

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 月	(離)軟飯 もも缶 納豆チーズオムレツ かわりきんぴら スープ(じゃがいも・ズッキーニ)	軟めし、じゃがいも、マカロニ、砂糖、油	牛乳、卵、ピザ用チーズ、さつま揚げ、きな粉、納豆	大根、白桃缶、人参、たまねぎ、ズッキーニ、いんげん、あおのり	だし汁、ソース、しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 344 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 11.4 g カルシウム 216 mg
02 火	食パン チキングリルソース ポテトサラダ(えだまめ) 野菜コーンスープ(キャベツ)	軟めし、食パン、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、ごま油、バター、砂糖	牛乳、鶏むね肉、無調整豆乳、豚肉	たまねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、クリームコーン、えだまめ、コーン、干しいたけ	みりん、しょうゆ、酒、ケチャップ、ソース、塩	牛乳 牛乳 中華おこわ風	エネルギー 356 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 10.8 g カルシウム 167 mg
03 水	(離)軟飯 あじの蒲焼 切干大根の煮物 豚汁	軟めし、ホットケーキミックス、砂糖、油、片栗粉、バター、ごま油	牛乳、あじ、豚肉、無調整豆乳、油揚げ、赤みそ、白みそ	大根、人参、長ねぎ、切干大根、ごぼう、いんげん	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 ドーナツ(卵不使用・豆乳)	エネルギー 358 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 12.6 g カルシウム 206 mg
04 木	(離)軟飯 ヨーグルト(いちごジャム) 麻婆豆腐 キャベツの甘酢漬け ニラスープ	軟めし、砂糖、いちごジャム、白いりごま、片栗粉、ごま油	ヨーグルト、牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、ツナ缶、赤みそ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にら、人参、グリーンピース、粉かんでん	しょうゆ、酢、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 お茶・麦茶 牛乳かん	エネルギー 314 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 11.0 g カルシウム 218 mg
05 金	七夕ごはん(卵、鮭、いんげん) かぼちゃのそぼろあんかけ そうめん汁 バナナ	軟めし、そうめん、油、片栗粉	さけ、卵、鶏ももひき肉、カルピス、ゼラチン	かぼちゃ、バナナ、ぶどうジュース、人参、オクラ、いんげん、長ねぎ、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 お茶・麦茶 セタ・ひんやりゼリー(カルピス)	エネルギー 325 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 9.4 g カルシウム 106 mg
06 土	ガバオライス にんじんのシンプルサラダ コンソメスープ(たまねぎ)	軟めし、ホットケーキミックス、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳	たまねぎ、人参、きゅうり、レーズン、ピーマン、パプリカ、パプリカ	しょうゆ、酢、中華だしの素、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 レーズンスティックケーキ(豆乳)	エネルギー 356 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 11.3 g カルシウム 165 mg
08 月	冷やし中華 焼きかぼちゃ天(ごま) 中華スープ(わかめ・ねぎ) オレンジ	中華麺(卵無し)、軟めし、油、米粉、砂糖、白いりごま、ごま油	牛乳、鶏肉、豚ひき肉	オレンジ、かぼちゃ、トマト、きゅうり、長ねぎ、たまねぎ、コーン、人参、ピーマン、わかめ、あおのり	しょうゆ、酢、中華だしの素、塩、みりん	牛乳 牛乳 おやつ・チャーハン	エネルギー 350 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 9.7 g カルシウム 178 mg
09 火	(離)軟飯90g オレンジ 鶏肉の豆乳煮 トマトとハムのサラダ コンソメスープ(コーン・大根)	軟めし、フライドポテト、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、ハム	たまねぎ、オレンジ、トマト、きゅうり、大根、人参、コーン、あおのり	だし汁、酢、しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 フライドポテト(青のり)	エネルギー 334 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 11.6 g カルシウム 161 mg
10 水	(離)軟飯 かじきのオーロラソース もやし炒め(人参・パプリカ) 豆腐みそ汁(あげ)	軟めし、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、かじき、豆腐、無調整豆乳、ウィンナーソーセージ、油揚げ、赤みそ、白みそ	もやし、チンゲンサイ、人参、パプリカ、レモン果汁	だし汁、ケチャップ、中華だしの素、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 ソーセージ蒸しパン(卵なし)	エネルギー 362 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 15.5 g カルシウム 195 mg
11 木	(離)軟飯 味噌つくね キャベツとチンゲン菜のナムル すまし汁(ふ・わかめ)	軟めし、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、白すりごま、麩、片栗粉、ごま油、砂糖、油	牛乳、鶏ももひき肉、豚肉、豆腐、ちくわ、赤みそ	キャベツ、人参、チンゲンサイ、たまねぎ、長ねぎ、干しいたけ、わかめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、ソース、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 お好み焼き	エネルギー 420 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 21.9 g カルシウム 203 mg
12 金	(離)軟飯 マスカットゼリー 油淋鶏 人参の煮物(油揚げ) みそ汁(さつま芋・チンゲン菜)	軟めし、マスカットゼリー、さつまいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも、油揚げ、赤みそ、白みそ	どうもろこし、人参、チンゲンサイ、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、酢、酒、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉	牛乳 牛乳 ゆでどうもろこし	エネルギー 356 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 10.5 g カルシウム 172 mg
13 土	(離)軟飯 ブルコギ ほうれん草のナムル(コーン・ごま) おくらスープ(わかめ)	軟めし、ホットケーキミックス、白すりごま、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、ウィンナーソーセージ	ほうれん草、人参、たまねぎ、オクラ、ミックスベジタブル、ピーマン、コーン、わかめ	しょうゆ、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 カラフルパンケーキ	エネルギー 348 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 14.1 g カルシウム 198 mg
16 火	(離)軟飯 もも缶 納豆チーズオムレツ かわりきんぴら スープ(じゃがいも・ズッキーニ)	軟めし、じゃがいも、マカロニ、砂糖、油	牛乳、卵、ピザ用チーズ、さつま揚げ、きな粉、納豆	大根、白桃缶、人参、たまねぎ、ズッキーニ、いんげん、あおのり	だし汁、ソース、しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 344 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 11.4 g カルシウム 216 mg
17 水	(離)軟飯 あじの蒲焼 切干大根の煮物 豚汁	軟めし、ホットケーキミックス、砂糖、油、片栗粉、バター、ごま油	牛乳、あじ、豚肉、無調整豆乳、油揚げ、赤みそ、白みそ	大根、人参、長ねぎ、切干大根、ごぼう、いんげん	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 ドーナツ(卵不使用・豆乳)	エネルギー 358 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 12.6 g カルシウム 206 mg
18 木	(離)軟飯 黄桃缶 豚肉の生姜焼き なすとピーマンのみそ炒め すまし汁(えのき・しめじ)	軟めし、食パン、砂糖、バター、油、片栗粉	牛乳、豚肉、白みそ	なす、黄桃缶ダイスカット、たまねぎ、人参、えのきたけ、しめじ、ピーマン、絹さや	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 シュガーパン	エネルギー 364 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 14.2 g カルシウム 152 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・ハヤシブレイクはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・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)

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		
19 金	食パン チキンギリルソース ポテトサラダ(えだまめ) 野菜コーンスープ(キャベツ)	軟めし、食パン、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、ごま油、バター、砂糖	牛乳、鶏むね肉、無調整豆乳、豚肉	たまねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、クリームコーン、えだまめ、コーン、干しいたけ	みりん、しょうゆ、酒、ケチャップ、ソース、塩	牛乳 牛乳 中華おこわ風	エネルギー 356 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 10.8 g カルシウム 167 mg
20 土	ガバオライス にんじんのシンプルサラダ コンソメスープ(たまねぎ)	軟めし、ホットケーキミックス、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳	たまねぎ、人参、きゅうり、レーズン、ピーマン、パプリカ、パプリカ	しょうゆ、酢、中華だしの素、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 レーズンスティックケーキ(豆乳)	エネルギー 356 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 11.3 g カルシウム 165 mg
22 月	(離)軟飯 ヨーグルト(いちごジャム) 麻婆豆腐 キャベツの甘酢漬け ニラスープ	軟めし、砂糖、いちごジャム、白すりごま、片栗粉、ごま油	ヨーグルト、牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、ツナ缶、赤みそ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にら、人参、グリーンピース、粉かんでん	しょうゆ、酢、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 お茶・麦茶 牛乳かん	エネルギー 314 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 11.0 g カルシウム 218 mg
23 火	(離)軟飯 かじきのオーロラソース もやし炒め(人参・パプリカ) 豆腐みそ汁(あげ)	軟めし、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、かじき、豆腐、無調整豆乳、ウィンナーソーセージ、油揚げ、赤みそ、白みそ	もやし、チンゲンサイ、人参、パプリカ、レモン果汁	だし汁、ケチャップ、中華だしの素、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 ソーセージ蒸しパン(卵なし)	エネルギー 362 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 15.5 g カルシウム 195 mg
24 水	(離)軟飯 味噌つくね キャベツとチンゲン菜のナムル すまし汁(ふ・わかめ)	軟めし、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、白すりごま、麩、片栗粉、ごま油、砂糖、油	牛乳、鶏ももひき肉、豚肉、豆腐、ちくわ、赤みそ	キャベツ、人参、チンゲンサイ、たまねぎ、長ねぎ、干しいたけ、わかめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、ソース、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 お好み焼き	エネルギー 420 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 21.9 g カルシウム 203 mg
25 木	枝豆御飯 すいか コロッケ(添え:トマト) スパゲティサラダ みそ汁(大根・にんじん)	軟めし、じゃがいも、ホットケーキミックス、小麦粉、パン粉、油、スパゲティ、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	無調整豆乳、鶏ももひき肉、ハム、赤みそ、白みそ	みかんジュース、すいか、大根、たまねぎ、枝豆、人参、きゅうり、トマト	だし汁、ソース、ケチャップ、酒、塩	牛乳 みかんジュース プレーンケーキ	エネルギー 390 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 11.3 g カルシウム 115 mg
26 金	(離)軟飯 マスカットゼリー 油淋鶏 人参の煮物(油揚げ) みそ汁(さつま芋・チンゲン菜)	軟めし、マスカットゼリー、さつまいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも、油揚げ、赤みそ、白みそ	どうもろこし、人参、チンゲンサイ、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、酢、酒、おろしんにく、おろししょうが、パセリ粉	牛乳 牛乳 ゆでどうもろこし	エネルギー 356 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 10.5 g カルシウム 172 mg
27 土	(離)軟飯 プルコギ ほうれん草のナムル(コーン・ごま) おくらスープ(わかめ)	軟めし、ホットケーキミックス、白すりごま、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、ウィンナーソーセージ	ほうれん草、人参、たまねぎ、オクラ、ミックスベジタブル、ピーマン、コーン、わかめ	しょうゆ、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 カラフルパンケーキ	エネルギー 348 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 14.1 g カルシウム 198 mg
29 月	冷やし中華 焼きかぼちゃ天(ごま) 中華スープ(わかめ・ねぎ) オレンジ	中華麺(卵無し)、軟めし、油、米粉、砂糖、白すりごま、ごま油	牛乳、鶏肉、豚ひき肉	オレンジ、かぼちゃ、トマト、きゅうり、長ねぎ、たまねぎ、コーン、人参、ピーマン、わかめ、あおのり	しょうゆ、酢、中華だしの素、塩、みりん	牛乳 牛乳 おやつ・チャーハン	エネルギー 350 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 9.7 g カルシウム 178 mg
30 火	(離)軟飯90g オレンジ 鶏肉の豆乳煮 トマトとハムのサラダ コンソメスープ(コーン・大根)	軟めし、フライドポテト、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、ハム	たまねぎ、オレンジ、トマト、きゅうり、人参、えのきたけ、大根、人参、コーン、あおのり	だし汁、酢、しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 フライドポテト(青のり)	エネルギー 334 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 11.6 g カルシウム 161 mg
31 水	(離)軟飯 黄桃缶 豚肉の生姜焼き なすとピーマンのみそ炒め すまし汁(えのき・しめじ)	軟めし、食パン、砂糖、バター、油、片栗粉	牛乳、豚肉、白みそ	なす、黄桃缶ダイスカット、たまねぎ、人参、えのきたけ、しめじ、ピーマン、絹さや	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 シュガーパン	エネルギー 364 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 14.2 g カルシウム 152 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

※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・ハヤシブレークはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・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)