



# 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		
04 (離)軟飯 (肉じゃが 土切干大根のりサラダ ) 春雨スープ		軟めし、じゃがいも、片栗粉、砂糖、はるさめ、油、ごま油、白いりごま	牛乳、無調整豆乳、豚肉、ツナ缶、きな粉	たまねぎ、いんげん、人参、だいこん葉、切干大根、干しいたけ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、中華だし、素	牛乳 牛乳 豆乳もち	エネルギー 364 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 13.7 g 食塩 0.8 g
06 (離)軟飯 (さばのみそ煮 月いんげんと人参のごま和え ) すまし汁(そうめん・絹さや)		軟めし、小麦粉、砂糖、そうめん、油、白すりごま	牛乳、さば、無調整豆乳、チーズ、ちくわ、みそ	いんげん、人参、絹さや、しょうが	だし汁、みりん、酒、しょうゆ、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 341 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 11.9 g 食塩 1.1 g
07 (けんちんうどん 火野菜てんぷら ) 煮りんご		うどん、さつまいも、さといも、米、小麦粉、油、砂糖、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、鶏ささみ(筋無し)、卵、いわし、しらす干し	りんご、大根、人参、かぶ、ほうれんそう、なのはな、だいこん葉	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ★七草風粥 田作り(ごま)	エネルギー 352 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 11.8 g 食塩 1.2 g
08 (離)軟飯 (鶏かつ 水かぼちゃのサラダ(ハム) ) スープ(キャベツ・たまねぎ)		軟めし、小麦粉、パン粉、バター、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、いちごジャム	牛乳、鶏むね肉、ハム	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン	ソース、ベーキングパウダー、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 いちごスコーン	エネルギー 361 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 12.3 g 食塩 0.7 g
09 (離)軟飯 (厚揚げのケチャップ炒め 木かぼちゃとブロッコリーの和風あん ) みそ汁(キャベツ・あげ)		軟めし、食パン、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、油	牛乳、生揚げ、鶏もも肉、チーズ、ハム、油揚げ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、人参、ブロッコリー、ピーマン	だし汁、ケチャップ、酒、ソース、しょうゆ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 ハム・チーズサンド	エネルギー 349 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 13.5 g 食塩 1.1 g
10 (菜めし御飯 ) おでん(鶏肉) 金いんげんとツナのごま和え ) バナナ		軟めし、さつまいも、じゃがいも、砂糖、白すりごま、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、小豆、ツナ缶	大根、バナナ、いんげん、人参	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、菜めしの素、塩	牛乳 牛乳  鏡開き しるこ(さつまいも)	エネルギー 367 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 10.5 g 食塩 1.2 g
11 (豚井 ) 春雨の酢の物 土みそ汁(さと芋・いんげん) )		軟めし、小麦粉、さといも、砂糖、はるさめ、ノンエッグマヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム、みそ	たまねぎ、人参、こまつな、えのきたけ、きゅうり、長ねぎ、いんげん、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、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 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー 366 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 12.1 g 食塩 1.1 g
14 (離)軟飯 (さげの西京焼き 火れんこんと厚揚げの炒め煮 ) すまし汁(切干大根・わかめ)	ヨーグルト(ブルーベリー)	軟めし、じゃがいも、ブルーベリージャム、餃子の皮、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、さげ、生揚げ、豚ひき肉、みそ	れんこん、人参、たまねぎ、切干大根、わかめ	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、ケチャップ、塩	牛乳 牛乳 サモサ	エネルギー 347 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 12.7 g 食塩 1.0 g
15 (離)軟飯 (さばのみそ煮 水ブロッコリーと人参のごま和え ) すまし汁(そうめん・ねぎ)		軟めし、小麦粉、砂糖、そうめん、油、白すりごま	牛乳、さば、無調整豆乳、チーズ、ちくわ、みそ	ブロッコリー、人参、長ねぎ、しょうが	だし汁、みりん、酒、しょうゆ、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 343 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 11.9 g 食塩 1.1 g
16 (離)軟飯 (鶏肉のねぎ味噌焼き 木お浸し(白菜・人参) ) 豆腐すまし汁(だいこん・あげ)		軟めし、小麦粉、バター、粉糖、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豆腐、みそ、油揚げ	はくさい、大根、ブロッコリー、人参、長ねぎ、こねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 スノーボールクッキー	エネルギー 361 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 12.3 g 食塩 0.7 g
17 (ナポリタン ) 白菜のサラダ(ツナ) 金かぶのスープ(ベーコン) ) フルーツカクテル(もも)		スパゲティ、軟めし、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、さけ、ツナ缶、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、はくさい、人参、かぶ、ホルトマト、みかん缶、ピーマン、かぶの葉、白桃缶、パイナップル、マッシュルーム、グリーンピース	ケチャップ、塩、コンソメ、炊き込みわかめ	牛乳 牛乳 おにぎり(さけわかめ)	エネルギー 391 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 12.7 g 食塩 0.9 g
18 (離)軟飯 (鶏むね肉の照り焼き 土切干大根のりサラダ ) 春雨スープ		軟めし、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、はるさめ、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏むね肉、ツナ缶	チンゲンサイ、いんげん、切干大根、干しいたけ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、中華だし、素、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 ちんすこう	エネルギー 368 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 14.0 g 食塩 0.6 g
20 (ロールパン ) コーンクリームシチュー 月グリーンサラダ ) いちご		軟めし、じゃがいも、ロールパン、砂糖、油、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐	たまねぎ、キャベツ、クリームコーン、人参、いちご、ブロッコリー、きゅうり、コーン、ねぎ、レーズン	シチューの素、酢、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 高野豆腐そぼろおにぎり	エネルギー 354 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 13.0 g 食塩 1.2 g
21 (けんちんうどん 火野菜てんぷら ) 煮りんご		うどん、軟めし、さつまいも、さといも、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、鶏ささみ(筋無し)、鶏ももひき肉、卵	大根、りんご、人参、たまねぎ、長ねぎ、ピーマン	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 おやつ・ケチャップライス	エネルギー 367 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.8 g 食塩 1.0 g
22 (離)軟飯 (豚肉とじゃがいものコンソメ煮 水花野菜のサラダ ) スープ(野菜)	いよかん	軟めし、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、きな粉	いよかん、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、カリフラワー、人参、えのきたけ、パプリカ、絹さや、粉かんとん	コンソメ、酢、塩	牛乳 牛乳 わらび餅風寒天ゼリー	エネルギー 303 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 10.5 g 食塩 0.5 g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※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・さつまいも・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ゼラチンは牛由来の物を使用。

※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	
23 (木)	(離)軟飯 厚揚げのケチャップ炒め かぼちゃとブロッコリーの和風あん みそ汁(キャベツ・あげ)	軟めし、食パン、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、油	牛乳、生揚げ、鶏もも肉、チーズ、ハム、油揚げ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、人参、ブロッコリー、ピーマン	だし汁、ケチャップ、酒、ソース、しょうゆ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 ハム・チーズサンド	エネルギー 349 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 13.5 g 食塩 1.1 g
24 (金)	<b>お楽しみ給食</b> (離)軟飯 ハンバーグ 青のり粉ふき芋(添え物) いちご ビーンズサラダ トマトスープ	軟めし、じゃがいも、小麦粉、砂糖、パン粉、バター、油	ヨーグルト、豚ひき肉、鶏ももひき肉、大豆、卵、牛乳、脱脂粉乳	野菜ミックスジュース、たまねぎ、キャベツ、いちご、人参、ホールのトマト、きゅうり、レーズン、レモン果汁、あお	ケチャップ、ソース、酢、ベーキングパウダー、コンソメ、しょうゆ、塩	牛乳 野菜ジュース ヨーグルトケーキ	エネルギー 379 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 12.1 g 食塩 0.7 g
25 (土)	豚丼 春雨の酢の物 みそ汁(さと芋・いんげん)	軟めし、小麦粉、さといも、砂糖、はるさめ、ノンエッグマヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム、みそ	たまねぎ、人参、こまつな、えのきたけ、きゅうり、長ねぎ、いんげん、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、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 <b>ホットケーキの日</b> 牛乳 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー 366 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 12.1 g 食塩 1.1 g
27 (月)	(離)軟飯 鶏肉のねぎ味噌焼き お浸し(白菜・人参) 豆腐すまし汁(だいこん・あげ)	軟めし、小麦粉、バター、粉糖、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豆腐、みそ、油揚げ	人参、はくさい、大根、ブロッコリー、長ねぎ、こねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 スノーボールクッキー	エネルギー 350 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 12.9 g 食塩 0.9 g
28 (火)	(離)軟飯 さけの西京焼き れんこんと厚揚げの炒め煮 すまし汁(切干大根・わかめ)	軟めし、じゃがいも、ブルーベリージャム、餃子の皮、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、さけ、生揚げ、豚ひき肉、みそ	れんこん、人参、たまねぎ、切干大根、わかめ	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、ケチャップ、塩	牛乳 牛乳 サモサ	エネルギー 347 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 12.7 g 食塩 1.0 g
29 (水)	ロールパン コーンクリームシチュー グリーンサラダ みかん	軟めし、じゃがいも、ロールパン、砂糖、油、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐	たまねぎ、みかん、キャベツ、クリームコーン、人参、ブロッコリー、きゅうり、コーン、ねぎ、レーズン	シチューの素、酢、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 高野豆腐そぼろおにぎり	エネルギー 361 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 13.0 g 食塩 1.2 g
30 (木)	(離)軟飯 鶏かつ かぼちゃのサラダ(ハム) スープ(キャベツ・たまねぎ)	軟めし、小麦粉、パン粉、バター、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、いちごジャム	牛乳、鶏むね肉、ハム	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン	ソース、ベーキングパウダー、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 いちごスコーン	エネルギー 361 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 12.3 g 食塩 0.7 g
31 (金)	ナポリタン 白菜のサラダ(ツナ) かぶのスープ(ベーコン) フルーツカクテル(もも)	スパゲティ、軟めし、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、さけ、ツナ缶、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、はくさい、人参、かぶ、ホールのトマト、みかん缶、ピーマン、かぶの葉、白桃缶、パイナップル、マッシュルーム、グリーンピース	ケチャップ、塩、コンソメ、炊き込みわかめ	牛乳 牛乳 おにぎり(さけわかめ)	エネルギー 391 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 12.7 g 食塩 0.9 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
( )							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

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。 ※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・さつまいも揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。 ※ゼラチンは牛由来の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用