

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		
1 月	ツナの炊き込みご飯 鮭フライ オクラの梅おかかかえ 清汁(人参・豆腐) 一口ゼリー	精白米/バター粉/ パン粉/サラダ油/プ リン/ウエハース	ツナ/鮭/かつお節/ 木綿豆腐/ホイップク リーム	にんじん/オクラ/梅 干し/えのきたけ/乾 しいたけ/小ねぎ	カルピス プリンアラモード	エネルギー 561 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 2.3 g
2 火	ご飯 ヤンニョムチキン 厚揚げの中華炒め 味噌汁(えのき・玉ねぎ)	精白米/ごま油/片栗 粉/三温糖/じゃが芋 /サラダ油	鶏肉/厚揚げ豆腐/ カットわかめ/合わせ 味噌/にぼし/普通牛 乳/ココアパウダー	にんにく/にんじん/ ピーマン/えのきたけ /玉ねぎ/小ねぎ	牛乳 フライドポテト	エネルギー 564 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 2.5 g
3 水	マーボー豆腐 マカロニサラダ 中華スープ	精白米/ごま油/三温 糖/片栗粉/マカロニ /マヨドレ	木綿豆腐/豚ひき肉/ 赤味噌/普通牛乳/寒 天	深ねぎ/玉ねぎ/まい たけ/乾しいたけ/しよ うが/にんにく/グリン ピース/きゅうり/にん じん/コーン/えのきた け/小ねぎ/ぶどう ジュース	牛乳 ぶどうゼリー	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.5 g
4 木	ご飯 しらすの佃煮 鶏肉のマヨコーン焼き キャベツの塩昆布和え 味噌汁(じゃが芋・深ねぎ)	精白米/三温糖/ごま /マヨドレ/じゃが芋 /薄力粉/無塩バター	しらす/鶏肉/塩昆布 /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	コーン/キャベツ/に んじん/深ねぎ	飲むヨーグルト ココア蒸しパン	エネルギー 563 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 2.5 g
5 金	カレーうどん 竹輪と胡瓜のおかか和え バナナ	干しうどん/サラダ油 /三温糖/精白米/カ レールウ/ゆかり	豚肉/油揚げ/かつお 節/ちくわ/普通牛乳	にんじん/しめじ/玉 ねぎ/グリーンピース/ きゅうり/バナナ	牛乳 ゆかりおにぎり	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 3.6 g
6 土	ビビンバ わかめスープ リンゴゼリー	精白米/ごま油/三温 糖/ごま/ゼリー(リ ンゴ)/食パン	豚ひき肉/カットわか め/普通牛乳/ウイン ナー/ピザ用チーズ	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	牛乳 ウインナーチーズトースト	エネルギー 563 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 2.0 g
8 月	ご飯 鱈の梅みそ焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁(厚揚げ・ニラ)	精白米/三温糖/薄力 粉/無塩バター	鱈/合わせ味噌/ツナ /厚揚げ豆腐/カット わかめ/にぼし/普通 牛乳	梅干し/ブロッコリー /南瓜/コーン/にら	牛乳 クッキー	エネルギー 562 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.1 g
9 火	鶏すき丼 春雨サラダ(マヨ) 清汁(豆腐・わかめ)	精白米/しらたき/サ ラダ油/三温糖/春雨 /マヨドレ	鶏肉/かつお節/カッ トわかめ/木綿豆腐/ 普通牛乳	玉ねぎ/にんじん/え のきたけ/しめじ/ きゅうり/きくらげ/ 乾しいたけ/小ねぎ/ バナナ	牛乳 バナナ 一口ゼリー	エネルギー 574 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.2 g
10 水	ご飯 コロケ風 金平ごぼう たまごスープ	精白米/じゃが芋/パ ン粉/サラダ油/ごま 油/三温糖/片栗粉/ 薄力粉	豚ひき肉/鶏卵/普通 牛乳/普通牛乳	玉ねぎ/ごぼう/にん じん/乾しいたけ/小 ねぎ/ほうれん草	牛乳 ほうれん草ケーキ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.8 g
11 木	キャロットパン 鶏のクリーム煮 トマトと胡瓜の甘酢和え ヨーグルト	キャロットパン/じゃ が芋/サラダ油/三温 糖/片栗粉	鶏肉/普通牛乳/ヨー グルト/飲むヨーグル ト/鶏もも肉	玉ねぎ/にんじん/し めじ/トマト/きゅう り/にんにく/しょう が	飲むヨーグルト 鶏肉の唐揚げ	エネルギー 574 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 1.8 g
12 金	ご飯 チキンチャップ きゅうりのなめたけ和え コンソメスープ	精白米/サラダ油/ク リームマープル	鶏肉/普通牛乳	玉ねぎ/にんじん/ ピーマン/しめじ/ きゅうり/なめたけ/ キャベツ/コーン	牛乳 クリームマープル	エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.4 g
13 土	豚汁うどん アスパラのツナマヨ和え オレンジゼリー	干しうどん/じゃが芋 /ごま油/マヨドレ/ ゼリー(オレンジ)/薄 力粉	豚肉/油揚げ/かつお 節/合わせ味噌/ツナ /普通牛乳/鶏卵/ホ イップクリーム	にんじん/しめじ/深 ねぎ/アスパラガス/ バナナ	牛乳 バナナクレープ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 3.0 g
15 月	ご飯 納豆和え 白身魚のレモン風味 アスパラとコーンのバター たまごスープ	精白米/ごま/薄力粉 /サラダ油/三温糖/ 無塩バター/片栗粉	挽きわり納豆/しらす /かつお節/からすが れい/鶏卵/普通牛乳	小ねぎ/レモン汁/ア スパラガス/コーン/ 玉ねぎ/乾しいたけ/ オレンジ	牛乳 オレンジ 一口ゼリー	エネルギー 556 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 1.6 g
16 火	焼肉パスタ 白菜サラダ わかめスープ	スパゲティ/サラダ油 /三温糖/ごま/マヨ ドレ/食パン/無塩バ ター	牛肉/かつお節/カッ トわかめ/普通牛乳/ 粒あん	玉ねぎ/にんじん/ ピーマン/しめじ/に んにく/しょうが/は くさい/乾しいたけ/ 小ねぎ	牛乳 小倉トースト	エネルギー 561 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 2.2 g
17 水	ご飯 鶏肉とキャベツのツル煮 さつま芋サラダ 清汁(人参・えのき)	精白米/春雨/ごま油 /さつま芋/マヨド レ/ホットケーキミッ クス/サラダ油	鶏肉/かまぼこ/かつ お節/ウインナー	キャベツ/にんじん/ にんにく/きゅうり/ コーン/えのきたけ/ 乾しいたけ/小ねぎ/ りんごジュース	りんごジュース アメリカンドック	エネルギー 569 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 2.0 g
月平均栄養価					エネルギー 566 kcal 脂 質 17.3 g	たんぱく質 22.4 g 食塩相当量 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 木	ご飯 鶏肉の香味焼き 人参しりしり 味噌汁(豆腐・水菜)	精白米/ごま油/三温糖/薄力粉/サラダ油	鶏肉/ツナ/かつお節/絹ごし豆腐/カットわかめ/合わせ味噌/にぼし/飲むヨーグルト	小ねぎ/にんにく/しょうが/にんじん/ピーマン/水菜	飲むヨーグルト ちんすこう	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.8 g
19 金	ご飯 ミートボール コールスローサラダ 清汁(人参・かまぼこ)	精白米/片栗粉/三温糖/マヨドレ/干しうどん/ごま油	鶏肉/厚揚げ豆腐/カットわかめ/合わせ味噌/にぼし/普通牛乳/ココアパウダー	玉ねぎ/にんじん/キャベツ/コーン/えのきたけ/乾しいたけ/小ねぎ/にら/にんにく/しょうが	牛乳 うどん餃子	エネルギー 571 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.7 g
20 土	ドライカレー ポトフ リンゴゼリー	精白米/サラダ油/じゃが芋/ゼリー(リンゴ)/薄力粉/三温糖	豚ひき肉/ウインナー/普通牛乳/鶏卵/普通牛乳	玉ねぎ/にんじん/ピーマン/にんにく/しょうが/ブロッコリー/コーン	牛乳 ホットケーキ	エネルギー 574 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.4 g
22 月	ご飯 鮭じゃが トマト 春雨スープ	精白米/じゃが芋/しらたき/サラダ油/春雨/ゼリー(さくらんぼ)	鮭/かつお節/普通牛乳	玉ねぎ/にんじん/グリーンピース/トマト/乾しいたけ/小ねぎ/みかん(缶)	牛乳 さくらんぼゼリー	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 11.3 g 食塩相当量 1.0 g
23 火	カレーライス 豆腐としらすのサラダ たまごスープ	精白米/じゃが芋/サラダ油/三温糖/片栗粉/クロワッサン/カレールウ	豚肉/木綿豆腐/しらたき/塩昆布/かつお節/鶏卵/普通牛乳/ホイップクリーム	玉ねぎ/にんじん/しめじ/ピーマン/しょうが/にんにく/コーン/乾しいたけ/小ねぎ	牛乳 ホイップクロワッサン	エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 2.0 g
24 水	五目そうめん 胡瓜と鮭の和え物 バナナ	干しそうめん/三温糖/ごま油/精白米	鶏肉/かまぼこ/かつお節/鮭/普通牛乳	玉ねぎ/にんじん/小ねぎ/乾しいたけ/きゅうり/バナナ/梅干し	牛乳 梅おかかおにぎり	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 3.7 g
25 木	ブルコギ丼 ポテトサラダ 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ)	精白米/ごま油/三温糖/じゃが芋/マヨドレ/さつまいも/食パン/グラニュー糖	豚肉/カットわかめ/合わせ味噌/にぼし/飲むヨーグルト/普通牛乳/鶏卵	玉ねぎ/にんじん/ピーマン/きゅうり/コーン/小ねぎ	飲むヨーグルト ココアフレンチトースト	エネルギー 579 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 2.0 g
26 金	ご飯 鶏肉のみそ焼き 切干大根の煮物 清汁(豆腐・人参)	精白米/じゃが芋/片栗粉/米粉/マヨドレ	鶏肉/合わせ味噌/油揚げ/ちくわ/かつお節/木綿豆腐/あおのり	にんじん/切干大根/えのきたけ/乾しいたけ/小ねぎ/りんごジュース	りんごジュース じゃがりこ風	エネルギー 575 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 2.2 g
27 土	冷やし中華 しゅうまい オレンジゼリー	干し中華めん/三温糖/ごま油/片栗粉/しゅうまいの皮/ゼリー(オレンジ)	豚ロースハム/かつお節/豚ひき肉/普通牛乳/ウインナー/鶏卵	きゅうり/トマト/コーン/玉ねぎ/乾しいたけ/キャベツ	牛乳 たご焼き	エネルギー 555 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 2.3 g
29 月	ご飯 白身魚のチーズ焼き マカロニサラダ コンソメスープ	精白米/マカロニ/マヨドレ/食パン/三温糖/グラニュー糖	からすがれい/ピザ用チーズ/普通牛乳	きゅうり/にんじん/コーン/キャベツ/玉ねぎ/りんご	牛乳 りんごトースト	エネルギー 553 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 2.4 g
30 火	ご飯 ひき肉となすの味噌炒め スパゲッティソテー 中華スープ	精白米/ごま油/スパゲティ/無塩バター/ホットケーキミックス/サラダ油	豚ひき肉/合わせ味噌/豚ベーコン/普通牛乳/調製豆乳	なす/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 カレーおやき	エネルギー 574 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.7 g
月平均栄養価					エネルギー 566 kcal 脂 質 17.3 g	たんぱく質 22.4 g 食塩相当量 2.1 g



- ♡1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

