

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	
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	ポーロ/精白米/パッ 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  栄養ポーロ	エネルギー たんぱく質	507 kcal 23.8 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)	ウエハース/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	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  ウエハース	エネルギー たんぱく質	495 kcal 20.1 g	
3 水	マーボー豆腐 マカロニサラダ 中華スープ	マンナビスケット/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/ココアパウダー	深ねぎ/玉ねぎ/まい たけ/乾しいたけ/しょう が/にんにく/グリーン 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  マンナビスケット	エネルギー たんぱく質	515 kcal 18.4 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 油/マヨドレ/じゃが芋 /薄力粉/無塩バター	チーズ/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  チーズ	エネルギー たんぱく質	501 kcal 22.2 g	
5 金	カレーうどん 竹輪と胡瓜のおかかえ バナナ	パイ/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  パイ	エネルギー たんぱく質	533 kcal 18.8 g	
6 土	ビビンバ わかめスープ リンゴゼリー	クラッカー/精白米/ ごま油/三温糖/ごま 油/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  クラッカー	エネルギー たんぱく質	482 kcal 17.1 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)	ビスケット/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  ビスケット	エネルギー たんぱく質	497 kcal 22.6 g	
9 火	鶏すき丼 春雨サラダ(マヨ) 清汁(豆腐・わかめ)	ウエハース/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  ウエハース	エネルギー たんぱく質	460 kcal 16.6 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	みかん(缶)/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  みかん(缶)	エネルギー たんぱく質	494 kcal 16.3 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	バナナ/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  バナナ	エネルギー たんぱく質	547 kcal 25.7 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	クラッカー/精白米/ サラダ油/クリーム マーブル	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 クリームマーブル  クラッカー	エネルギー たんぱく質	478 kcal 17.2 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	パイ/干しうどん/ じゃが芋/ごま油/マ ヨドレ/ゼリー(オー 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  パイ	エネルギー たんぱく質	539 kcal 18.5 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	チーズ/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  チーズ	エネルギー たんぱく質	445 kcal 13.4 g	
16 火	焼肉パスタ 白菜サラダ わかめスープ	パイ/スパゲティ/サ ラダ油/三温糖/ごま 油/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  パイ	エネルギー たんぱく質	510 kcal 18.6 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)	ウエハース/精白米/ 春雨/ごま油/さつま いも/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  ウエハース	エネルギー たんぱく質	476 kcal 15.0 g	
月平均栄養価					エネルギー 脂 質	499 kcal 15.9 g	タンパク質 食塩相当量	18.9 g 1.8 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・野菜)	マンナビスケット/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/野菜	飲むヨーグルト ちんすこう  マンナビスケット	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.6 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	豚ひき肉/かまぼこ/ かつお節/普通牛乳/ 鶏ミンチ	白桃(缶)/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  白桃(缶)	エネルギー 489 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 2.2 g
20 土	ドライカレー ポトフ リンゴゼリー	マンナビスケット/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/ココアパウダー	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  グラツッカー	エネルギー 487 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.3 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	バイナップル(缶)/ 玉ねぎ/にんじん/グ リンピース/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  バイナップル(缶)	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 10.1 g 食塩相当量 0.8 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	ビスケット/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 す/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  ビスケット	エネルギー 490 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.5 g
24 水	五目そうめん 胡瓜と鮭の和え物 バナナ	ポーロ/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  栄養ポーロ	エネルギー 513 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 10.8 g 食塩相当量 3.0 g
25 木	ブルコギ丼 ポテトサラダ 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ)	マンナビスケット/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  マンナビスケット	エネルギー 521 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.7 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	チーズ/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/切干し大根 /えのきたけ/乾しい たけ/小ねぎ/りんご ジュース	リンゴジュース じゃがりこ風  チーズ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 2.1 g
27 土	冷やし中華 しゅうまい オレンジゼリー	ウエハース/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 たこ焼き  ウエハース	エネルギー 486 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.9 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	クラッカー/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  グラツッカー	エネルギー 465 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 1.9 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	バナナ/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  バナナ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.5 g
月 平均 栄 養 価				エネルギー 499 kcal 脂 質 15.9 g	たんぱく質 18.9 g 食塩相当量 1.8 g	



チーズ/梅きわり納豆/しらす/かつお節/からすがれい/鶏卵/普通牛乳

チーズ

- ♡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

