



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		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
1 火	ご飯 鯖の味噌煮 小松菜とれんこんの炒め物 三色和え かき卵汁 りんご	米/きび砂糖/オリーブ油 /ごま油/オイスターソース/ ホットケーキミックス/ マーガリン/ケーキシ ロップ	鯖/白味噌/けずり節 /紅かまぼこ/卵/牛 乳	生姜/小松菜/れんこん/ きゅうり/緑豆もやし/糸 みつば/りんご	野菜ジュース ホットケーキ 牛乳	
2 水	上海風焼きそば 麻婆なす チョレギサラダ えのき茸のスープ 柿	蒸し中華麺/オリーブ 油/ごま油/きび砂糖 /片栗粉/白いりごま /さつま芋/有塩バ ター/上白糖	豚もも肉/豚ひき肉/ 赤味噌/生クリーム/ 卵/牛乳	にら/人参/白菜/なす/ 小葱/サニーレタス/きゅ うり/レモン果汁/えのき 茸/大根/かき	お菓子 牛乳	スイートポテト 牛乳
4 金	五穀米ご飯 エビフライ ひじき煮 ほうれん草のお浸し 青梗菜の味噌汁 オレンジ	五穀米/米/薄力粉/ パン粉/調合油/オ リーブ油/きび砂糖/ 上白糖	大正えび/卵/干ひじ き(ステン釜、乾)/焼き 竹輪/かつお節/白味 噌/こしあん	ごぼう/人参/絹さや/ほ うれん草/緑豆もやし/青 梗菜/生しいたけ(菌床栽 培、生)/オレンジ	あんまん 玄米茶	
5 土	牛丼 厚揚げ煮 即席漬け 潮汁 牛乳 もも缶	米/きび砂糖/小町麩 /上白糖	牛もも肉/生揚げ/刻 み昆布/なると/牛乳 /ゼラチン	玉葱/キャベツ/人参/ きゅうり/糸みつば/もも 缶/グレープフルーツ(ストレド ジュ ス)	お菓子 牛乳	グレープフルーツゼリー ビスケット
7 月	ご飯 豚肉の甘酢炒め 豆腐のきのこあんかけ 人参サラダ かぶの味噌汁 みかん	米/片栗粉/オリーブ 油/きび砂糖/黒いり ごま/薄力粉/ごま油	豚ロース肉/木綿豆腐 /しらす干し/白味噌 /卵/牛乳	長葱/えのき茸/しめじ/ 舞茸/人参/かぶ/みかん /にら/れんこん	お菓子 牛乳	チヂミ 牛乳
8 火	味噌煮込みうどん ねぎと桜えびのかき揚げ のり 和え フルーツポンチ	うどん/天ぷら粉/調 合油/上白糖/米	なると/白味噌/桜え び/糸引納豆/ベー コン/牛乳	大根/小松菜/長葱/えの き茸/ほうれん草/緑豆も やし/みかん缶/パイン缶 /もも缶	お菓子 牛乳	納豆チャーハン 牛乳
9 水	黒糖ロール ミートローフ ブロッコリーソテー 野菜サラダ コーンポタージュ バナナ	黒糖ロール/オリーブ 油/パン粉/じゃが芋 /有塩バター/薄力粉 /綿実油	合びき肉/卵/牛乳/ スキムミルク	玉葱/ミックスベジタブル /ブロッコリー/にんにく /きゅうり/黄ピーマン/ レタス/コーン缶/コーン クリーム缶/バナナ	お菓子 牛乳	ポテトパフ 牛乳
10 木	ご飯 ぶりの照り焼き 里芋のふろふき風 ごぼうサラダ 白菜としめじの味噌汁 オレンジ 牛乳	米/きび砂糖/里芋/ ごま油/マヨネーズ/ 白すりごま/白いりご ま/すいとん粉	ぶり/豚ひき肉/赤味 噌/白味噌/牛乳	長葱/小葱/ごぼう/人参 /しめじ/白菜/オレンジ /緑豆もやし/キャベツ	お菓子 牛乳	すいとん
11 金	ちらし寿司 鶏大根 小松菜の正油風味 花麩のお吸い物 りんご 牛乳	米/きび砂糖/上白糖 /オリーブ油/板こんに やく/ごま油/白す りごま/花麩/マーガ リン	卵/鶏もも肉/こんぶ /かにフレーク/牛乳 /ゼラチン/ホイップク リーム	干し椎茸/かんぴょう/人 参/絹さや/大根/生姜/ 小松菜/糸みつば/りんご /チェリー缶/みかん缶/ キウイ	お菓子 牛乳	プリンアラモード
12 土	ご飯 なすと豚肉の味噌炒め じゃがもろこし 切干大根の漬物 豆腐のすまし汁 みかん缶	米/きび砂糖/オリ ーブ油/ごま油/じゃが 芋/有塩バター/ふん わり食パン	豚肩ロース肉/白味噌 /塩昆布/絹豆腐/ホ ックリーム/牛乳	なす/玉葱/青ピーマン/ 生姜/コーン缶/切干大根 /きゅうり/ほうれん草/ みかん缶/もも缶	お菓子 牛乳	フルーツサンド 牛乳
14 月	サルサローズスパゲティ さつま芋のフルーツジュース煮 カラフルサラダ 白菜スープ キウイ	スパゲティ/オリ ーブ油/きび砂糖/さつ ま芋/米/白いりごま	シーフードミックス/ ベーコン/牛乳	にんにく/玉葱/カット マト缶/パセリ/きゅうり /ミニトマト/コーン缶/ キャベツ/白菜/キウイ/ のざわな	お菓子 牛乳	野菜菜ご飯 牛乳
15 火	手作りふりかけ 五穀米ご飯 塩から揚げ 含め煮 きゅうりとツナ和え きゅうりともやしの味噌汁 みかん	白いりごま/きび砂糖 /五穀米/米/片栗粉 /調合油/薄力粉/オ リーブ油/上白糖	ちりめんじゃこ/かつお節 /塩昆布/鶏もも肉/生揚 げ/ツナ缶/白味噌/卵/ スキムミルク/ダイスチ ーズ/ロースハム	大根/人参/いんげん/ きゅうり/キャベツ/緑豆 もやし/みかん/玉葱/か ぼちゃ	お菓子 牛乳	ケーク・サレ 紅茶
16 水	ご飯 さわらの柚庵焼き かぶと牛肉の中華風煮 アスパラのごま和え けんちん汁 りんご 牛乳	米/きび砂糖/片栗粉 /オリーブ油/オイス ターソース/白すりご ま/白いりごま/里芋 /タンメン/ごま油	さわら/牛もも肉/木 綿豆腐/白味噌/牛乳	ゆず果汁/かぶ(葉)/かぶ /アスパラ/ごぼう/人参 /大根/長葱/小葱/りん ご/緑豆もやし/にら/ コーン缶	お菓子 牛乳	塩ラーメン



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		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
17 木	クロワッサン ハンバーグ ほうれん草とコーンソテー 大根と水菜のサラダ コンソメスープ バナナ	クロワッサン/パン粉 /オリーブ油/米/揚 げ玉/調合油/マヨ ネーズ	合びき肉/卵/ちりめ んじゃこ/桜えび/青 のり/かつお節/牛乳	玉葱/ほうれん草/コーン 缶/大根/水菜/パセリ/ バナナ/小葱/紅しょうが	たこ焼き風ライスボール 牛乳 お菓子 牛乳	
18 金	生姜焼き丼 いんげんの炒め物 ポテトサラダ わかめのすまし汁 オレンジ	米/きび砂糖/オリ ーブ油/じゃが芋/マヨ ネーズ/白いりごま/ 上白糖	豚もも肉/ベーコン/ ロースハム/生わかめ /牛乳/生クリーム/ ゼラチン	玉葱/人参/いんげん/し めじ/きゅうり/サラダ菜 /トマト/オレンジ/オレ ンジジュース	お菓子 牛乳	ハバロア風ゼリー
19 土	ハヤシライス さつま芋サラダ はんぺん汁 プチダノン	米/じゃが芋/オリ ーブ油/さつま芋/マヨ ネーズ/食パン	豚もも肉/ロースハム /はんぺん/プチダノ ン	玉葱/人参/きゅうり/糸 みつば/いちごジャム	お菓子 牛乳	ジャムサンド 麦茶
21 月	手作りふりかけ 麦ご飯 鶏の黄金焼き 大根とツナの煮物 しぐれサラダ 水菜の味噌汁 オレンジ	白いりごま/米/押麦 /片栗粉/オリーブ油 /きび砂糖/ごま油/ 食パン	青のり/鶏もも肉/卵 /ツナ缶/ロースハム /細切りチーズ/油揚 げ/白味噌/ベーコン /ピザ用チーズ	大根/きゅうり/人参/水 菜/オレンジ/コーン缶/ 玉葱/青ピーマン	お菓子 牛乳	ピザトースト 麦茶 ヨーグルト
22 火	レーズンバターロール 鮭の変わり衣焼き きのこソテー フレンチサラダ クリームシチュー バナナ	レーズンバターロール /パン粉/マヨネーズ /オリーブ油/じゃが 芋/米	生鮭/粉チーズ/豚も も肉/スキムミルク/ 卵/焼き豚/なると/ 牛乳	パセリ/エリンギ/舞茸/ しめじ/にんにく/きゅう り/サニーレタス/黄ピー マン/人参/玉葱/バナナ /長葱/小葱	お菓子 牛乳	チャーハン 牛乳
24 木	五目うどん 豆腐入りナゲット ひじきのさっぱり和え キウイ	うどん/片栗粉/綿実 油/きび砂糖/もち米	鶏もも肉/なると/か たくちいわし(煮干し) /木綿豆腐/ツナ缶/ 卵/干ひじき(ステン 釜、乾)/豚ひき肉/牛	長葱/干し椎茸/ほうれん 草/玉葱/青ピーマン/ レタス/かいわれ大根/梅干 し/キウイ/生しいたけ(菌 床栽培、生)/生姜	お菓子 牛乳	真珠蒸し 牛乳
25 金	中華丼 関東煮 きゅうりのおかか和え 麩のお吸い物 みかん	米/オリーブ油/きび 砂糖/ごま油/片栗粉 /板こんにゃく/小町 麩/ホットケーキミッ クス	豚もも肉/なると/う ずら卵/焼き竹輪/赤 味噌/かつお節/スキ ムミルク/牛乳	白菜/たけのこ水煮/人参 /干し椎茸/絹さや/大根 /きゅうり/コーン缶/糸 みつば/みかん	お菓子 牛乳	蒸しパン ミルクココア
26 土	肉うどん 刻み昆布の煮物 きゅうりの一夜漬け みかん缶	うどん/きび砂糖/米	豚中型種肩ロース(脂身)/ 卵/白味噌/細め昆布 /油揚げ/ダイスター ーズ/けずり節/牛乳	長葱/人参/きゅうり/み かん缶	お菓子 牛乳	チーズ入りおかかご飯 牛乳
28 月	麦ご飯 すき焼き風 しゃりしゃり炒め もやしとわかめの和え物 あおさのりの味噌汁 オレンジ	米/押麦/しらたき/ きび砂糖/ごま油/白 いりごま/薄力粉/マ ヨネーズ/グラニュー 糖	牛肩ロース肉/焼き豆 腐/生わかめ/あおさ (素干し)/白味噌/ス キムミルク	白菜/しめじ/春菊/れん こん/人参/緑豆もやし/ 小葱/オレンジ/レーズン	お菓子 牛乳	レーズンマフィン 麦茶 宇治 麦茶
29 火	バターロール タンダーチキン アスパラのチーズ風味 カニサラダ ジュリアンスープ バナナ 牛乳	ロールパン/マヨネ ーズ/米	鶏もも肉/ヨーグルト /粉チーズ/かにフ レーク/牛乳/ベー コン/青のり	アスパラ/レタス/きゅう り/人参/キャベツ/パ ナ/かぶ	お菓子 牛乳	かぶとベーコンの雑炊
30 水	ご飯 まぐろカツ 小松菜マーボー 三色和え 玉葱の味噌汁 りんご	米/薄力粉/パン粉/調合油/春雨 /オリーブ油/ごま油/オイスター ソース/きび砂糖/パイシート/グ ラニュー糖/黒いりごま	めかじき/卵/豚ひき 肉/紅かまぼこ/油揚 げ/白味噌/牛乳	小松菜/長葱/にんにく/ 生姜/きゅうり/緑豆もや し/玉葱/りんご	お菓子 牛乳	ごまスティックパイ 牛乳

月平均栄養価 エネルギー 614Kcal たんぱく質 22.3g 脂質 20.2g

