

献立表

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (離) 木 (一)	軟飯 ぶり大根 ほうれん草の磯あえ(はくさい) みそ汁(さと芋・人参)	黄桃缶 軟めし、食パン、さといも、バター、砂糖	牛乳、ぶり、白みそ、赤みそ	大根、はくさい、黄桃缶、ほうれん草、人参、刻みのり	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉、塩	牛乳 牛乳130 ガーリックパン	エネルギー 351 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 12.8 g カルシウム 174 mg
02 (一) 金	節分 おにごはん キャベツの香り漬け おかず汁	いよかん 軟めし、さつまいも、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏ももひき肉、豆腐、鶏もも肉、赤みそ、白みそ	たまねぎ、キャベツ、いよかん、ブロッコリー、いんげん、パプリカ、人参、きゅうり、えのきたけ、レーズン、レモン果汁	だし汁、ケチャップ、中華だしの素、おろしにんにく、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳130 鬼まんじゅう	エネルギー 372 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 10.6 g カルシウム 194 mg
03 (一) 土	焼き鶏丼 高野豆腐の煮物 わかめの酢の物 みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ)	軟めし、スパゲティ、砂糖、片栗粉	牛乳、油揚げ、きな粉、凍り豆腐、白みそ、赤みそ、鶏もも肉	たまねぎ、こまつな、絹さや、人参、コーン、切り干しだいこん、わかめ、刻みのり	だし汁、みりん、しょうゆ、酢、酒、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳130 マカロニきな粉	エネルギー 245 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 9.0 g カルシウム 220 mg
05 (一) 月	(離) 軟飯 ボーグチャップ 花野菜のマヨ和え コンソメスープ(いんげん・わかめ)	軟めし、小麦粉、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、バター、白いりごま、油	牛乳、豚もも、卵、きなこ	たまねぎ、いんげん、人参、ブロッコリー、カリフラワー、わかめ	ケチャップ、ソース、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳130 きなこボーロ	エネルギー 342 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 13.2 g カルシウム 186 mg
06 (一) 火	(離) 軟飯 麻婆豆腐 野菜のナムル ニラ玉スープ	オレンジ 軟めし、うどん、砂糖、片栗粉、白いりごま、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、鶏もも肉、白みそ	オレンジ、たまねぎ、もやし、人参、こまつな、にら、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳130 おやつ・うどん	エネルギー 339 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.2 g カルシウム 210 mg
07 (一) 水	(離) 軟飯 チキン南蛮(卵不使用) 白菜のおかか和え みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	軟めし、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油、ビスケット	牛乳、鶏もも、白みそ、赤みそ、ゼラチン、かつお節	はくさい、たまねぎ、白桃缶、みかん缶、バナナ、人参、きゅうり、レモン果汁	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 牛乳130 フルーツのゼリーがけ 非常食ビスケット	エネルギー 340 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 10.2 g カルシウム 175 mg
08 (一) 木	(離) 軟飯 さわらのごま焼き さつまいもサラダ みそ汁(大根・あげ)	軟めし、さつまいも、麩、ノンエッグマヨネーズ、油、白いりごま	牛乳、さわら、油揚げ、白みそ、赤みそ	大根、人参、たまねぎ、きゅうり、あおのり	だし汁、みりん、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳130 麩のスナック	エネルギー 345 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 14.0 g カルシウム 194 mg
09 (一) 金	食パン コーンクリームシチュー コールスローサラダ バナナ	軟めし、食パン、じゃがいも、小麦粉、バター、白いりごま、油	牛乳、鶏もも肉、さけ	たまねぎ、バナナ、キャベツ、クリームコーン、人参、きゅうり、ブロッコリー、コーン、レーズン	酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳130 さけ・おにぎり	エネルギー 394 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 14.3 g カルシウム 194 mg
10 (一) 土	焼きビーフン(豚肉) 里芋と切干大根の旨煮 わかめスープ(コーン) オレンジ	軟めし、さといも、ビーフン、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、鶏ももひき肉、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、人参、コーン、いんげん、切り干しだいこん、ピーマン、干しいたけ、わかめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳130 おやつ・チャーハン	エネルギー 371 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 16.5 g カルシウム 175 mg
13 (一) 火	(離) 軟飯 回鍋肉 もやしの胡麻和え 中華スープ(えのき・きくらげ)	軟めし、小麦粉、砂糖、片栗粉、白すりごま、油、白いりごま、ごま油	牛乳、豚もも、白みそ	キャベツ、もやし、人参、いんげん、えのきたけ、こまつな、ピーマン、きくらげ	しょうゆ、酒、みりん、中華だしの素、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳130 野菜ブリッツ	エネルギー 312 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 9.9 g カルシウム 196 mg
14 (一) 水	わかめ軟飯 ほうれん草ときのこのオムレツ ポテトサラダ みそ汁(たまねぎ・厚揚げ)	オレンジ 軟めし、じゃがいも、米粉、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、卵、生揚げ、ベーコン、白みそ、赤みそ	バナナ、たまねぎ、きゅうり、人参、ほうれん草、しめじ	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、炊き込みわかめ	牛乳 牛乳130 米粉のバナナケーキ	エネルギー 423 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 16.2 g カルシウム 218 mg
15 (一) 木	(離) 軟飯 ぶり大根 ほうれん草の磯あえ(はくさい) みそ汁(さと芋・人参)	黄桃缶 軟めし、食パン、さといも、バター、砂糖	牛乳、ぶり、白みそ、赤みそ	大根、はくさい、黄桃缶、ほうれん草、人参、刻みのり	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉、塩	牛乳 牛乳130 ガーリックパン	エネルギー 351 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 12.8 g カルシウム 174 mg
16 (一) 金	五目御飯 豚肉の香味焼き(もやし) キャベツの香り漬け すまし汁(ふ・ほうれん草)	軟めし、焼きそばめん、麩、片栗粉、油、ごま油、白いりごま、砂糖	牛乳、豚肩ロース、鶏もも肉、豚ひき肉	キャベツ、もやし、人参、たまねぎ、ほうれん草、ごぼう、いんげん、にら、レモン果汁、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、中華だしの素、おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳130 塩焼きそば	エネルギー 355 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 13.8 g カルシウム 170 mg
17 (一) 土	焼き鶏丼 高野豆腐の煮物 わかめの酢の物 みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ)	軟めし、スパゲティ、砂糖、片栗粉	牛乳、油揚げ、きな粉、凍り豆腐、白みそ、赤みそ、鶏もも肉	たまねぎ、こまつな、絹さや、人参、コーン、切り干しだいこん、わかめ、刻みのり	だし汁、みりん、しょうゆ、酢、酒、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳130 マカロニきな粉	エネルギー 245 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 9.0 g カルシウム 220 mg
19 (一) 月	(離) 軟飯 麻婆豆腐 野菜のナムル ニラ玉スープ	オレンジ 軟めし、うどん、砂糖、片栗粉、白いりごま、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、鶏もも肉、白みそ	オレンジ、たまねぎ、もやし、人参、こまつな、にら、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳130 おやつ・うどん	エネルギー 339 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.2 g カルシウム 210 mg

\* 献立に記載があり、試したことない食材がありましたら、必ずご家庭で試してみてください。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウはアレルゲンフリーの物を使用。

※食パン・ホットケーキミックス粉・さつまいも揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。



# 献立表

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
20 (離)軟飯 — さわらのごま焼き 火 さつまいもサラダ — みそ汁(大根・あげ)		軟めし、さつまいも、麩、ノンエッグマヨネーズ、油、白いうりごま	牛乳、さわら、油揚げ、白みそ、赤みそ	大根、人参、たまねぎ、きゅうり、あおのり	だし汁、みりん、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳130 麩のスナック	エネルギー 345 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 14.0 g カルシウム 194 mg	
21 (離)軟飯 — チキン南蛮(卵不使用) 水 白菜のおかか和え — みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)		軟めし、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油、ビスケット	牛乳、鶏もも、白みそ、赤みそ、ゼラチン、かつお節	はくさい、たまねぎ、白桃缶、みかん缶、バナナ、人参、きゅうり、レモン果汁	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 牛乳130 フルーツのゼリーがけ 非常食ビスケット	エネルギー 340 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 10.2 g カルシウム 175 mg	
22 <b>お楽しみ給食</b> (離)軟飯 マカロニサラダ ★ハンバーグ★ コンソメスープ — 人参の甘煮(添え物) いよかん		軟めし、食パン、パン粉、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ももひき肉、ホイップクリーム、卵、豆乳、ハム	いよかん、人参、たまねぎ、白桃缶、だいいごんの葉、きゅうり、ピーマン	ケチャップ、ソース、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 フルーツサンド(もも)	エネルギー 380 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 15.0 g カルシウム 175 mg	
24 焼きビーフン(豚肉) — 里芋と切干大根の旨煮 土 わかめスープ(コーン) — オレンジ		軟めし、さといも、ビーフン、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、鶏ももひき肉、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、人参、コーン、いんげん、切り干しだいこん、ピーマン、干しいたけ、わかめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、中華だし、の素、塩	牛乳 牛乳130 おやつ・チャーハン	エネルギー 371 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 16.5 g カルシウム 175 mg	
26 (離)軟飯 ヨーグルト(ブルーベリー) — 鶏じゃが 月 ツナサラダ — コンソメスープ(小松菜・ねぎ)		軟めし、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ブルーベリージャム、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、鶏むね肉、ツナ缶	たまねぎ、人参、こまつな、カリフラワー、きゅうり、オレンジジュース100%、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、コンソメ、塩	牛乳 牛乳130 オレンジ蒸しパン	エネルギー 381 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 13.1 g カルシウム 243 mg	
27 わかめ軟飯 — ほうれん草ときのこのオムレツ 火 蒸し野菜のあんかけ — みそ汁(たまねぎ・厚揚げ)		軟めし、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、油、白いうりごま、砂糖	牛乳、卵、生揚げ、ベーコン、白みそ、赤みそ	かぼちゃ、たまねぎ、ほうれん草、しめじ、こまつな、グリーンピース	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、炊き込みわかめ、みりん、中華だし、の素、塩	牛乳 牛乳130 野菜ブリッツ	エネルギー 357 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 13.9 g カルシウム 207 mg	
28 (離)軟飯 — 回鍋肉 水 もやしの胡麻和え — 中華スープ(えのき・きくらげ)		軟めし、小麦粉、砂糖、油、白すりごま、黒いうりごま、ごま油	牛乳、豚もも、脱脂粉乳、卵、白みそ	キャベツ、もやし、人参、いんげん、えのきたけ、ピーマン、きくらげ	しょうゆ、酒、みりん、中華だし、の素、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳130 ごまドーナツ	エネルギー 343 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 11.8 g カルシウム 236 mg	
29 食パン — コーンクリームシチュー 木 コールスローサラダ — バナナ		軟めし、食パン、じゃがいも、小麦粉、バター、白いうりごま、油	牛乳、鶏もも肉、さけ	たまねぎ、バナナ、キャベツ、クリームコーン、人参、きゅうり、ブロッコリー、コーン、レーズン	酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳130 さけ・おにぎり	エネルギー 394 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 14.3 g カルシウム 194 mg	
( )							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg	
( )							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg	
( )							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg	
( )							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg	
( )							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg	
( )							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg	
( )							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg	
( )							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg	

\* 献立に記載があり、試したことない食材がありましたら、必ずご家庭で試してみてください。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールー・クリームシチュールーはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・ホットケーキミックス粉・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。