

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 ／ 土	カレー焼きうどん 中華スープ ゼリー	うどん／サラダ油／里 芋／ごま油／ゼリー／ バーガー皮／マヨドレ	ウインナー／あおのり ／かつお節普通牛乳／ 豚ロースハム	玉ねぎ／キャベツ／に んじん／もやし／だい こん／深ねぎ／レタス	牛乳 ハムバーガー	1杯分 - 568 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 4.7 g
3 ／ 月	ツナピラフ 白身魚のピザ焼き トマトと胡瓜の甘酢和え 冬瓜スープ 梨 	精白米／無塩バター／ 三温糖／薄力粉／サラ ダ油	ツナ／からすがれい ／ピザ用チーズ／鶏卵／ 普通牛乳	玉ねぎ／にんじん／と もろこし／にんにく／ ピーマン／トマト／ きゅうり／冬瓜／コー ン／梨／りんごジュ ース／南瓜	リンゴジュース ひまわりパン	1杯分 - 573 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 2.4 g
4 ／ 火	ご飯 しらすの佃煮 鶏天 春雨のレモン和え 味噌汁（豆腐・玉ねぎ）	精白米／三温糖／ごま ／天ぷら粉／サラダ油 ／春雨／バターロール	しらす／鶏肉／かつお 節／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／きな粉	きゅうり／にんじん／ コーン／レモン汁／玉 ねぎ	飲むヨーグルト きなこ揚げパン	1杯分 - 571 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 2.2 g
5 ／ 水	カレーライス ツナサラダ バナナ	精白米／じゃが芋／サ ラダ油／マヨドレ／三 温糖／薄力粉／カレー ルウ	鶏肉／ツナ／普通牛乳	玉ねぎ／にんじん／し めじ／とろろ／ しょうが／にんにく／ キャベツ／コーン／バ ナナ	牛乳 クッキー	1杯分 - 570 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 0.8 g
6 ／ 木	ご飯 ミートボール 胡瓜とツナの和え物 コンソメスープ	精白米／片栗粉／三温 糖／ごま油／薄力粉／ サラダ油	豚ひき肉／ツナ／普通 牛乳／鶏卵／普通牛乳	玉ねぎ／にんじん／ きゅうり／キャベツ／ コーン	牛乳 ホットケーキ	1杯分 - 578 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.5 g
7 ／ 金	焼肉パスタ 春雨スープ ヨーグルト	スパゲティ／サラダ油 ／三温糖／ごま／春雨 ／精白米	豚肉／ヨーグルト／飲 むヨーグルト／ワカメ	玉ねぎ／にんじん／ ピーマン／しめじ／に んにく／しょうが／乾 しいたけ／小ねぎ	飲むヨーグルト わかめおにぎり	1杯分 - 578 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 10.3 g 食塩相当量 2.2 g
8 ／ 土	鶏すき丼 ポテトサラダ リンゴゼリー	精白米／しらたき／サ ラダ油／三温糖／じゃ が芋／マヨドレ／ゼ リー（リンゴ）／ホット ケーキミックス	鶏肉／かつお節／普通 牛乳／ウインナー	玉ねぎ／にんじん／え のきたけ／きゅうり／ コーン	牛乳 アメリカンドック	1杯分 - 585 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.2 g
10 ／ 月	ご飯 あじの蒲焼き 切干大根の煮物 味噌汁（南瓜・玉ねぎ）	精白米／片栗粉／三温 糖／サラダ油／ぎょう ざの皮	鰯／油揚げ／ちくわ ／かつお節／カットわか め／合わせ味噌／にぼ し／普通牛乳	しょうが／にんじん／ 切干し大根／南瓜／玉 ねぎ／小ねぎ／バナナ	牛乳 バリバリ揚げバナナ	1杯分 - 552 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 2.1 g
12 ／ 水	ご飯 鰯の西京焼き オクラの梅おかか和え 清汁（じゃが芋・えのき）	精白米／三温糖／じゃ が芋／食パン	鰯／合わせ味噌／かつ お節／かまぼこ／普通 牛乳	オクラ／にんじん／梅 干し／えのきたけ／乾 しいたけ／小ねぎ／い ちごジャム	牛乳 ジャムサンド	1杯分 - 556 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.8 g
13 ／ 木	ご飯 鶏肉とキャベツのツル煮 人参しりしり わかめスープ	精白米／春雨／ごま油 ／三温糖	鶏肉／ツナ／かつお節 ／カットわかめ／普通 牛乳／キャンディチー ズ	キャベツ／にんじん／ にんにく／ピーマン／ 玉ねぎ／乾しいたけ／ 小ねぎ／オレンジ	牛乳 オレンジ チーズ（カット）	1杯分 - 554 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.8 g
14 ／ 金	タコライス フライドポテト コンソメスープ	精白米／三温糖／じゃ が芋／サラダ油／薄力 粉／粉糖／ケチャップ	豚ひき肉／飲むヨーグ ルト／鶏卵／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	飲むヨーグルト ドーナツ	1杯分 - 577 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 1.0 g
15 ／ 土	ナポリタン たまごスープ オレンジゼリー	スパゲティ／無塩バ ター／片栗粉／ゼリー （オレンジ）／じゃが芋 ／マヨドレ／ケチャッ プ	豚肉／鶏卵／普通牛乳 ／ピザ用チーズ	にんじん／玉ねぎ／ ピーマン／乾しいたけ ／小ねぎ／コーン	牛乳 じゃが丸	1杯分 - 550 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.4 g
17 ／ 月	ご飯 納豆和え 赤魚の塩麹焼き 切干大根のサラダ 味噌汁（しめじ・玉ねぎ）	精白米／ごま／マヨド レ／ごま油／クラッ カー	挽きわり納豆／しらす ／かつお節／赤魚／干 ひじき／カットわかめ ／合わせ味噌／にぼし ／普通牛乳	小ねぎ／切干し大根／ きゅうり／にんじん／ しめじ／玉ねぎ／パナ ナ	牛乳 バナナ クラッカー	1杯分 - 565 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.9 g
18 ／ 火	ビビンバ コーンサラダ わかめスープ	精白米／ごま油／三温 糖／ごま／マヨドレ	牛肉／カットわかめ／ 飲むヨーグルト／普通 牛乳／ゼラチン	しょうが／ほうれん草 ／もやし／にんじん／ コーン／玉ねぎ／乾し いたけ／小ねぎ／レモ ン汁	飲むヨーグルト ミルクカルピスゼリー	1杯分 - 567 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.3 g
19 ／ 水	ご飯 鶏肉のトマトチーズ焼き 枝豆ポテト コンソメスープ	精白米／三温糖／サラ ダ油／じゃが芋／無塩 バター／薄力粉	鶏肉／ピザ用チーズ／ ウインナー／普通牛乳 ／鶏卵／普通牛乳	トマト／えだまめ／ キャベツ／玉ねぎ／に んじん／コーン／いち ごジャム	牛乳 いちごのマフィン	1杯分 - 565 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.3 g
月 平 均 栄 養 価				エネルギー 脂 質	527 kcal 14.9 g	タンパク質 21.3 g 食塩相当量 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		
20 木	ご飯 いりこの佃煮 豚肉の生姜焼き 白和え 味噌汁（じゃが芋・えのき）	精白米／三温糖／ごま ／サラダ油／しらたき ／じゃが芋／パンプキン パン	かえりちりめん／豚肉 ／木綿豆腐／合わせ味 噌／カットわかめ／に ぼし／普通牛乳	玉ねぎ／しょうが／ほ うれん草／にんじん／ えのきたけ／小ねぎ	牛乳 パンプキンパン	エネルギー 571 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.1 g
21 金	ご飯 鶏肉の香味焼き 南瓜サラダ 味噌汁（豆腐・もやし）	精白米／ごま油／マヨ ドレ	鶏肉／木綿豆腐／カッ トわかめ／合わせ味噌 ／にぼし／普通牛乳／ 加糖ヨーグルト／きな 粉	小ねぎ／にんにく／ しょうが／南瓜／きゅ うり／にんじん／コー ン／もやし	牛乳 きなこヨーグルト	エネルギー 552 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.6 g
22 土	ご飯 厚揚げのホイコーロー ほうれん草のソテー 味噌汁（おふ・油揚げ）	精白米／油揚げ／ごま 油	普通牛乳／厚揚げ豆腐 ／鶏ミンチ	ほうれん草／とうもろ こし／にんじん／白菜 ／ニラ／みかん缶	牛乳 カップゼリー（オレンジ）	エネルギー 84 kcal たんぱく質 4.1 g 脂 質 4.8 g 食塩相当量 0.1 g
24 月	ご飯 鮭の南蛮漬け ほうれん草のごま和え 味噌汁（里芋・冬瓜）	精白米／三温糖／ごま ／里芋／プリン／ク ラッカー	鮭／かつお節／カッ トわかめ／合わせ味噌 ／にぼし／飲むヨーグル ト／ホイップクリーム	にんじん／玉ねぎ／ ピーマン／ほうれん草 ／冬瓜／小ねぎ	飲むヨーグルト プリン クラッカー	エネルギー 550 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 2.4 g
25 火	中華丼 たまごスープ オレンジ	精白米／ごま油／片栗 粉／ホットドック皮／ サラダ油／カレー粉	豚肉／鶏卵／飲むヨー グルト／豚ひき肉／牛 ひき肉	はくさい／にんじん／ 玉ねぎ／乾しいたけ／ 小ねぎ／オレンジ／ ピーマン	飲むヨーグルト カレーサンド	エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.5 g
26 水	けんちんうどん キャベツのなめたけ和え ヨーグルト	うどん／里芋／精白米 ／ごま	鶏肉／油揚げ／かつお 節／ヨーグルト／普通 牛乳	だいこん／にんじん／ ごぼう／小ねぎ／キャ ベツ／なめたけ	牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 3.4 g
27 木	ご飯 タンドリーチキン マカロニサラダ 味噌汁（南瓜・えのき）	精白米／マカロニ／マ ヨドレ／ケチャップ	鶏肉／無糖ヨーグルト ／カットわかめ／合 わせ味噌／にぼし／普通 牛乳／キャンディチー ズ	しょうが／にんにく／ きゅうり／にんじん／ コーン／南瓜／えのき たけ／小ねぎ／梨	牛乳 梨 チーズ（カット）	エネルギー 557 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 2.0 g
28 金	ご飯 ホイコーロー ほうれん草のおかか和え 中華スープ	精白米／ごま油／三温 糖／薄力粉／黒砂糖／ 無塩バター	豚肉／赤味噌／かつお 節／飲むヨーグルト／ きな粉／鶏卵／普通牛 乳	キャベツ／にんじん／ 玉ねぎ／ピーマン／ほ うれん草／乾しいたけ ／小ねぎ	飲むヨーグルト きなこ蒸しパン	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.3 g
29 土	ミートソーススパゲティ カレーポテトサラダ	ポーロ／じゃが芋／ピ スケット／スパゲティ	普通牛乳／豚ひき肉／ ホイップクリーム	にんじん／玉ねぎ／と うもろこし	牛乳 マリービスケット	エネルギー 84 kcal たんぱく質 4.1 g 脂 質 4.8 g 食塩相当量 0.1 g
31 月	ご飯 鮭の照り焼き 春雨サラダ 味噌汁（トマト・南瓜）	精白米／春雨／三温糖 ／ごま／ごま油／薄力 粉／サラダ油	鮭／カットわかめ／合 わせ味噌／にぼし／普 通牛乳／鶏卵／普通牛 乳	しょうが／きゅうり／ にんじん／きくらげ／ トマト／南瓜／小ねぎ ／ほうれん草	牛乳 ほうれん草ケーキ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 2.0 g
月 平 均 栄 養 価				エネルギー 527 kcal 脂 質 14.9 g	たんぱく質 21.3 g 食塩相当量 1.8 g	



- ♡ 3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

