



# 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 （ 水 ）	豆乳坦々風うどん かぶと人参のサラダ(ちくわ) 青のりポテト オレンジ	うどん、じゃがいも、米、白すりごま、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、鶏ももひき肉、ちくわ、赤みそ	オレンジ、かぶ、こまつな、長ねぎ、人参、しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、酢、酒、おろしにんにく、中華だしの素、みりん、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 おにぎり(とりそぼろ)	エネルギー 331 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 13.1 g 食塩 1.2 g
02 （ 木 ）	軟飯 さわらのごま焼き きのこの海苔和え みそ汁(豆腐・油揚げ)	米、小麦粉、砂糖、油、白いりごま	牛乳、さわら、豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節	たまねぎ、みかん缶、いんげん、オレンジジュース 100%、みかん缶の液汁、えのきたけ、しめじ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 オレンジケーキ	エネルギー 342 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 12.0 g 食塩 0.9 g
03 （ 金 ）	軟飯 納豆チーズオムレツ いんげんとツナのごま和え みそ汁(ほうれん草・もやし)	米、ホットケーキミックス、砂糖、白すりごま	牛乳、卵、無調整豆乳、ツナ缶、ピザ用チーズ、納豆、赤みそ、白みそ	かぼちゃ、いんげん、もやし、たまねぎ、ほうれん草、人参、あおのり	だし汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 かぼちゃどら焼き	エネルギー 346 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 12.8 g 食塩 1.4 g
04 （ 土 ）	軟飯 3色ナムルと肉味噌ピピンパ風 切干大根の中華和え スープ(じゃがいも・長ねぎ)	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、きな粉、白みそ	こまつな、人参、もやし、きゅうり、コーン、長ねぎ、切干大根、いんげん	しょうゆ、酢、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 327 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 11.7 g 食塩 0.8 g
06 （ 月 ）	ボーカカレー(軟飯) キャベツとササミフレークのサラダ スープ(いんげん・えのき) バナナ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚もも、鶏肉、卵、脱脂粉乳	たまねぎ、バナナ、キャベツ、人参、きゅうり、いんげん、長ねぎ、えのきたけ、レーズン	だし汁、カレールー、ベーキングパウダー、酢、おろししょうが、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 甘食	エネルギー 377 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 10.8 g 食塩 1.2 g
07 （ 火 ）	野菜ラーメン レバーにんにく風味揚げ ブロッコリーサラダ 黄桃缶	中華麺(卵無し)、米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚レバー、豚もも	ブロッコリー、黄桃缶、ダイスカット、人参、もやし、キャベツ、きゅうり、コーン、パプリカ	だし汁、しょうゆ、酒、中華だしの素、みりん、酢、おろししょうが、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 にんじんおやき	エネルギー 365 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 11.1 g 食塩 1.5 g
08 （ 水 ）	軟飯 さばのみそ煮 アスパラともやしのサラダ すまし汁(さつまいも)	米、さつまいも、ビーフン、砂糖、油	牛乳、さば、豚もも、赤みそ	アスパラガス、たまねぎ、もやし、人参、コーン、ピーマン、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、おろししょうが、カレー粉、塩	牛乳 牛乳 カレービーフン	エネルギー 341 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 12.0 g 食塩 0.9 g
09 （ 木 ）	麻婆丼(軟飯) 切干大根の中華和え 中華スープ(豆腐・干しいたけ) オレンジ	米、食パン、砂糖、ごま油、片栗粉、バター、白いりごま	牛乳、豆腐、豚ひき肉、凍り豆腐、赤みそ	オレンジ、たまねぎ、豆苗、人参、きゅうり、切干大根、グリーンピース、干しいたけ	しいたけだし汁、しょうゆ、みりん、酢、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 卵なしフレンチトースト	エネルギー 344 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 12.5 g 食塩 1.0 g
10 （ 金 ）	食パン 鶏肉のカレー焼き マカロニサラダ コンソメスープ(チンゲンサイ・じゃが芋)	食パン、米、じゃがいも、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ハム、しらす干し、かつお節	チンゲンサイ、きゅうり、コーン、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、おろしにんにく、カレー粉	牛乳 牛乳 おにぎり(しらす・ねぎ)	エネルギー 327 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 10.9 g 食塩 1.3 g
11 （ 土 ）	軟飯 肉じゃが(豚肉) 白和え(ブロッコリー・ささみ・ごま) すまし汁(高野豆腐・ねぎ)	米、じゃがいも、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、白すりごま、油	牛乳、豆腐、豚もも、鶏ささみ(筋無し)、ちくわ、凍り豆腐、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、人参、長ねぎ、グリーンピース、あおのり	だし汁、ソース、しょうゆ、みりん、酒、中華だしの素、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 玉ねぎ入お好み焼き	エネルギー 357 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 12.4 g 食塩 1.2 g
13 （ 月 ）	軟飯 鶏肉ハンバーグ チンゲン菜のしらすサラダ(キャベツ) みそ汁(かぶ・わかめ)	米、小麦粉、砂糖、バター、油、麩、ごま油	牛乳、鶏ももひき肉、鶏ひき肉、しらす干し、赤みそ、白みそ	チンゲンサイ、キャベツ、かぶ、ブロッコリー、たまねぎ、人参、ピーマン、かぶの葉、わかめ	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ソース、酢、塩	牛乳 牛乳 バターサブレ	エネルギー 334 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 11.7 g 食塩 1.1 g
14 （ 火 ）	ごぼうの混ぜご飯(軟飯) 変わりシュウマイ(豚・鶏合挽) すまし汁(花ふ・こまつな) ヨーグルト(みかん缶)	米、じゃがいも、片栗粉、米粉、焼きふ、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ缶、油揚げ	たまねぎ、ごぼう、こまつな、みかん缶、人参	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 じゃがいものガレット	エネルギー 337 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 11.4 g 食塩 0.9 g
15 （ 水 ）	豆乳坦々風うどん かぶと人参のサラダ(ちくわ) 青のりポテト オレンジ	うどん、じゃがいも、米、白すりごま、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、鶏ももひき肉、ちくわ、赤みそ	オレンジ、かぶ、こまつな、長ねぎ、人参、しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、酢、酒、おろしにんにく、中華だしの素、みりん、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 おにぎり(とりそぼろ)	エネルギー 331 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 13.1 g 食塩 1.2 g
16 （ 木 ）	軟飯 さわらのごま焼き きのこの海苔和え みそ汁(豆腐・油揚げ)	米、小麦粉、砂糖、油、白いりごま	牛乳、さわら、豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節	たまねぎ、みかん缶、いんげん、オレンジジュース 100%、みかん缶の液汁、えのきたけ、しめじ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 オレンジケーキ	エネルギー 342 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 12.0 g 食塩 0.9 g
17 （ 金 ）	食パン 鶏肉のカレー焼き マカロニサラダ コンソメスープ(チンゲンサイ・じゃが芋)	食パン、米、じゃがいも、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ハム、しらす干し、かつお節	チンゲンサイ、きゅうり、コーン、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、おろしにんにく、カレー粉	牛乳 牛乳 おにぎり(しらす・ねぎ)	エネルギー 327 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 10.9 g 食塩 1.3 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 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		
18 土	軟飯 (3色ナムルと肉味噌ビビンバ風 切干大根の中華和え スープ(じゃがいも・長ねぎ)	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、きな粉、白みそ	こまつな、人参、もやし、きゅうり、コーン、長ねぎ、切干大根、いんげん	しょうゆ、酢、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 327 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 11.7 g 食塩 0.8 g
20 月	ポークカレー(軟飯) (キャベツとササミフレークのサラダ スープ(いんげん・えのき) バナナ)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚もも、鶏肉、卵、脱脂粉乳	たまねぎ、バナナ、キャベツ、人参、きゅうり、いんげん、長ねぎ、えのきたけ、レーズン	だし汁、カレールー、ベーキングパウダー、酢、おろししょうが、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 甘食	エネルギー 377 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 10.8 g 食塩 1.2 g
21 火	野菜ラーメン (レバーにんにく風味揚げ ブロッコリーサラダ 黄桃缶)	中華麺(卵無し)、米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚レバー、豚もも	ブロッコリー、黄桃缶、ダイスカット、人参、もやし、キャベツ、きゅうり、コーン、パプリカ	だし汁、しょうゆ、酒、中華だしの素、みりん、酢、おろししょうが、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 にんじんおやき	エネルギー 375 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 11.2 g 食塩 1.5 g
22 水	軟飯 (さばのみそ煮 アスパラともやしのサラダ すまし汁(さつまいも))	米、さつまいも、ビーフン、砂糖、油	牛乳、さば、豚もも、赤みそ	アスパラガス、たまねぎ、もやし、人参、コーン、ピーマン、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、おろししょうが、カレー粉、塩	牛乳 牛乳 カレービーフン	エネルギー 341 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 12.0 g 食塩 0.9 g
23 木	<b>世界の料理 スペイン</b> (パエリア(カレー風味・軟飯) トルティージャ ソパ・デ・アホ(スープ) オレンジ)	 米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、砂糖、バター	牛乳、卵、豆腐、たら、ツナ缶、ハム	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、パプリカ、人参、コーン、グリーンピース	ケチャップ、酒、コンソメ、おろしにんにく、しょうゆ、塩、カレー粉、パセリ粉	牛乳 牛乳 チュロス	エネルギー 352 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 13.3 g 食塩 1.3 g
24 金	<b>誕生日会</b> (サラダ寿司(ごま・軟飯) 魚のねぎ味噌焼き そら豆ポテトサラダ)	 米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ、白いりごま	牛乳、たら、鶏ももひき肉、無調整豆乳、脱脂粉乳、赤みそ	いんげん、そらまめ、きゅうり、コーン、長ねぎ、人参、切干大根、わかめ	だし汁、酢、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 ころころ豆乳ドーナツ	エネルギー 355 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.8 g 食塩 1.6 g
25 土	軟飯 (肉じゃが(豚肉) 白和え(ブロッコリー・ささみ・ごま) すまし汁(高野豆腐・ねぎ))	米、じゃがいも、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、白すりごま、油	牛乳、豆腐、豚もも、鶏ささみ(筋無し)、ちくわ、凍り豆腐、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、人参、長ねぎ、グリーンピース、あおのり	だし汁、ソース、しょうゆ、みりん、酒、中華だしの素、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 玉ねぎ入お好み焼き	エネルギー 357 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 12.4 g 食塩 1.2 g
27 月	軟飯 (鶏肉ハンバーグ チンゲン菜のしらすサラダ(キャベツ) みそ汁(かぶ・わかめ))	米、小麦粉、砂糖、バター、油、麩、ごま油	牛乳、鶏ももひき肉、鶏ひき肉、しらす干し、赤みそ、白みそ	チンゲンサイ、キャベツ、かぶ、ブロッコリー、たまねぎ、人参、ピーマン、かぶの葉、わかめ	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ソース、酢、塩	牛乳 牛乳 バターサブレ	エネルギー 334 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 11.7 g 食塩 1.1 g
28 火	麻婆丼(軟飯) (切干大根の中華和え 中華スープ(豆腐・干しいたけ) オレンジ)	米、食パン、砂糖、ごま油、片栗粉、バター、白いりごま	牛乳、豆腐、豚ひき肉、凍り豆腐、赤みそ	オレンジ、たまねぎ、豆苗、人参、きゅうり、切干大根、グリーンピース、干しいたけ	しいたけだし汁、しょうゆ、みりん、酢、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 卵なしフレンチトースト	エネルギー 344 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 12.5 g 食塩 1.0 g
30 木	ごぼうの混ぜご飯(軟飯) (変わりシウマイ(豚・鶏合挽) すまし汁(花ふ・こまつな) ヨーグルト(みかん缶))	米、じゃがいも、片栗粉、米粉、焼きふ、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ缶、油揚げ	たまねぎ、ごぼう、こまつな、みかん缶、人参	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 じゃがいものガレット	エネルギー 337 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 11.4 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・ハヤシフレー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

