



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	
01 土	焼き鶏丼 (きゅうりの酢の物 ブロッコリー(マヨ) すまし汁(ふ・さといも)	軟めし、ホットケーキミックス、さといも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、麩、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、ウインナーソーセージ	ブロッコリー、きゅうり、ごまつな、人参、だいこん葉、わかめ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、塩、ベーキングパウダー、おろししょうが	牛乳 牛乳 ソーセージ蒸しパン(卵なし)	エネルギー 337 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 12.0 g 食塩 1.1 g
03 月	節分 おにごはん (キャベツの香り漬け(きゅうり・ごま) おかず汁 いちご)	軟めし、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、豆腐、鶏もも肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、いちご、人参、きゅうり、パプリカ、いんげん、えのきたけ、レーズン、レモン果汁	だし汁、みりん、塩、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 鬼まんじゅう	エネルギー 386 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 12.8 g 食塩 0.8 g
04 火	たっぷりきのこのトマトミートソース (コロコロサラダ オニオンスープ ヨーグルト(みかん缶)	軟めし、スパゲティ、じゃがいも、油、砂糖、コーンフレーク、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、人参、みかん缶、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、しめじ	酢、コンソメ、しょうゆ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 330 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 9.9 g 食塩 0.6 g
05 水	わかめ軟飯 (ほうれん草ときのこのオムレツ 蒸し野菜のあんかけ みそ汁(たまねぎ・厚揚げ)	軟めし、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、片栗粉	牛乳、卵、豆腐、生揚げ、ベーコン、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、ほうれん草、グリーンピース	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、炊き込みわかめ、中華だしの素、みりん	牛乳 牛乳 豆腐の焼きドーナツ	エネルギー 359 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 13.3 g 食塩 1.3 g
06 木	(離)軟飯 パナナ (チキン南蛮(卵不使用) 白菜とハムのサラダ コンソメスープ(大根・大根葉)	軟めし、砂糖、ビスケット、油、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏もも、ハム	野菜ミックスジュース、はくさい、バナナ、大根、コーン、たまねぎ、だいこんの葉、きゅうり、粉かんでん	酢、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 野菜ジュース ミルク寒天 ビスケット	エネルギー 358 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 11.6 g 食塩 0.9 g
07 金	(離)軟飯 (ぶり大根 ほうれん草の磯あえ(はくさい) みそ汁(さつまいも・人参)	軟めし、食パン、さつまいも、バター、砂糖	牛乳、ぶり、みそ	大根、はくさい、ほうれん草、人参、刻みのり	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉、塩	牛乳 牛乳 ガーリックパン	エネルギー 346 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 12.8 g 食塩 1.3 g
08 土	焼きビーフン(豚肉) (里芋の煮物 わかめスープ(コーン) オレンジ)	軟めし、ビーフン、さといも、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、鶏ももひき肉	オレンジ、たまねぎ、人参、コーン、いんげん、絹さや、ピーマン、しいたけ、干しいたけ、わかめ、あおのり	しょうゆ、だし汁、酒、中華だしの素、みりん、塩	牛乳 牛乳 おやつ・チャーハン	エネルギー 352 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 12.8 g 食塩 1.2 g
10 月	肉うどん (じゃがいもの土佐煮 お浸し みかん)	うどん、軟めし、じゃがいも、砂糖、油、白いりごま	牛乳、豚肉、かつお節	みかん、ほうれん草、長ねぎ、人参、はくさい、いんげん、グリーンピース、切干大根、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ハリハリおにぎり(青のり・ごま)	エネルギー 350 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 11.4 g 食塩 1.3 g
12 水	(離)軟飯 (変わりシウマイ(豚・鶏合挽) ほうれん草のナムル(人参・えのき) 黄桃缶)	軟めし、小麦粉、片栗粉、砂糖、米粉、バター、白すりごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、ハム、きな粉	たまねぎ、ほうれん草、黄桃缶ダイスカット、えのきたけ、人参	しょうゆ、酒、酢、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 きなこボーロ(まぶす)	エネルギー 379 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 12.4 g 食塩 0.5 g
13 木	食パン (サーモン豆乳シチュー コールスローサラダ バナナ)	軟めし、食パン、じゃがいも、米粉、油、ごま油	牛乳、無調整豆乳、さけ、卵、ツナ缶	たまねぎ、バナナ、キャベツ、人参、きゅうり、長ねぎ、いんげん、レーズン	しょうゆ、酢、コンソメ、酒、塩	牛乳 牛乳 ツナと卵チャーハン	エネルギー 367 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 10.9 g 食塩 1.2 g
14 金	(離)軟飯 (さわらのもやしあんかけ れんこんとしめじのごま和え みそ汁(ごまつな・えのき)	軟めし、米粉、砂糖、油、白すりごま、片栗粉、ごま油	牛乳、さわら、みそ	もやし、れんこん、きゅうり、人参、ごまつな、しめじ、えのきたけ、こねぎ、長ねぎ、絹さや	だし汁、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 米粉のマフィン	エネルギー 356 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 12.7 g 食塩 1.2 g
15 土	焼き鶏丼 (きゅうりの酢の物 ブロッコリー(マヨ) すまし汁(ふ・さといも)	軟めし、ホットケーキミックス、さといも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、麩、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、ウインナーソーセージ	ブロッコリー、きゅうり、ごまつな、人参、だいこん葉、わかめ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、塩、ベーキングパウダー、おろししょうが	牛乳 牛乳 ソーセージ蒸しパン(卵なし)	エネルギー 337 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 11.1 g 食塩 g
17 月	たっぷりきのこのトマトミートソース (コロコロサラダ オニオンスープ ヨーグルト(みかん缶)	軟めし、スパゲティ、じゃがいも、油、砂糖、コーンフレーク、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、人参、みかん缶、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、しめじ	酢、コンソメ、しょうゆ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 330 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 9.9 g 食塩 0.6 g
18 火	わかめ軟飯 (ほうれん草ときのこのオムレツ 蒸し野菜のあんかけ みそ汁(たまねぎ・厚揚げ)	軟めし、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、片栗粉	牛乳、卵、豆腐、生揚げ、ベーコン、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、ほうれん草、グリーンピース	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、炊き込みわかめ、中華だしの素、みりん	牛乳 牛乳 豆腐の焼きドーナツ	エネルギー 359 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 13.3 g 食塩 1.3 g
19 水	(離)軟飯 パナナ (チキン南蛮(卵不使用) 白菜とハムのサラダ コンソメスープ(大根・大根葉)	軟めし、砂糖、ビスケット、油、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏もも、ハム	野菜ミックスジュース、はくさい、バナナ、大根、コーン、たまねぎ、だいこんの葉、きゅうり、粉かんでん	酢、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 野菜ジュース ミルク寒天 ビスケット	エネルギー 358 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 11.6 g 食塩 0.9 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・ウインナー・ベーコン・カレールー・クリームシチュールー・ハヤシフレー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	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	
20 (離) 軟飯 ー ぶり大根 木 ほうれん草の磯あえ(はくさい) ー みそ汁(さつまいも・人参)	軟めし、食パン、さつまいも、バター、砂糖	牛乳、ぶり、みそ	大根、はくさい、ほうれんそう、人参、刻みのり	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉、塩	牛乳 牛乳 ガーリックパン	エネルギー 346 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 12.8 g 食塩 1.3 g	
21 (離) 肉うどん ー じゃがいもの土佐煮 金 お浸し ー みかん	うどん、軟めし、じゃがいも、砂糖、油、白いりごま	牛乳、豚肉、かつお節	みかん、ほうれんそう、長ねぎ、人参、はくさい、いんげん、グリーンピース、切干大根、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ハリハリおにぎり(青のり・ごま)	エネルギー 350 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 11.4 g 食塩 1.3 g	
22 (離) 焼きビーフン(豚肉) ー 里芋の煮物 土 わかめスープ(コーン) ー オレンジ	軟めし、ビーフン、さといも、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、鶏ももひき肉	オレンジ、たまねぎ、人参、コーン、いんげん、絹さや、ピーマン、しいたけ、干しいたけ、わかめ、あおのり	しょうゆ、だし汁、酒、中華だしの素、みりん、塩	牛乳 牛乳 おやつ・チャーハン	エネルギー 352 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 12.8 g 食塩 1.2 g	
25 (離) 軟飯 火 豚肉とじゃがいものコンソメ煮 みかん ー 豆腐と豆苗のわかめサラダ	お楽しみ給食 コンソメスープ(チンゲンサイ・コーン)	軟めし、じゃがいも、ホットケーキミックス、ごま油、白いりごま、砂糖、油	牛乳、豆腐、豚肉、無調整豆乳、ホイップクリーム	みかん、豆苗、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、人参、コーン、長ねぎ、絹さや、わかめ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、中華だしの素、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 キャロットカップケーキ	エネルギー 368 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 14.3 g 食塩 1.2 g
26 (離) 軟飯 水 変わりシュウマイ(豚・鶏合挽) ー ほうれん草のナムル(人参・えのき) 黄桃缶	軟めし、小麦粉、片栗粉、砂糖、米粉、バター、白すりごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、ハム、きな粉	たまねぎ、ほうれんそう、黄桃缶ダイスカット、えのきたけ、人参	しょうゆ、酒、酢、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 きなこボーロ(まぶす)	エネルギー 379 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 12.4 g 食塩 0.5 g	
27 (離) 食パン ー サーモン豆乳シチュー 木 コールスローサラダ ー パナナ	軟めし、食パン、じゃがいも、米粉、油、ごま油	牛乳、無調整豆乳、さけ、卵、ツナ缶	たまねぎ、パナナ、キャベツ、人参、きゅうり、長ねぎ、いんげん、レーズン	しょうゆ、酢、コンソメ、酒、塩	牛乳 牛乳 ツナと卵チャーハン	エネルギー 367 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 10.9 g 食塩 1.2 g	
28 (離) 軟飯 ー さわらのもやしあんかけ 金 れんこんとしめじのごま和え ー みそ汁(こまつな・えのき)	軟めし、米粉、砂糖、油、白すりごま、片栗粉、ごま油	牛乳、さわら、みそ	もやし、れんこん、きゅうり、人参、こまつな、しめじ、えのきたけ、こねぎ、長ねぎ、絹さや	だし汁、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 米粉のマフィン	エネルギー 356 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 12.7 g 食塩 1.2 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	
()						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