



献立表



日/月	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		
02	(離)軟飯 さわらの塩麹焼き(いんげん) 五目きんぴら みそ汁(さつまいも・こまつな)	軟めし、さつまいも、砂糖、米粉、油、塩麹、粉糖、片栗粉	牛乳、さわか、豆腐、鶏ももひき肉、さつまいも、みそ	ごぼう、いんげん、こまつな、人参	だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、酒、みりん	牛乳 牛乳 米粉のケーキ	エネルギー 376 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 13.1 g 食塩 1.0 g
03	(離)軟飯 オレンジ 鶏肉の生姜焼 ポテトサラダ 豆腐みそ汁(わかめ・ねぎ)	軟めし、じゃがいも、米粉、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏むね肉、無調整豆乳、豆腐、ハム、みそ	オレンジ、きゅうり、人参、コーン、長ねぎ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー、おろししょうが	牛乳 牛乳 米粉みそパン	エネルギー 368 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 10.7 g 食塩 1.1 g
04	(離)軟飯 ハッシュドポーク 海藻サラダ きのこのスープ(絹さや)	軟めし、ホットケーキミックス、砂糖、油、小麦粉、バター	牛乳、豚もも、無調整豆乳、ハム	たまねぎ、ほうれんそう、人参、えのきたけ、しめじ、ピーマン、絹さや、ホールトマト、わかめ	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、ウスターソース、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 ドーナツ(卵不使用・豆乳)	エネルギー 350 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 12.4 g 食塩 1.1 g
05	ドッグパン ヨーグルト(ブルーベリー) パーベキューチキン キャベツのツナレーズンサラダ コーンスープ(豆乳)	軟めし、ホットドッグパン、ブルーベリージャム、油、砂糖、白いりごま、ごま油	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、無調整豆乳、ツナ缶、しらす干し、かつお節	キャベツ、クリームコーン、長ねぎ、人参、コーン、レーズン、いんげん	ケチャップ、ソース、酒、しょうゆ、酢、みりん、塩、コンソメ、おろしにんにく	牛乳 牛乳 手作りふりかけおにぎり(ひじき)	エネルギー 335 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.3 g 食塩 1.2 g
06	(離)軟飯 梨のコンポート 青椒肉絲 春雨の酢の物 中華スープ(じゃがいも・たまねぎ)	軟めし、マカロニ、じゃがいも、砂糖、はるさめ、油、片栗粉	牛乳、豚肉、豚ひき肉、ハム、粉チーズ	なし、たまねぎ、人参、コーン、もやし、ピーマン、きゅうり、ホールトマト、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 ミートマカロニ	エネルギー 374 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 11.6 g 食塩 1.0 g
07	(離)軟飯 炒り鶏 ブロッコリーのごまあえ みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ)	軟めし、米粉、いちごジャム、砂糖、油、白すりごま	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、さつまいも、みそ	人参、ブロッコリー、たまねぎ、ごぼう、いんげん、切干大根	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 米粉蒸しパン(ジャム)	エネルギー 371 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 10.8 g 食塩 1.2 g
09	(離)軟飯90g もも缶 肉じゃが(鶏肉) グリーンサラダ コンメスープ(コーン・たまねぎ)	軟めし、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、卵	キャベツ、人参、白桃缶、たまねぎ、長ねぎ、きゅうり、コーン、レーズン、グリーンピース、絹さや	だし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 325 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 8.1 g 食塩 0.7 g
10	五目冷やしうどん(卵・ささみ) 根菜と豚肉の煮物 すまし汁(なす・えのき) バナナ	うどん、軟めし、さといも、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、白いりごま	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、ツナ缶	バナナ、人参、れんこん、なす、きゅうり、ごぼう、コーン、えのきたけ、いんげん、絹さや、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ツナマヨおにぎり	エネルギー 353 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 11.1 g 食塩 1.2 g
11	(離)軟飯 バナナ 赤魚の煮つけ 厚揚げ煮 みそ汁(だいこん・ねぎ)	軟めし、小麦粉、バター、砂糖	牛乳、赤魚、生揚げ、卵、みそ	バナナ、ブロッコリー、大根、人参、長ねぎ、絹さや、レモン果汁、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 レモンクッキー	エネルギー 374 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 14.1 g 食塩 1.1 g
12	(離)軟飯 親子オムレツ Caサラダ コンメスープ(わかめ・コーン)	軟めし、食パン、じゃがいも、ブルーベリージャム、油、砂糖	牛乳、卵、鶏むね肉、クリームチーズ、チーズ、しらす干し	キャベツ、人参、たまねぎ、きゅうり、コーン、長ねぎ、グリーンピース、わかめ	ケチャップ、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 クリームチーズサンド(ブルーベリー)	エネルギー 370 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 13.3 g 食塩 1.1 g
13	(離)軟飯90g がんもどき(えだまめ) ブロッコリーと人参のおかか和え みそ汁(キャベツ・あげ)	軟めし、いちごジャム、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豆腐、無調整豆乳、油揚げ、みそ、かつお節	人参、ブロッコリー、キャベツ、えだまめ	だし汁、ゼラチン、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 豆乳ゼリーいちごソースがけ	エネルギー 355 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 12.0 g 食塩 0.6 g
14	焼き鳥丼 じゃが芋の煮物 みそ汁(おふ・さやえんどう) オレンジ	軟めし、じゃがいも、小麦粉、荳、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、みそ	たまねぎ、オレンジ、コーン、人参、いんげん、絹さや、グリーンピース、刻みのり	だし汁、しょうゆ、みりん、中華だしの素	牛乳 牛乳 コーンチヂミ	エネルギー 341 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 7.3 g 食塩 1.2 g
17	十五夜(お月見) (離)軟飯 豆腐のみそ汁 鶏肉の生姜焼(わかめ・ねぎ) ポテトサラダ オレンジ	軟めし、さつまいも、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油	牛乳、鶏むね肉、豆腐、無調整豆乳、ハム、みそ、きな粉	オレンジ、きゅうり、人参、コーン、長ねぎ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが	牛乳 牛乳 さつまいも団子	エネルギー 347 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 8.8 g 食塩 0.9 g
18	(離)軟飯 ハッシュドポーク 海藻サラダ きのこのスープ(絹さや)	軟めし、砂糖、米粉、油、小麦粉、粉糖、片栗粉	牛乳、豚もも、豆腐、ハム	たまねぎ、ほうれんそう、人参、えのきたけ、しめじ、ピーマン、絹さや、ホールトマト、わかめ	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、ベーキングパウダー、ウスターソース、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 米粉のケーキ	エネルギー 366 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 13.3 g 食塩 1.1 g
19	お彼岸 (ドッグパン) パーベキューチキン コーンスープ(豆乳) キャベツのツナレーズンサラダ ヨーグルト(ブルーベリー)	軟めし、ホットドッグパン、ブルーベリージャム、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、無調整豆乳、ツナ缶、きなこ	キャベツ、クリームコーン、長ねぎ、人参、コーン、レーズン	ケチャップ、ソース、酢、しょうゆ、酒、塩、コンソメ、おろしにんにく	牛乳 牛乳 おにぎり(きなこ)	エネルギー 330 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 10.8 g 食塩 1.0 g



※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・カレーウ・クリームシチュールー・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



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	kcal
20 (金)	(離)軟飯 青椒肉絲 春雨の酢の物 中華スープ(じゃがいも・たまねぎ)	軟めし、マカロニ、じゃがいも、はるさめ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉、豚ひき肉、ハム、粉チーズ	たまねぎ、人参、コーン、もやし、ピーマン、きゅうり、ホールトマト、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、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 食塩	357 kcal 15.6 g 11.5 g 1.0 g
21 (土)	(離)軟飯 炒り鶏 ブロッコリーのごまあえ みそ汁(切干しいんげん・玉ねぎ)	軟めし、米粉、いちごジャム、砂糖、油、白すりごま	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、さつま揚げ、みそ	人参、ブロッコリー、たまねぎ、ごぼう、いんげん、切干大根	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、ペーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 米粉蒸しパン(ジャム)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	371 kcal 13.3 g 10.8 g 1.2 g
24 (火)	(離)軟飯 さわらの塩麹焼き(いんげん 五目きんぴら みそ汁(さつまいも・ごまつな)	軟めし、さつまいも、ホットケーキミックス、油、砂糖、塩麹、バター	牛乳、さわら、鶏ももひき肉、無調整豆乳、さつま揚げ、みそ	ごぼう、いんげん、ごまつな、人参	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 牛乳 ドーナツ(卵不使用・豆乳)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	360 kcal 14.8 g 12.2 g 1.0 g
25 (水)	お楽しみ給食 (離)軟飯 トマトスープ マカロニグラタン(インゲン・ねぎ) ハワイ風サラダ	軟めし、マカロニ、小麦粉、バター、油、パン粉	牛乳、鶏もも肉、粉チーズ	りんごジュース、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、いんげん、長ねぎ、人参、きゅうり、マッシュルーム、コーン	コンソメ、酢、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 りんごジュースゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	345 kcal 11.6 g 13.1 g 0.7 g
26 (木)	(離)軟飯 親子オムレツ Caサラダ コンソメスープ(わかめ・コーン)	軟めし、食パン、じゃがいも、ブルーベリージャム、油、砂糖	牛乳、卵、鶏むね肉、クリームチーズ、チーズ、しらす干し	キャベツ、人参、たまねぎ、きゅうり、コーン、長ねぎ、グリーンピース、わかめ	ケチャップ、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 クリームチーズサンド(ブルーベリー)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	370 kcal 17.0 g 13.3 g 1.1 g
27 (金)	五目冷やしうどん(卵・ささみ) 根菜と豚肉の煮物 すまし汁(なす・えのき) バナナ	うどん、軟めし、さといも、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、白いりごま	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、ツナ缶	バナナ、人参、れんこん、なす、きゅうり、ごぼう、コーン、えのきたけ、いんげん、絹さや、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、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 食塩	353 kcal 16.6 g 11.1 g 1.2 g
28 (土)	焼き鳥丼 じゃが芋の煮物 みそ汁(おふ・さやえんどう) オレンジ	軟めし、じゃがいも、小麦粉、麩、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、みそ	たまねぎ、オレンジ、コーン、人参、いんげん、絹さや、グリーンピース、刻みのり	だし汁、しょうゆ、みりん、中華だしの素	牛乳 牛乳 コーンチヂミ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	341 kcal 15.0 g 7.3 g 1.2 g
30 (月)	(離)軟飯90g もも缶 肉じゃが(鶏肉) グリーンサラダ コンソメスープ(コーン・たまねぎ)	軟めし、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、卵	キャベツ、人参、白桃缶、たまねぎ、長ねぎ、きゅうり、コーン、レーズン、グリーンピース、絹さや	だし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	325 kcal 13.2 g 8.1 g 0.4 g
()							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	kcal g g g
()							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	kcal g g g
()							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	kcal g g g
()							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	kcal g g g
()							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	kcal g g g
()							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	kcal g g g
()							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	kcal g g g
()							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	kcal g g g

※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