



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	
4 木	ご飯 ヒレカツ いんげんとコーンのソテー わかめのすまし汁 デザート	米/薄力粉/パン粉/ 綿実油/オリーブ油/ フライドポテト/調合 油	豚ヒレ肉/卵/生わか め/牛乳	いんげん/コーン缶/キャ ベツ/オレンジ	フライドポテト 牛乳 お菓子 牛乳
5 金	ご飯 鯖の塩焼き ひじき煮 あおさのりの味噌汁 デザート 牛乳	米/オリーブ油/上白 糖/タンメン/ごま油	鯖/干ひじき(スルメ 釜、乾)/焼き竹輪/あ おさ(素干し)/白味噌 /牛乳	人参/絹さや/ブロッコ リー/小葱/みかん/緑豆 もやし/にら/コーン缶	塩ラーメン お菓子 牛乳
6 土	ご飯 鶏と葱の甘辛焼き 大根とツナの煮物 白菜と塩昆布の中華漬け きしゃべつともやしの味噌汁 デザート	米/上白糖/ごま油/ 食パン/マーガリン	鶏もも肉/ツナ缶/塩 昆布/白味噌/牛乳	長葱/にんにく/大根/白 菜/キャベツ/緑豆もやし /バナナ/パセリ	カーリクトースト 牛乳 お菓子 牛乳
9 火	ご飯 松風焼き 小松菜の正油風味 かぶの甘酢漬け 潮汁 デザート 牛乳	米/パン粉/上白糖/ 白いりごま/ごま油/ 白すりごま/小町麩	鶏ひき肉/牛乳/卵/ 白味噌/かにフレーク /なると/かつお節	長葱/玉葱/小松菜/かぶ /糸みつば/オレンジ	七草粥 お菓子 牛乳
10 水	バターロール かれいのレモンバター 春雨とハムのサラダ コーンポタージュ デザート	ロールパン/薄力粉/オ リーブ油/無塩バター/マ ヨネーズ/緑豆春雨/上白 糖/ごま油/スイートカッ トポテト/調合油/黒いり ごま	まがれい/ロースハム /卵/牛乳	レモン果汁/きゅうり/ア スパラ/コーン缶/コーン クリーム缶/パインアップ ル	大学芋 牛乳 お菓子 牛乳
11 木	ミートソースパゲッティ ブロッコリーのフリッター 人参のラペ 卵スープ デザート	スパゲッティ/オリー ブ油/薄力粉/調合油 /米	豚ひき肉/卵/しらす 干し/ピザ用チーズ/ 牛乳	玉葱/カットトマト缶/ブ ロッコリー/人参/パセリ /オレンジ/小葱	しらすとチーズの雑炊 お菓子 牛乳
12 金	のりたまふりかけご飯 鮭の西京焼き 大根とほたてのサラダ いんげんの煮浸し はんぺん汁 デザート	米/マヨネーズ/スポ ンジケーキミックス	トラウトサーモン/西 京味噌/ホタテ風味フ レーク/はんぺん/ホイ プクリーム/牛乳	大根/きゅうり/いんげん /糸みつば/みかん/いち ご	誕生会ケーキ 牛乳 お菓子 牛乳
13 土	カレーライス ほうれん草ソテー コーンサラダ コンソメスープ デザート	米/オリーブ油/マヨ ネーズ	豚肩ロース肉/ベー コン/チキンナゲット/ 牛乳	玉葱/ほうれん草/キャ ベツ/コーン缶/きゅうり/ 人参/パセリ/バナナ	チキンナゲット 牛乳 お菓子 牛乳
15 月	ご飯 鶏の南蛮漬け いんげんのごま和え 切干大根の漬物 冬瓜の味噌汁 デザート	米/片栗粉/調合油/上白 糖/白すりごま/白いりご ま/ホットケーキミックス /マーガリン/ケーキシ ロップ	鶏もも肉/白味噌/塩 昆布/油揚げ/卵/牛 乳	玉葱/人参/いんげん/切 干大根/きゅうり/冬瓜/ オレンジ/野菜生活ジュ ース	野菜ジュースホットケー キ 牛乳 お菓子 牛乳
16 火	野菜たっぷりちゃんぽん 手作りしゅうまい ほうれん草のお浸し デザート	茹で中華めん/ごま油 /しゅうまいの皮/片 栗粉/米/白いりごま	豚肩ロース肉/紅かま ぼこ/さつま揚げ/ホ タテ風味フレーク/牛 乳/白味噌/豚ひき肉 /かつお節/塩昆布	干し椎茸/キャベツ/人参 /緑豆もやし/絹さや/ コーン缶/玉葱/生しいた け(菌床栽培、生)/生姜/ ほうれん草/みかん	塩昆布の混ぜご飯 牛乳 お菓子 牛乳
17 水	ご飯 ほっけの変わり焼き 白菜の旨煮 アスパラの煮浸し わかめとねぎの味噌汁 デザート	米/マヨネーズ/片栗 粉/食パン	ほっけ/ツナ缶/生わ かめ/白味噌/牛乳	人参/白菜/アスパラ/長 葱/パインアップル/コー ン缶/コーンクリーム缶	コーンマヨトースト 牛乳 お菓子 牛乳
18 木	ごぼうと牛肉の混ぜご飯 肉じゃが 切干大根の青しそサラダ なめこの味噌汁 デザート	米/ごま油/上白糖/ じゃが芋/オリーブ油 /マヨネーズ/上白糖 /無塩バター/薄力粉	牛ばら肉/豚肩ロース 肉/ホタテ風味フレ ーク/白味噌/卵/牛乳	ごぼう/糸みつば/玉葱/ 人参/切干大根/なめこ/ 小松菜/バナナ	蒸しケーキ(プレーン) 牛乳 お菓子 牛乳
19 金	黒糖ロール 鱈のトマトソースがけ グリーンサラダ れんこんのチーズ焼き オニオンスープ デザート	黒糖ロール/薄力粉/ オリーブ油/幼児りん ごジュース/パイシー ト	まあじ/ピザ用チーズ /牛乳	リーフレタス/サラダ菜/ ラディッシュ/れんこん/ 玉葱/いちごジャム	いちごのジャムパイ 牛乳 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 土	ご飯 鶏のさっぱり煮 小松菜のナムル風 きゅうり漬け きゃべつの味噌汁 デザート 牛乳	米／上白糖／白いりごま／ごま油／上白糖	鶏もも肉／油揚げ／白味噌／牛乳／ゼラチン	にんにく／生姜／小松菜／きゅうり／キャベツ／バナナ／ぶどうジュース	ぶどうゼリー お菓子 牛乳
22 月	麦ご飯 生姜焼き かぶのさっと煮 白菜の味噌汁 デザート	米／押麦／上白糖／オリーブ油／マヨネーズ／黒蜜	豚肩ロース肉／ツナ缶／油揚げ／白味噌／きな粉／牛乳	玉葱／人参／かぶ／キャベツ／白菜／みかん／バナナ	きなこバナナの黒蜜添え牛乳 お菓子 牛乳
23 火	食パン 鶏の香草焼き カラフルサラダ ポパイスープ デザート	食パン／マヨネーズ／パン粉／クウォーターカットポテト／片栗粉／オリーブ油／上白糖	鶏もも肉／ベーコン／牛乳	パセリ／きゅうり／トマト／コーン缶／キャベツ／レタス／ほうれん草／オレンジ	芋もち牛乳 お菓子 牛乳
24 水	ご飯 鮭の照り焼き さつま揚げときゃべつの塩炒め ブロッコリーのおかかあえ 豆腐とねぎの味噌汁 デザート	米／上白糖／オリーブ油／ロールパン	トラウトサーモン／さつま揚げ／塩昆布／かつお節／木綿豆腐／白味噌／カップクリーム／牛乳	キャベツ／ブロッコリー／長葱／バナナ／みかん缶	モコモコクリームパン牛乳 お菓子 牛乳
25 木	たらこの和風クリームパスタ かぼちゃのフリッター ツナサラダ クルトンスープ デザート	スパゲッティ／オリーブ油／薄力粉／調合油／サンドイッチ用食パン／じゃが芋／無塩バター	生クリーム／牛乳／ほぐしたらこ／卵／ツナ缶／ベーコン	小葱／かぼちゃ／レタス／きゅうり／黄パプリカ／オレンジ	ベイクドポテト牛乳 お菓子 牛乳
26 金	ご飯 鯖の味噌煮 れんこんとパプリカの炒め物 浅漬け すまし汁 デザート	米／上白糖／ごま油／白いりごま／オリーブ油／サンドイッチ用食パン／マヨネーズ	鯖／白味噌／木綿豆腐／プチダノン／ロースハム／牛乳	生姜／れんこん／赤パプリカ／きゅうり／かぶ／糸みつば	ハムサンド牛乳 お菓子 牛乳
27 土	ご飯 焼肉 ナムル もやしの味噌汁 デザート 牛乳	米／上白糖／ごま油／オリーブ油／白いりごま／上白糖	豚肩ロース肉／油揚げ／白味噌／牛乳／ヨーグルト	にんにく／長葱／人参／緑豆もやし／ほうれん草／トマト／バナナ／ブルーベリージャム	ヨーグルトのブルーベリー お菓子 牛乳
29 月	豚汁うどん かしわ天 ほうれん草のごま和え デザート	うどん／片栗粉／薄力粉／調合油／白すりごま／白いりごま／上白糖／米	豚肩ロース肉／白味噌／柔らか鶏さき身／干ひじき(ステンス釜、乾)／油揚げ／牛乳	大根／人参／長葱／ごぼう／ほうれん草／みかん／絹さや	ひじきご飯牛乳 お菓子 牛乳
30 火	バターチキンカレー アスパラとコーンソテー 春雨とカニのサラダ わかめスープ デザート 牛乳	米／無塩バター／オリーブ油／緑豆春雨／上白糖／ごま油／白いりごま／上白糖	鶏もも肉／生クリーム／かにフレーク／卵／生わかめ／牛乳／ゼラチン	玉葱／アスパラ／コーン缶／きゅうり／パインアップル／りんごジュース	りんごゼリー お菓子 牛乳
31 水	ご飯 まぐろカツ 切干大根 小松菜の味噌汁 デザート	米／薄力粉／パン粉／調合油／上白糖／オリーブ油／うどん／揚げ玉	めかじき／卵／油揚げ／白味噌／飲むヨーグルト(Ca強化)	切干大根／人参／干し椎茸／キャベツ／小松菜／小葱	たぬきうどん お菓子 牛乳
		月平均栄養価	エネルギー595kcal	タンパク質23.2g	脂質20.3g



おすすめレシピを公開中♪

