



献立表



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
02 (月)	しょうゆラーメン (さつま芋の煮物 温野菜(ブロッコリー)	中華麺(卵無し)、 さつまいも、米、 ノンエッグマヨネーズ、 白いりごま、砂糖、 ごま油	牛乳、豚肉、さけ	ブロッコリー、もやし、 チンゲン菜、人参、 長ねぎ	だし汁、しょうゆ、 中華だしの素、 みりん、おろししょうが、 塩	牛乳 牛乳 おにぎり(さけ)	エネルギー 327 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 8.4 g 食塩 1.1 g
03 (火)	みかんの日 (離) 軟飯 みそ汁 揚げ焼き豆腐のきのこあん (だいこん・小ねぎ) お浸し みかん	軟めし、小麦粉、片栗粉、 砂糖、バター、油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、 卵、みそ	みかん、大根、ほうれんそう、 はくさい、たまねぎ、 こねぎ、人参、えのきたけ、 コーン、絹さや、 干しいたけ	だし汁、みりん、 しょうゆ、酒、 ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 蒸しパン・コーン	エネルギー 358 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 12.2 g 食塩 0.9 g
04 (水)	(離) 軟飯 鶏肉のバターポン焼き お豆のサラダ(枝豆・コーン) かぶのスープ(ベーコン)	軟めし、さつまいも、 ノンエッグマヨネーズ、 油、バター、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 大豆、 ハム、 ベーコン	かぶ、 こまつな、 たまねぎ、 ミックスベジタブル、 人参、 かぶの葉、 えだまめ、 コーン、 レモン果汁	しょうゆ、 酒、 酢、 コンソメ、 塩	牛乳 牛乳 さつまいもスティックフライ	エネルギー 333 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 12.5 g 食塩 0.9 g
05 (木)	食パン (離) ボトフ(牛乳) 花野菜のサラダ グレープフルーツ	軟めし、食パン、 じゃがいも、砂糖、 油、白いりごま	牛乳、鶏むね肉、 白みそ	たまねぎ、 グレープフルーツ、 ブロッコリー、 カリフラワー、 人参、 パプリカ、 いんげん	みりん、 酢、 コンソメ、 塩	牛乳 牛乳 五平餅	エネルギー 332 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 9.4 g 食塩 0.9 g
06 (金)	豚汁うどん 青菜の納豆和え 金時豆 バナナ	うどん、 軟めし、 油	牛乳、豚肉、 うずら豆、 鶏ももひき肉、 油揚げ、 納豆、 みそ	バナナ、 ほうれんそう、 人参、 大根、 長ねぎ、 たまねぎ、 ピーマン	だし汁、 ケチャップ、 しょうゆ、 ソース、 みりん	牛乳 牛乳 おやつ・チキンライス	エネルギー 375 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.5 g 食塩 1.1 g
07 (土)	(離) 軟飯 豚肉とたまねぎのソテー 里芋と厚揚げの煮物 みそ汁(わかめ・おふ)	軟めし、 じゃがいも、 さといも、 片栗粉、 麩、 油、 砂糖	牛乳、 豚もも、 生揚げ、 ツナ缶、 みそ	たまねぎ、 いんげん、 わかめ	だし汁、 ケチャップ、 酒、 ソース、 しょうゆ、 塩	牛乳 牛乳 じゃがいものガレット	エネルギー 345 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 11.9 g 食塩 1.1 g
09 (月)	五目ごはん(鶏肉) 鶏のさっぱり煮 キャベツと人参のお浸し すまし汁(わかめ・ねぎ)	軟めし、 麩、 砂糖、 バター、 小麦粉、 油	牛乳、 鶏もも肉、 油揚げ	キャベツ、 バナナ、 人参、 長ねぎ、 わかめ	だし汁、 しょうゆ、 みりん、 酢、 酒、 おろししょうが、 塩	牛乳 牛乳 お麩のキャラメルラスク	エネルギー 330 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 10.1 g 食塩 0.7 g
10 (火)	(離) 軟飯 とん平焼き さつま芋の甘煮 豆腐みそ汁(こまつな・あげ)	軟めし、 さつまいも、 砂糖、 小麦粉、 ノンエッグマヨネーズ	牛乳、 卵、 豆腐、 豚肉、 油揚げ、 みそ、 ゼラチン	人参、 オレンジジュース100%、 長ねぎ、 こまつな、 キャベツ、 レモン果汁、 あおりのり	だし汁、 ソース	牛乳 牛乳 キャロットゼリー(ゼラチン)	エネルギー 376 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 13.0 g 食塩 0.7 g
11 (水)	(離) 軟飯 あじのコーンフライ コールスローサラダ ミネストローネ	軟めし、 さつまいも、 じゃがいも、 コーンフレーク、 砂糖、 米粉、 油、 マカロニ、 バター	牛乳、 あじ、 豚ひき肉、 無調整豆乳、 粉チーズ	キャベツ、 りんご、 人参、 たまねぎ、 きゅうり、 ホールトマト、 グリーンピース	ソース、 ケチャップ、 酢、 コンソメ、 塩、 パセリ粉	牛乳 牛乳 アップルポテト	エネルギー 364 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 11.5 g 食塩 0.8 g
12 (木)	(離) 軟飯90g 鶏肉とじゃがいものミルク煮 白菜とハムのサラダ コンソメスープ(パプリカ)	軟めし、 じゃがいも、 食パン、 砂糖、 油、 バター、 白いりごま	牛乳、 ヨーグルト、 鶏もも肉、 ハム	はくさい、 たまねぎ、 パプリカ、 パプリカ、 パプリカ、 コーン、 人参、 絹さや	酢、 コンソメ、 塩	牛乳 牛乳 トースト(ごま)	エネルギー 333 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 10.5 g 食塩 0.8 g
13 (金)	(離) 軟飯 ぶりの香味焼き かぼちゃの甘煮 みそ汁(かぶ・あげ)	軟めし、 小麦粉、 砂糖、 マーマレード、 ジャム、 油	牛乳、 ぶり、 無調整豆乳、 きな粉、 油揚げ、 みそ	かぼちゃ、 かぶ、 レーズン、 かぶの葉	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、 おろしにんにく	牛乳 牛乳 ビスコッティ	エネルギー 357 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 11.9 g 食塩 1.0 g
14 (土)	ビビンバ丼 切干大根の中華和え すまし汁(さといも・いんげん)	軟めし、 ビーフン、 さといも、 砂糖、 ごま油、 白いりごま、 油	牛乳、 豚ひき肉、 豚もも、 白みそ	人参、 ほうれんそう、 もやし、 たまねぎ、 きゅうり、 切干大根、 いんげん、 にら、 干しいたけ	だし汁、 しょうゆ、 酢、 みりん、 酒、 塩、 中華だしの素	牛乳 牛乳 五目ビーフン	エネルギー 349 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 12.1 g 食塩 1.0 g
16 (月)	(離) 軟飯 揚げ焼き豆腐のきのこあん お浸し みそ汁(だいこん・小ねぎ)	軟めし、 小麦粉、 片栗粉、 砂糖、 バター、 油	牛乳、 豆腐、 豚ひき肉、 卵、 みそ	白桃缶、 大根、 ほうれんそう、 はくさい、 たまねぎ、 こねぎ、 人参、 えのきたけ、 コーン、 絹さや、 干しいたけ	だし汁、 みりん、 しょうゆ、 酒、 ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 蒸しパン・コーン	エネルギー 322 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 9.9 g 食塩 0.9 g
17 (火)	しょうゆラーメン (さつま芋の煮物 温野菜(ブロッコリー)	中華麺(卵無し)、 さつまいも、 米、 ノンエッグマヨネーズ、 白いりごま、 砂糖、 ごま油	牛乳、 豚肉、 さけ	ブロッコリー、 もやし、 チンゲン菜、 人参、 長ねぎ	だし汁、 しょうゆ、 中華だしの素、 みりん、 おろししょうが、 塩	牛乳 牛乳 おにぎり(さけ)	エネルギー 327 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 8.4 g 食塩 1.1 g
18 (水)	お楽しみ給食 (ミートスパゲティ キャベツとハムのマヨサラダ スープ(小松菜・じゃがいも) みかん	スパゲティ、 小麦粉、 じゃがいも、 油、 砂糖、 ノンエッグマヨネーズ、 米粉	豚ひき肉、 豆乳、 脱脂粉乳、 ハム	りんごジュース、 キャベツ、 みかん、 たまねぎ、 人参、 こまつな、 きゅうり、 ホールトマト、 えのきたけ	ケチャップ、 塩、 しょうゆ、 ソース、 コンソメ、 おろしにんにく	牛乳 牛乳 リンゴジュース クッキー	エネルギー 363 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 13.1 g 食塩 0.9 g

*食べたことのない食材は、ご家庭で必ず試して下さい。 *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・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



献立表



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
19	食パン (離)ポトフ(牛乳) 木 花野菜のサラダ (離) グレープフルーツ	軟めし、食パン、 じゃがいも、砂糖、 油、白いりごま	牛乳、鶏むね肉、 白みそ	たまねぎ、グレープ フルーツ、ブロッコ リー、カリフラワー、 人参、パプリカ、い んげん	みりん、酢、コン ソメ、塩	牛乳 牛乳 五平餅	エネルギー 332 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 9.4 g 食 塩 0.9 g
20	ぶりの日(冬至) (離) 軟飯 みそ汁 金 ぶりの香味焼き (かぶ・あげ) (離) かぼちゃの甘煮	軟めし、小麦粉、砂 糖、マーマレード ジャム、油	牛乳、ぶり、無調整 豆乳、きな粉、油揚 げ、みそ	かぼちゃ、かぶ、 レーズン、かぶの 葉	だし汁、しょうゆ、 みりん、酒、ペー キングパウダー、 おろししょうが、 おろしにんにく	牛乳 牛乳 ビスコッティ	エネルギー 357 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 11.9 g 食 塩 1.0 g
21	(離) 軟飯 (離) 豚肉とたまねぎのソテー 土 里芋と厚揚げの煮物 (離) みそ汁(わかめ・おふ)	軟めし、じゃがい も、さといも、片栗 粉、麩、油、砂糖	牛乳、豚もも、生揚 げ、ツナ缶、みそ	たまねぎ、いんげ ん、わかめ	だし汁、ケチャッ プ、酒、ソース、 しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 じゃがいものガレット	エネルギー 345 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 11.9 g 食 塩 1.1 g
23	五目ごはん(鶏肉) バナナ (離) 鶏のさっぱり煮 月 キャベツと人参のお浸し (離) すまし汁(わかめ・ねぎ)	軟めし、麩、砂糖、 バター、小麦粉、 油	牛乳、鶏もも、鶏も も肉、油揚げ	キャベツ、バナナ、 人参、長ねぎ、わ かめ	だし汁、しょうゆ、 みりん、酢、酒、 おろししょうが、 塩	牛乳 牛乳 お麩のキャラメルラスク	エネルギー 330 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 10.1 g 食 塩 0.7 g
24	(離) 軟飯 (離) とん平焼き 火 さつま芋の甘煮 (離) 豆腐みそ汁(こまつな・あげ)	軟めし、さつまい も、砂糖、小麦粉、 ノンエッグマヨネー ズ	牛乳、卵、豆腐、豚 肉、油揚げ、みそ、 ゼラチン	人参、オレンジ ジュース100%、長 ねぎ、こまつな、 キャベツ、レモン果 汁、あおのり	だし汁、ソース	牛乳 牛乳 キャロットゼリー(ゼラチン)	エネルギー 376 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 13.0 g 食 塩 0.7 g
25	クリスマス (離) クリスマス・ピラフ風 水 ローストチキン トマトスープ (離) ブロッコリーサラダ	軟めし、ホットケー キミックス、砂糖、 油	牛乳、鶏もも肉、ホ イップクリーム、豚 ひき肉	たまねぎ、ブロッ コリー、バナナ、み かん缶、ホールトマ ト、コーン、人参、 パプリカ	しょうゆ、コンソ メ、酢、みりん、塩	牛乳 牛乳 トライフル	エネルギー 360 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 12.4 g 食 塩 0.9 g
26	(離) 軟飯 (離) あじのコーンフライ 木 コールスローサラダ (離) ミネストローネ	軟めし、さつまい も、じゃがいも、 コーンフレーク、砂 糖、米粉、油、マカ ロニ、バター	牛乳、あじ、豚ひき 肉、無調整豆乳、 粉チーズ	キャベツ、りんご、 人参、たまねぎ、 きゅうり、ホールトマ ト、グリーンピース	ソース、ケチャッ プ、酢、コンソメ、 塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 アップルポテト	エネルギー 364 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 11.5 g 食 塩 0.8 g
27	豚汁うどん (離) 青菜の納豆和え 金 金時豆 (離) バナナ	うどん、軟めし、油	牛乳、豚肉、うずら 豆、鶏ももひき肉、 油揚げ、納豆、み そ	バナナ、ほうれんそ う、人参、大根、長 ねぎ、たまねぎ、 ピーマン	だし汁、ケチャッ プ、しょうゆ、ソー ス、みりん	牛乳 牛乳 おやつ・チキンライス	エネルギー 375 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 12.5 g 食 塩 1.1 g
28	ビビンバ丼 (離) 切干大根の中華和え 土 すまし汁(さといも・いんげん)	軟めし、ビーフン、 さといも、砂糖、ご ま油、白いりごま、 油	牛乳、豚ひき肉、 豚もも、白みそ	人参、ほうれんそ う、もやし、たまね ぎ、きゅうり、切干 大根、いんげん、 にら、干ししいたけ	だし汁、しょうゆ、 酢、みりん、酒、 塩、中華だしの 素	牛乳 牛乳 五目ビーフン	エネルギー 349 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 12.1 g 食 塩 1.0 g
()	()						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
()	()						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
()	()						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
()	()						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
()	()						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
()	()						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g

※食べたことのない食材は、ご家庭で必ず試して下さい。 ※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・ハヤシブレイクはアレルゲンフリーの物を使用。
 ※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