

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)軟飯 もも缶 — さばの焼きおろし煮 金 もやしのごま酢あえ(さやえんどう) — みそ汁(さと芋・油あげ)	軟めし、さつまいも、さといも、砂糖、バター、白すりごま	牛乳、さば、油揚げ、卵、無調整豆乳、赤みそ、白みそ、クリーム	白桃缶、もやし、大根おろし、人参、絹さや	だし汁、しょうゆ、酒、酢、塩	牛乳 牛乳 スイートポテト	エネルギー 364 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 13.0 g カルシウム 198 mg
02	豚肉の甘みそ丼 — 人参と油揚げの煮物 土 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) — オレンジ	軟めし、じゃがいも、ブルーベリージャム、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚ロース、白みそ、油揚げ、赤みそ	たまねぎ、オレンジ、チンゲンサイ、人参、パプリカ、絹さや	だし汁、みりん、しょうゆ、酒	牛乳 牛乳 クラッカーサンド(ジャム)	エネルギー 354 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 12.1 g カルシウム 189 mg
04	雑祭り・ちらし寿司 — 雑祭り・鶏だんご汁(なばな) 月 野菜のあんかけ — いちご	米、さつまいも、ホットケーキミックス、砂糖、いちごジャム、油、片栗粉	牛乳、さけ、豆乳、鶏ももひき肉、豆腐、卵	ブロッコリー、なばな、いちご、長ねぎ、ほうれん草、人参、絹さや、レモン果汁、干しいたけ、刻みのみり	だし汁、酢、しょうゆ、みりん、酒、塩、中華だしの素	牛乳 牛乳 雑祭り:3色もちもち蒸しパン	エネルギー 377 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 12.3 g カルシウム 205 mg
05	(離)軟飯 — 豆腐のまご揚げ 火 きゅうりの酢の物(みかん) — すまし汁(ふ・ほうれん草)	軟めし、うどん、油、片栗粉、麩、ごま油、砂糖	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、豚ロース	きゅうり、キャベツ、みかん缶、ほうれん草、たまねぎ、人参、わかめ、あおのり	だし汁、ソース、酢、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 おやつ焼きうどん	エネルギー 351 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 13.8 g カルシウム 195 mg
06	(離)軟飯 黄桃缶 — 肉じゃが 水 おかか和え — みそ汁(もやし・わかめ)	軟めし、じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター、いちごジャム、油	牛乳、豚ロース、無調整豆乳、しらす干し、赤みそ、白みそ、かつお節	キャベツ、人参、たまねぎ、黄桃缶、もやし、きゅうり、絹さや、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 いちごスコーン	エネルギー 372 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 12.8 g カルシウム 184 mg
07	(離)軟飯 — ぶりの香味焼き 木 白菜とツナのごま和え — けんちん汁	軟めし、マカロニ、白すりごま、油、ごま油、砂糖	牛乳、ぶり、豆腐、豚ひき肉、ツナ缶、油揚げ	はくさい、大根、人参、コーン、たまねぎ、長ねぎ、ごぼう、ホールトマト	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、酒、おろししょうが、おろしにんにく、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 ミートマカロニ	エネルギー 355 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 14.7 g カルシウム 193 mg
08	ごぼうの混ぜご飯 — 厚焼き玉子 金 キャベツのゆかりあえ — みそ汁(さつまいも・小ねぎ)	軟めし、食パン、さつまいも、砂糖、メープルシロップ、バター	牛乳、卵、鶏ももひき肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	キャベツ、たまねぎ、ごまつな、ごぼう、もやし、人参、パプリカ、こねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、しそふりかけ	牛乳 牛乳 卵なしフレンチトースト	エネルギー 388 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 13.0 g カルシウム 241 mg
09	ジャージャー麺(うどん) — かぼちゃの煮物 土 ゆでブロッコリー — 春雨スープ	うどん、軟めし、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶、赤みそ	かぼちゃ、長ねぎ、きゅうり、ブロッコリー、絹さや、干しいたけ、あおのり	だし汁、だし汁、しょうゆ、中華だしの素、みりん、酒、酢、おろししょうが、おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 ツナマヨおにぎり	エネルギー 362 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 13.1 g カルシウム 161 mg
11	(離)軟飯90g みかん缶・パイン缶 — 豚肉の煮物 月 チンゲン菜のしらすサラダ(キャベツ) — コンソメスープ(わかめ・パプリカ)	軟めし、いちごジャム、じゃがいも、砂糖、油	豆乳、豚もも、しらす干し	ぶどうジュース、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、みかん缶、パイナップル、人参、パプリカ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、塩	牛乳 ぶどうジュース 豆乳ゼリーいちごソースがけ	エネルギー 335 kcal たんぱく質 10.1 g 脂 質 6.0 g カルシウム 115 mg
12	ナポリタン — ポテトサラダ 火 コンソメスープ(ねぎ・いんげん) — パナナ	軟めし、スパゲティ、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油	牛乳、鶏むね肉、油揚げ、チーズ	たまねぎ、バナナ、きゅうり、人参、長ねぎ、ホールトマト、ピーマン、マッシュルーム、グリーンピース、いんげん	ケチャップ、だし汁、しょうゆ、コンソメ、みりん、塩	牛乳 牛乳 おやつ・きつねご飯	エネルギー 391 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 12.3 g カルシウム 175 mg
13	赤飯 スープ(豆腐・ねぎ) — 鶏のから揚げ あまなつ 水 添え:粉ふき芋(青のり) — 人参の甘煮(添え物)	軟めし、さつまいも、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、バター	牛乳、鶏もも、豆腐、卵、クリーム	なつみかん、人参、コーン、長ねぎ、あおのり	三島 赤飯の素、しょうゆ、みりん、コンソメ、塩、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 スイートポテト	エネルギー 285 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 11.0 g カルシウム 166 mg
14	食パン — 鶏肉の照り焼き 木 コールスローサラダ(マヨネーズ) — コーンスープ(ねぎ)	軟めし、食パン、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、白いりごま	牛乳、鶏もも肉	クリームコーン、キャベツ、きゅうり、長ねぎ、人参、コーン、切干大根、あおのり	しょうゆ、みりん、酒、塩、コンソメ、おろししょうが	牛乳 牛乳 ハリハリおにぎり(青のり・ごま)	エネルギー 374 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 10.8 g カルシウム 167 mg
15	(離)軟飯 — さわらちとキャベツの重ね蒸し 金 れんこんとしめじのごま和え — みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	軟めし、小麦粉、砂糖、油、白すりごま、片栗粉	牛乳、さわらち、卵、チーズ、無調整豆乳、赤みそ、白みそ、脱脂粉乳	キャベツ、かぼちゃ、れんこん、きゅうり、たまねぎ、しめじ、コーン、オレンジジュース 100%、人参	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 春のチーズ蒸しパン	エネルギー 372 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 12.8 g カルシウム 214 mg
16	豚肉の甘みそ丼 — 人参と油揚げの煮物 土 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) — オレンジ	軟めし、じゃがいも、ブルーベリージャム、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚ロース、白みそ、油揚げ、赤みそ	たまねぎ、オレンジ、チンゲンサイ、人参、パプリカ、絹さや	だし汁、みりん、しょうゆ、酒	牛乳 牛乳 クラッカーサンド(ジャム)	エネルギー 354 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 12.1 g カルシウム 189 mg
18	(離)軟飯 黄桃缶 — 肉じゃが 月 おかか和え — みそ汁(もやし・わかめ)	軟めし、じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター、いちごジャム、油	牛乳、豚ロース、しらす干し、赤みそ、白みそ、かつお節	キャベツ、人参、たまねぎ、黄桃缶、もやし、きゅうり、絹さや、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 いちごスコーン	エネルギー 370 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 12.7 g カルシウム 185 mg

※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・★ハヤシルウはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつまいも・ちくわは卵不使用の物を使用。

★※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用。

★※ゼラチンは牛由来のもの(豚成分はなし)

★赤字は3月～変更

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		エネルギー	たんぱく質
19	(離)軟飯 ぶりの香味焼き 白菜とツナのごま和え けんちん汁	軟めし、マカロニ、白すりごま、油、ごま油、砂糖	牛乳、ぶり、豆腐、豚ひき肉、ツナ缶、油揚げ	はくさい、大根、人参、コーン、たまねぎ、長ねぎ、ごぼう、ホールトマト	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、酒、おろししょうが、おろしんにんにく、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 ミートマカロニ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	355 kcal 16.6 g 14.7 g 193 mg
21	(離)軟飯 豆腐のまさご揚げ きゅうりの酢の物(みかん) すまし汁(ふ・ほうれん草)	軟めし、うどん、油、片栗粉、麩、ごま油、砂糖	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、豚ロース	きゅうり、キャベツ、みかん缶、ほうれん草、たまねぎ、人参、わかめ、あおのり	だし汁、ソース、酢、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 おやつ焼きうどん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	351 kcal 13.7 g 13.8 g 195 mg
22	(離)軟飯 もも缶 さばの焼きおろし煮 もやしのごま酢あえ(さやえんどう) みそ汁(さと芋・油あげ)	軟めし、いちごジャム、さといも、砂糖、白すりごま	牛乳、豆乳、さば、油揚げ、赤みそ、白みそ	白桃缶、もやし、大根おろし、人参、絹さや	だし汁、しょうゆ、酒、酢、塩	牛乳 牛乳 豆乳ゼリーいちごソースがけ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	384 kcal 14.7 g 11.5 g 193 mg
23	ジャージャー麺(うどん) かぼちゃの煮物 ゆでブロッコリー 春雨スープ	うどん、軟めし、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶、赤みそ	かぼちゃ、長ねぎ、きゅうり、ブロッコリー、絹さや、干しいたけ、あおのり	だし汁、だし汁、しょうゆ、中華だしの素、みりん、酒、酢、おろししょうが、おろしんにんにく、塩	牛乳 牛乳 ツナマヨおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	362 kcal 15.0 g 13.1 g 161 mg
25	(離)軟飯90g フルーツポンチ 豚肉の煮物 チンゲン菜のしらすサラダ(キャベツ) コンソメスープ(わかめ・パプリカ)	軟めし、じゃがいも、砂糖、小麦粉、バター、油	豚もも、卵、しらす干し	ぶどうジュース、たまねぎ、白桃缶、みかん缶、チンゲンサイ、キャベツ、人参、パプリカ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、塩	牛乳 ぶどうジュース パウンドケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	355 kcal 9.9 g 11.2 g 115 mg
26	ナポリタン ポテトサラダ コンソメスープ(ねぎ・いんげん) バナナ	軟めし、スパゲティ、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油	牛乳、鶏むね肉、油揚げ、チーズ	たまねぎ、バナナ、きゅうり、人参、長ねぎ、ホールトマト、ピーマン、マッシュルーム、グリーンピース、いんげん	ケチャップ、だし汁、しょうゆ、コンソメ、みりん、塩	牛乳 牛乳 おやつ・きつねご飯	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	391 kcal 15.4 g 12.3 g 175 mg
27	(離)軟飯 さわらとキャベツの重ね蒸し れんこんとしめじのごま和え みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	軟めし、小麦粉、砂糖、油、白すりごま、片栗粉	牛乳、さわら、卵、チーズ、赤みそ、白みそ、脱脂粉乳	キャベツ、かぼちゃ、れんこん、きゅうり、たまねぎ、しめじ、コーン、オレンジジュース 100%、人参	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 春のチーズ蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	373 kcal 14.7 g 12.9 g 216 mg
28	食パン 鶏肉の照り焼き コールスローサラダ(マヨネーズ) コーンスープ(ねぎ)	軟めし、食パン、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、白すりごま	牛乳、鶏もも肉	クリームコーン、キャベツ、きゅうり、長ねぎ、人参、コーン、切干大根、あおのり	しょうゆ、みりん、酒、塩、コンソメ、おろししょうが	牛乳 牛乳 ハリハリおにぎり(青のり・ごま)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	374 kcal 18.1 g 10.8 g 167 mg
29	ごぼうの混ぜご飯 厚焼き玉子 キャベツのゆかりあえ みそ汁(さつまいも・小ねぎ)	軟めし、食パン、さつまいも、砂糖、メープルシロップ、バター	牛乳、卵、鶏ももひき肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	キャベツ、たまねぎ、こまつな、ごぼう、もやし、人参、パプリカ、こねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、しそふりかけ	牛乳 牛乳 卵なしフレンチトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	388 kcal 16.2 g 13.0 g 241 mg
30	あんかけ丼 揚げなすの肉みそかけ すまし汁(ふ・たまねぎ)	軟めし、油、麩、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚もも、豚ひき肉、ちくわ、白みそ、かつお節	なす、はくさい、たまねぎ、人参、干しいたけ、刻みのみり	だし汁、しょうゆ、酒、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 おにぎり(おかか)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	354 kcal 12.5 g 12.3 g 159 mg
()							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg
()							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg
()							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg
()							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg
()							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg
()							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg

※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・★ハヤシルはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつまいも・ちくわは卵不使用の物を使用。

★※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用。

★※ゼラチンは牛由来のもの(豚成分はなし)

★赤字は3月～変更