



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(ｽﾃﾝﾄﾞ 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／ホッ 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♪

