



日 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				朝おやつ 午後おやつ	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		
01	<b>こどもの日</b> すまし汁(花魁・里芋) 鯉のぼりハンバーグ はりはりしらすサラダ	米、いちごジャム、さといも、春巻きの皮、片栗粉、砂糖、麩、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、しらす干し、チーズ	たまねぎ、だいこん葉、人参、きゅうり、切干大根、グリンピース	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 かぶとパイ	エネルギー 334 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 11.4 g 食塩 1.0 g
02	鶏肉のレモンしょうゆ焼き 小松菜の炒めもの 春雨スープ(コーン・しいたけ)	米、ホットケーキミックス、油、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、きなこ	バナナ、こまつな、人参、もやし、コーン、レモン果汁、干しいたけ	しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 豆乳バナナケーキ	エネルギー 355 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 12.4 g 食塩 0.8 g
07	たらの香味焼き じゃがいものカレー和え すまし汁(高野豆腐・人参)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター、いちごジャム	牛乳、たら、凍り豆腐	コーン、人参、たまねぎ、長ねぎ、こねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、おろししょうが、おろしにんにく、カレー粉	牛乳 牛乳 いちごサブレ	エネルギー 321 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 9.9 g 食塩 0.9 g
08	和風スパゲティ(バター醤油) 豆腐と豆苗のサラダ 野菜スープ(玉ねぎ・人参) みかん缶	スパゲティ、米、バター、ごま油、白いりごま、砂糖	牛乳、豆腐、ツナ缶、豚ひき肉、かつお節	みかん缶、豆苗、人参、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、みずな、わかめ、刻みのみり、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、コンソメ、おろしにんにく、中華だしの素、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 たこ焼き風おにぎり	エネルギー 402 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 20.1 g 食塩 1.0 g
09	三色鶏そぼろ丼(軟飯) 里芋と厚揚げの煮物 すまし汁(まいたけ・大根葉)	米、さといも、米粉、砂糖、油、ごま油、白すりごま	牛乳、鶏ももひき肉、生揚げ、無調整豆乳、白みそ	ほうれんそう、人参、まいたけ、だいこん葉、いんげん、わかめ	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 米粉のプレーン蒸しパン	エネルギー 347 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 12.0 g 食塩 0.9 g
11	ツナと人参の混ぜご飯 鶏のから揚げ キャベツと竹輪の和え物 塩麹汁(豆腐・油あげ)	米、ホットケーキミックス、小麦粉、油、塩麹、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも、豆腐、ちくわ、ツナ缶、油揚げ、かつお節	キャベツ、きゅうり、レーズン、人参、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 レーズンスティックケーキ	エネルギー 362 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 11.0 g 食塩 1.0 g
12	カレーうどん ポークシュウマイ ほうれん草とえのきの和え物 ヨーグルト(黄桃缶)	うどん、ポークシュウマイ、米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、油揚げ、きなこ	ほうれんそう、たまねぎ、人参、黄桃缶、えのきたけ、こねぎ	だし汁、カレールウ、しょうゆ、みりん、酢	牛乳 牛乳 きなこおにぎり(軟飯)	エネルギー 333 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 11.4 g 食塩 1.3 g
13	軟飯 グレープフルーツ さけのみそマヨ焼き 青菜の納豆和え みそ汁(大根葉・切干大根)	米、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油	牛乳、さけ、豆腐、納豆、白みそ、赤みそ	グレープフルーツ、こまつな、かぼちゃ、人参、だいこん葉、切干大根	だし汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 かぼちゃドーナツ	エネルギー 341 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.8 g 食塩 1.0 g
14	軟飯(いりこのふりかけ) ニラたまご焼き きのこのおかか和え 豆乳みそ汁(さつまいも・水菜)	米、さつまいも、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、油、白いりごま、砂糖	牛乳、無調整豆乳、卵、豚ひき肉、ハム、ピザ用チーズ、赤みそ、白みそ、いわし、かつお節	たまねぎ、みずな、いんげん、人参、にら、えのきたけ、パプリカ、しめじ	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、塩	牛乳 牛乳 ハムとチーズのケーキサレ	エネルギー 347 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 12.1 g 食塩 1.2 g
15	食パン もも缶 鶏肉のマーマレード煮 キャベツとツナのサラダ ミルクスープ(じゃがいも・玉ねぎ)	食パン、米、じゃがいも、マーマレードジャム、砂糖、白いりごま、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、凍り豆腐、脱脂粉乳	キャベツ、白桃缶、たまねぎ、コーン、人参、こねぎ	酒、しょうゆ、酢、みりん、コンソメ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 高野豆腐そぼろおにぎり(軟飯)	エネルギー 343 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 10.7 g 食塩 1.2 g
16	軟飯 鶏肉のレモンしょうゆ焼き 小松菜の炒めもの 春雨スープ(コーン・しいたけ)	米、ホットケーキミックス、油、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、きなこ	バナナ、こまつな、人参、もやし、コーン、レモン果汁、干しいたけ	しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 豆乳バナナケーキ	エネルギー 355 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 12.4 g 食塩 0.8 g
18	軟飯 メロン 鶏肉の甘辛焼き チンゲンサイのしらす和え 野菜スープ(もやし・コーン)	米、小麦粉、バター、砂糖	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、脱脂粉乳	メロン、チンゲンサイ、人参、たまねぎ、もやし、コーン、ごぼう、レモン	だし汁、しょうゆ、コンソメ、みりん、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 レモンクッキー	エネルギー 336 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 11.4 g 食塩 1.0 mg
19	ツナと人参の混ぜご飯 鶏のから揚げ キャベツと竹輪の和え物 塩麹汁(豆腐・油あげ)	米、ホットケーキミックス、小麦粉、油、塩麹、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも、豆腐、ちくわ、ツナ缶、油揚げ、かつお節	キャベツ、きゅうり、レーズン、人参、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 レーズンスティックケーキ	エネルギー 362 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 11.0 g 食塩 1.0 g
20	<b>郷土料理 北海道</b> すまし汁(麩・いんげん) 鮭のちゃんちゃん焼き らーめんサラダ	じゃがいも、米、中華麺(卵無し)、片栗粉、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、麩、バター、油、ごま油、白すりごま	牛乳、さけ、ハム、赤みそ、白みそ	人参、キャベツ、きゅうり、いんげん、しめじ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 いもち	エネルギー 336 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 9.4 g 食塩 1.3 g
21	和風スパゲティ(バター醤油) 豆腐と豆苗のサラダ 野菜スープ(玉ねぎ・人参) みかん缶	スパゲティ、米、バター、ごま油、白いりごま、砂糖	牛乳、豆腐、ツナ缶、豚ひき肉、かつお節	みかん缶、豆苗、人参、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、みずな、わかめ、刻みのみり、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、コンソメ、おろしにんにく、中華だしの素、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 たこ焼き風おにぎり	エネルギー 402 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 20.1 g 食塩 1.0 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

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。  
 ※アレルギーフリーはアレルギーフリーの物を使用。  
 ※ゼラチンは牛由来の物を使用。





献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				朝おやつ 午後おやつ	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		
22 — 金 —	軟飯 ( たららの香味焼き じゃがいものカレー和え すまし汁(高野豆腐・人参)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター、いちごジャム	乳酸菌飲料、たら、凍り豆腐	コーン、人参、たまねぎ、長ねぎ、こねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、おろししょうが、おろしにんにく、カレー粉	牛乳 鉄葉さん いちごサブレ	エネルギー 353 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 7.7 g 食塩 0.8 g
23 — 土 —	三色鶏そぼろ丼(軟飯) ( 里芋と厚揚げの煮物 すまし汁(まいたけ・大根葉)	米、さといも、米粉、砂糖、油、ごま油、白すりごま	牛乳、鶏ももひき肉、生揚げ、無調整豆乳、白みそ	ほうれんそう、人参、まいたけ、だいこん葉、いんげん、わかめ	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 米粉のプレーン蒸しパン	エネルギー 347 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 12.0 g 食塩 0.9 g
25 — 月 —	<b>誕生日会</b> ( 軟飯 すまし汁(花麩・里芋) レバーのヤンニョムソース 切干大根とささみの和え物	米、さつまいも、砂糖、麩、油、白いりごま	牛乳、無調整豆乳、豚レバー、鶏ささみ、脱脂粉乳、ゼラチン	切干大根、だいこん葉、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 さつまいも豆乳プリン	エネルギー 326 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 7.4 g 食塩 0.9 g
26 — 火 —	カレーうどん ( ポークシュウマイ ほうれん草とえのきの和え物 ヨーグルト(黄桃缶)	うどん、ポークシュウマイ、米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、油揚げ、きなこ	ほうれんそう、たまねぎ、人参、黄桃缶、えのきたけ、こねぎ	だし汁、カレールー、しょうゆ、みりん、酢	牛乳 牛乳 きなこおにぎり(軟飯)	エネルギー 333 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 11.4 g 食塩 1.3 g
27 — 水 —	軟飯 グレープフルーツ ( さけのみそマヨ焼き 青菜の納豆和え みそ汁(大根葉・切干大根)	米、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油	牛乳、さけ、豆腐、納豆、白みそ、赤みそ	グレープフルーツ、こまつな、かぼちゃ、人参、だいこん葉、切干大根	だし汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 かぼちゃドーナツ	エネルギー 341 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.8 g 食塩 1.0 g
28 — 木 —	軟飯(いりこのふりかけ) ( ニラたまご焼き きのこのおおかか和え 豆乳みそ汁(さつまいも・水菜)	米、さつまいも、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、油、白いりごま、砂糖	牛乳、無調整豆乳、卵、豚ひき肉、ハム、ピザ用チーズ、赤みそ、白みそ、いわし、かつお節	たまねぎ、みずな、いんげん、人参、にら、えのきたけ、パプリカ、しめじ	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、塩	牛乳 牛乳 ハムとチーズのケーキサレ	エネルギー 347 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 12.1 g 食塩 1.2 g
29 — 金 —	食パン もも缶 ( 鶏肉のマーマレード煮 キャベツとツナのサラダ ミルクスープ(じゃがいも・玉ねぎ)	食パン、米、じゃがいも、マーマレードジャム、砂糖、白いりごま、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、凍り豆腐、脱脂粉乳	キャベツ、白桃缶、たまねぎ、コーン、人参、こねぎ	酒、しょうゆ、酢、みりん、コンソメ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 高野豆腐そぼろおにぎり(軟飯)	エネルギー 343 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 10.7 g 食塩 1.2 g
30 — 土 —	軟飯 ( 鶏肉のレモンしょうゆ焼き 小松菜の炒めもの 春雨スープ(コーン・しいたけ)	米、ホットケーキミックス、油、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、きなこ	バナナ、こまつな、人参、もやし、コーン、レモン果汁、干しいたけ	しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 豆乳バナナケーキ	エネルギー 355 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 12.4 g 食塩 0.8 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ゥ・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ものを使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

