



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
2 月	ミートソーススパゲッティ かぼちゃのフリッター ほうれん草ソテー コンソメスープ デザート	スパゲッティ/オリーブ油/薄力粉/調合油	豚ひき肉/卵/ベーコン/チキンナゲット/牛乳	玉葱/カットトマト缶/かぼちゃ/ほうれん草/パセリ/オレンジ	チキンナゲット 牛乳	お菓子 牛乳
6 金	ご飯 鶏のさっぱり煮 ひじき煮 あおさのりの味噌汁 デザート	米/上白糖/オリーブ油/食パン	鶏もも肉/干ひじき(干し入釜、乾)/焼き竹輪/あおさ(素干し)/白味噌/プチダノン/ベーコン/ビザ用チー	にんにく/生姜/人参/絹さや/キャベツ/小葱/コーン缶/玉葱/青ピーマン	ピザトースト 麦茶	お菓子 牛乳
7 土	ご飯 生姜焼き もやしとにらの和え物 かぶの味噌汁 デザート	米/上白糖/オリーブ油/ごま油/マヨネーズ/フライドポテト/調合油	豚肩ロース肉/白味噌/牛乳	玉葱/人参/緑豆もやし/にら/トマト/かぶ/バナナ	フライドポテト 牛乳	お菓子 牛乳
9 月	肉うどん かぼちゃの天ぷら アスパラのごま和え デザート	乾麺/天ぷら粉/調合油/白すりごま/白いりごま/上白糖/薄力粉/オリーブ油	豚肩ロース肉/卵/白味噌/牛乳	長葱/かぼちゃ/アスパラ/オレンジ/パイン缶/レモン果汁	パイナップルケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
10 火	ハムサンド&ジャムサンド クリスピーチキン フライドポテト デザート	サンドイッチ用食パン/マヨネーズ/薄力粉/強力粉/片栗粉/調合油/フライドポテト/幼児りんごジュース/タンメン/ごま油	ロースハム/鶏ささ身	緑豆もやし/にら/コーン缶	塩ラーメン	お菓子 牛乳
11 水	黒糖ロール 鯖のトマトソース焼き しぐれサラダ オニオンスープ デザート	黒糖ロール/上白糖/ごま油/マヨネーズ/オリーブ油/米	鯖/ロースハム/細切りチーズ/ベーコン/牛乳	きゅうり/人参/ブロッコリー/玉葱/オレンジ/たけのこ水煮	たけのこベーコンの混ぜ御飯 牛乳	お菓子 牛乳
12 木	ビビンバ ニラと卵の炒め物 青梗菜とホタテのスープ デザート	米/ごま油/白いりごま/上白糖/オリーブ油/薄力粉/有塩バター/上白糖/グラニュー糖	牛肩ロース肉/卵/ホタテ風味フレーク/牛乳	人参/緑豆もやし/ほうれん草/にら/トマト/青梗菜/バナナ	ディアマンクッキー 牛乳	お菓子 牛乳
13 金	ご飯 鮭の塩焼き きゅうりとトマトの和え物 スナックエンドウの煮浸し 名取汁 デザート	米/ごま油/上白糖/うどん/揚げ玉	トラウトサーモン/鶏もも肉/牛乳	きゅうり/トマト/スナックエンドウ/大根/人参/小松菜/パインアップル/小葱	たぬきうどん	お菓子 牛乳
14 土	ご飯 ハンバーグ いんげんとコーンのソテー わかめスープ デザート	米/上白糖/オリーブ油/白いりごま	生わかめ/プチダノン	いんげん/コーン缶/かぼちゃ	梅しそご飯 麦茶	お菓子 牛乳
16 月	つけめん 餃子 切干大根の青しそサラダ デザート	ざるラーメン/ごま油/マヨネーズ/米	豚肩ロース肉/なると/ホタテ風味フレーク/ダイスチーズ/けずり節/牛乳	長葱/切干大根/オレンジ	チーズ入りおかかご飯 牛乳	お菓子 牛乳
17 火	わかめごはん 鶏の梅風味焼き 小松菜のたらこ和え 豚汁 デザート	米/薄力粉/オリーブ油/上白糖/サンドイッチ用食パン/グラニュー糖/マーガリン	鶏もも肉/ほぐしたらこ/豚肩ロース肉/白味噌/牛乳	梅干し/大葉/小松菜/大根/人参/長葱/ごぼう/バナナ	ラスク 牛乳	お菓子 牛乳
18 水	ふんわり食パン 白身魚のフリッター アスパラソテー ミネストローネ デザート	ふんわり食パン/薄力粉/調合油/オリーブ油/上白糖/米/ごま油/白いりごま	メルルーサ/卵/ベーコン/飲むヨーグルト(Ca強化)/塩昆布	アスパラ/ブロッコリー/キャベツ/人参/玉葱/にんにく/カットトマト缶/パセリ	塩昆布の混ぜご飯 麦茶	お菓子 牛乳
19 木	ご飯 牛肉のしぐれ炊き もやしとにらの和え物 アスパラの煮浸し なめこの味噌汁 デザート	米/オリーブ油/上白糖/ごま油/上白糖	牛肩ロース肉/白味噌/牛乳/ゼラチン	ごぼう/生姜/絹さや/緑豆もやし/にら/アスパラ/なめこ/小松菜/オレンジ/ぶどうジュース	ぶどうゼリー	お菓子 牛乳

※献立は都合により変更する場合があります。



日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		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 ／ 金	麦ご飯 かれいの煮付け 鶏とれんこんのごま味噌炒め 浅漬け わかめのすまし汁 デザート	米／押麦／上白糖／片栗粉／調合油／白すりごま／ホットケーキミックス／白玉粉	まがれい／鶏もも肉／白味噌／生わかめ／粉チーズ／牛乳	生姜／れんこん／きゅうり／かぶ／パインアップル	ボンデケーキ ヨーグルトのブルーベリージャム掛け ビスケット お菓子 牛乳
21 ／ 土	ご飯 肉じゃが きゅうりとツナの和え物 白菜の中華漬け もやしの味噌汁 デザート、牛乳	米／じゃが芋／上白糖／ごま油	豚肩ロース肉／ツナ缶／塩昆布／油揚げ／白味噌／牛乳／ヨーグルト	人参／玉葱／白菜／きゅうり／トマト／緑豆もやし／バナナ／ブルーベリージャム	ヨーグルトのブルーベリージャム掛け ビスケット お菓子 牛乳
23 ／ 月	冷や汁うどん かしわ天 オクラのおかか和え デザート	乾麺／白いりごま／天ぷら粉／調合油／上白糖／米／ごま油	ツナ缶／木綿豆腐／白味噌／鶏ささ身／プチダノン／しらす干し／鰹節	きゅうり／大葉／オクラ／人参	じゃこ人参ご飯 麦茶 お菓子 牛乳
24 ／ 火	カレーライス ほうれん草と卵のソテー シーザーサラダ 大根スープ デザート	米／オリーブ油／サンドイッチ用食パン／もち米／片栗粉	豚肩ロース肉／卵／ベーコン／豚ひき肉／牛乳	玉葱／ほうれん草／レタス／きゅうり／大根／野菜生活ジュース／生しいたけ(菌床栽培、生)／生姜	真珠蒸し 牛乳 お菓子 牛乳
25 ／ 水	ご飯 さんまのかば焼き 春雨の中華炒め はんぺん汁 デザート、牛乳	米／片栗粉／薄力粉／調合油／上白糖／緑豆春雨／オイスターソース／ごま油	さんま／豚ひき肉／はんぺん／牛乳／ゼラチン	長葱／人参／生しいたけ(菌床栽培、生)／にら／たけのこ水煮／トマト／糸みつば／オレンジ／みかん缶／もも缶／パイン缶	ガーデンフルーツゼリー お菓子 牛乳
26 ／ 木	ふんわり食パン ミートローフ いんげんとベーコンソテー ふわふわスープ デザート、牛乳	ふんわり食パン／オリーブ油／パン粉／中華麺／上白糖	合びき肉／卵／ベーコン／牛乳／鶏ささ身	玉葱／コーン缶／いんげん／キャベツ／コーンクリーム缶／パインアップル／青梗菜	冷やしラーメン お菓子 牛乳
27 ／ 金	ご飯 鯖の味噌煮 切干大根のスタミナ炒め ほうれん草の味噌汁 デザート	米／上白糖／オリーブ油／ごま油／薄力粉／上白糖／片栗粉	鯖／白味噌／油揚げ／卵／絹豆腐	生姜／切干大根／人参／コーン缶／長葱／にら／にんにく／スナップえんどう／ほうれん草／バナナ	豆腐のフラウニー 麦茶 お菓子 牛乳
28 ／ 土	ご飯 しゅうまい きんぴら 白菜の味噌汁 デザート	米／オリーブ油／上白糖／ごま油／サンドイッチ用食パン／マヨネーズ	油揚げ／白味噌／プチダノン／ロースハム／牛乳	ごぼう／人参／アスパラ／白菜	ハムサンド 牛乳 お菓子 牛乳
30 ／ 月	ご飯 鶏と葱の甘辛焼き 白菜の旨煮 麩の味噌汁 デザート	米／上白糖／片栗粉／小町麩／オリーブ油／上白糖／強力粉／薄力粉／ごま油	鶏もも肉／ツナ缶／白味噌／豚ひき肉／卵	長葱／にんにく／白菜／キャベツ／絹さや／オレンジ／生姜／小葱	フージャオピン 牛乳 お菓子 牛乳
31 ／ 火	ご飯 松風焼き ほうれん草とツナの和え物 じゃがバター味噌汁 デザート	米／パン粉／上白糖／白いりごま／白すりごま／じゃが芋／有塩バター／ホットケーキミックス／マーガリン	鶏ひき肉／牛乳／卵／白味噌／ツナ缶／トラウトサーモン／プチダノン	長葱／玉葱／ほうれん草／人参／キャベツ／コーン缶／野菜生活ジュース	野菜ジュースホットケーキ ほうじ茶 お菓子 牛乳
		月平均栄養価	エネルギー597kcal	タンパク質23.8g	脂質19.0g

