温糖/ごま/じゃが 芋/ゼリー	しらす/赤魚/油揚げ /かつお節/ウイン ナー	小松菜/玉ねぎ/にん じん/りんごジュース	リンゴジュース こどもの日ゼリー ビスケット	リンゴジュース	リンゴジュース	477 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 9.2 g 食塩相当量 1.0 g
8 金	豚肉のみそ丼 ほうれん草のごま和え 清汁 (人参・えのき)	ウエハース/精白米/ サラダ油/三温糖/ご ま/ホットドック皮	豚肉/かつお節/合わ せ味噌/普通牛乳/豚 ひき肉/牛ひき肉	玉ねぎ/にんじん/深 ねぎ/ほうれん草/え のきたけ/乾しいたけ /小ねぎ/ピーマン	牛乳 カレーサンド ウエハース	牛乳	リンゴジュース	481 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.3 g
9 土	とんこつ風ラーメン さつま芋のおかか和え りんごゼリー	クラッカー/干し中華 めん/ごま油/さつま いも/三温糖/ゼリー (りんご)/片栗粉/サ ラダ油/ごま	豚ひき肉/調製豆乳/ かつお節/普通牛乳	にんじん/玉ねぎ/も やし/コーン/にんに く/ブロッコリー	牛乳 大学芋もち クラッカー	牛乳	リンゴジュース	490 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 2.4 g
11 月	ご飯 鰯の西京焼き かぶのなめたけ和え 清汁 (人参・かまぼこ)	ポーロ/精白米/三温 糖/薄力粉/サラダ油	鰯/合わせ味噌/かま ぼこ/かつお節/普通 牛乳/鶏卵/普通牛乳	かぶ/にんじん/なめ たけ/えのきたけ/乾 しいたけ/小ねぎ/パ ナナ	牛乳 バナナケーキ 栄養ポーロ	牛乳	リンゴジュース	520 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.6 g
12 火	ご飯 豚肉とコンニャクの芽のソテー キャベツのナムル 春雨スープ	精白米/ごま油/ごま /春雨	プロセスチーズ/豚肉 /飲むヨーグルト	にんにくの芽/にんじ ん/ピーマン/たけの こ/キャベツ/もやし /乾しいたけ/小ねぎ /オレンジ	飲むヨーグルト オレンジ 一口ゼリー チーズ	飲むヨーグルト	リンゴジュース	491 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 10.5 g 食塩相当量 1.4 g
13 水	納豆そぼろ丼 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 (豆腐・深ねぎ)	ビスケット/精白米/ サラダ油/三温糖/食 パン/じゃが芋/マヨ ドレ	挽きわり納豆/豚ひき 肉/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/ツナ	ごぼう/にんじん/ ピーマン/玉ねぎ/ しょうが/ほうれん草 /深ねぎ/小ねぎ	牛乳 ツナポテトースト ビスコ	牛乳	リンゴジュース	481 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.6 g
14 木	ご飯 照り焼きハンバーグ もやしのごま和え 味噌汁 (かぶ・キャベツ)	精白米/三温糖/ごま /バイシート	豚ひき肉/木綿豆腐/ カットわかめ/合わせ 味噌/にぼし/普通牛 乳/ウインナー	白桃 (缶) /玉ねぎ/ もやし/にんじん/か ぶ/キャベツ	牛乳 ウインナーパイ 白桃 (缶)	牛乳	リンゴジュース	479 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 2.5 g
15 金	タコライス フライドポテト コンソメスープ	マンナビスケット/精 白米/三温糖/じゃが 芋/サラダ油/かぼ ちゃあんパン	豚ひき肉/飲むヨー グルト	玉ねぎ/トマト (缶) /レタス/キャベツ/ にんじん/コーン	飲むヨーグルト かぼちゃあんパン マンナビスケット	飲むヨーグルト	リンゴジュース	507 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 12.4 g 食塩相当量 1.1 g
16 土	シーフードスパゲティ 中華スープ ぶどうゼリー	パイ/スパゲティ/無 塩バター/ゼリー (ぶ どう)/じゃが芋/片 栗粉/三温糖	豚肉/シーフードミッ クス/普通牛乳/あお のり	玉ねぎ/にんじん/ ピーマン/にんにく/ 乾しいたけ/小ねぎ	牛乳 たこ焼き風ポテト パイ	牛乳	リンゴジュース	518 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.1 g
18 月	ご飯 しらすの佃煮 身魚の天ぷら 切干大根のサラダ 清汁 (大根・えのき)	クラッカー/精白米/ 三温糖/ごま/薄力粉 /サラダ油/マヨドレ /ごま油/粉糖	しらす/たら/干ひじ き/かつお節/普通牛 乳/絹ごし豆腐	切干し大根/きゅうり /にんじん/えのきた け/だいこん/乾しい たけ/小ねぎ	牛乳 豆腐ドーナツ クラッカー	牛乳	リンゴジュース	481 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.2 g
19 火	ご飯 麻婆春雨 人参しりしり 味噌汁 (さつま芋・玉ねぎ)	精白米/春雨/ごま油 /三温糖/片栗粉/さ つま芋/じゃが芋/ 薄力粉/サラダ油	豚ひき肉/赤味噌/ツ ナ/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/深ねぎ/玉ね ぎ/にんじん/乾しい たけ/しょうが/にん じんにく/ピーマン/小 ねぎ	牛乳 揚げ芋 バナナ	牛乳	リンゴジュース	508 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 2.1 g
20 水	ハヤシライス 竹輪と胡瓜のおかか和え たまごスープ	ウエハース/精白米/ 無塩バター/三温糖/ 片栗粉	牛肉/ちくわ/かつお 節/鶏卵/普通牛乳/ プロセスチーズ	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/乾 しいたけ/小ねぎ/パ ナナ	牛乳 バナナ チーズ ウエハース	牛乳	リンゴジュース	461 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.7 g
21 木	ご飯 ポークチャップ 玉ねぎのゆかり和え コンソメスープ	精白米/サラダ油/米 粉/三温糖/黒砂糖	豚肉/普通牛乳/粉寒 天/きな粉/調製豆乳	パイナップル (缶) / 玉ねぎ/にんじん/ ピーマン/しめじ/ キャベツ/コーン/ゆ かり	牛乳 きなこよせ パイナップル (缶)	牛乳	リンゴジュース	498 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.1 g
月 平均 栄 養 価					エネルギー	499 kcal	タンパク質	19.2 g
					脂 質	14.2 g	食塩相当量	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		
22 金	ご飯 鶏肉の塩照焼き トマトときゅうりのサラダ 中華スープ	パイ/精白米/ごま油	鶏肉/塩昆布/飲む ヨーグルト/鮭	しょうが/トマト/ きゅうり/えのきたけ/ 玉ねぎ/にんじん/ 乾しいたけ/小ねぎ	飲むヨーグルト 鮭おにぎり パイ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.3 g
23 土	ちゃんぽん 豚肉とキャベツの春巻き リンゴゼリー	ビスケット/干し中華 めん/ごま油/サラダ 油/ぎょうざの皮/ゼ リー(リンゴ)/食パン /三温糖/薄力粉	豚肉/かまぼこ/豚ひ き肉/普通牛乳/きな 粉	キャベツ/もやし/に んじん/しょうが	牛乳 きなこクリームサンド ビスケット	エネルギー 491 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 3.3 g
25 月	ご飯 納豆和え 鮭の照り焼き ツナサラダ 味噌汁(じゃが芋・椎茸)	クラッカー/精白米/ ごま/マヨドレ/じゃ が芋/ホットケーキ ミックス	納豆/しらす/かつお 節/鮭/ツナ/カット わかめ/合わせ味噌/ にぼし/普通牛乳/調 製豆乳/粒あん	小ねぎ/しょうが/ キャベツ/きゅうり/ にんじん/コーン/乾 しいたけ	牛乳 小豆蒸しパン クラッカー	エネルギー 492 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 1.9 g
26 火	ご飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁(豆腐・ニラ)	ウエハース/精白米/ サラダ油/三温糖/ご ま/ホットドック皮	豚肉/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	みかん(缶)/玉ねぎ /しょうが/きゅうり /にんじん/コーン/ にら	牛乳 サモサ みかん(缶)	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.5 g
27 水	バターロール キャベツと肉団子のスープ マカロニサラダ ヨーグルト	ウエハース/バター ロール/片栗粉/春雨 /ごま油/マカロニ/ マヨドレ/精白米/ご ま	鶏ミンチ/鶏卵/ヨー グルト/普通牛乳/塩 昆布	玉ねぎ/キャベツ/に んじん/乾しいたけ/ きゅうり/コーン	牛乳 塩昆布おにぎり ウエハース	エネルギー 491 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 2.1 g
28 木	チキンカレー 青梗菜の中華サラダ バナナ	精白米/じゃが芋/サ ラダ油/三温糖/ごま 油/スイートポテトパ ン/カレールウ	プロセスチーズ/鶏肉 /普通牛乳	玉ねぎ/にんじん/し めじ/ピーマン/しょ うが/にんにく/チン ゲンサイ/コーン/バ ナナ	牛乳 スイートポテトパン チーズ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.5 g
29 金	ねぎ塩うどん ジャーマンポテト ちくわの磯辺揚げ	うどん/ごま油/じゃ が芋/天ぷら粉/サラ ダ油/さつまいも/薄 力粉/三温糖/無塩バ ター	鶏肉/ウインナー/あ おのり/ちくわ/飲む ヨーグルト/鶏卵/普 通牛乳	バナナ/キャベツ/し めじ/深ねぎ/コーン	飲むヨーグルト さつま芋蒸しパン バナナ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 3.1 g
30 土	チャプチェ丼 わかめスープ オレンジゼリー	マンナビスケット/精 白米/春雨/ごま油/ ごま/ゼリー(オーレ ンジ)/薄力粉/三温糖 /無塩バター	豚肉/カットわかめ/ 普通牛乳/ホイップク リーム/鶏卵	にんじん/ピーマン/ 黄パプリカ/玉ねぎ/ 乾しいたけ/小ねぎ/ メロン	牛乳 メロンのカップケーキ マンナビスケット	エネルギー 529 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.5 g
月 平均 栄 養 価					エネルギー 499 kcal 脂 質 14.2 g	たんぱく質 19.2 g 食塩相当量 1.7 g



- ♡1日(金)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

