



| 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 | 軟飯(いりこのふりかけ) チキン南蛮 人参とツナの炒め物 すまし汁(豆腐・わかめ) | 米、小麦粉、砂糖、バター、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油、白いりごま、ごま油 | 鉄葉さん(乳酸菌飲料)、鶏もも肉、豆腐、ツナ缶、いわし、脱脂粉乳、かつお節 | 人参、ブロッコリー、コーン、たまねぎ、きゅうり、わかめ | だし汁、しょうゆ、酢、みりん、塩 | 牛乳 鉄葉さん(乳酸菌飲料) ショートブレッド | エネルギー 408 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 14.1 g 食塩 0.9 g |
| 02 | ロールパン ポークビーンズ いんげんのごまネーズサラダ 野菜スープ(大根・大根葉) | 洋梨缶 ロールパン、米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、白すりごま | 牛乳、豚もも、大豆水煮、ツナ缶 | ホールトマト、いんげん、洋梨缶詰め、大根、人参、コーン、だいこん葉、たまねぎ、あおのり | ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、しょうゆ、中華だしの素、塩、パセリ粉 | 牛乳 牛乳 ツナマヨおにぎり(軟飯) | エネルギー 337 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 14.2 g 食塩 1.3 g |
| 03 | 軟飯 ぶりのごま照り焼き キャベツの甘酢漬け 豆乳みそ汁(油揚げ・水菜) | 米、ホットケーキミックス、白いりごま、砂糖 | 牛乳、無調整豆乳、ぶり、ツナ缶、油揚げ、赤みそ、白みそ | キャベツ、人参、みずな、きゅうり | だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん | 牛乳 牛乳 豆乳ケーキ | エネルギー 375 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 16.0 g 食塩 1.1 g |
| 04 | 虫歯予防デー「かみかみ献立」 軟飯 鶏つくねバーグ お豆のサラダ | 米、小麦粉、油、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、砂糖 | 牛乳、鶏ひき肉、大豆、豆腐、生揚げ、しらす干し、赤みそ、白みそ | れんこん、きゅうり、えだまめ、人参、えのきたけ、ごぼう、コーン、切干大根、あおのり | だし汁、しょうゆ、みりん、塩  | 牛乳 牛乳 青のりしらすクラッカー | エネルギー 381 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 16.9 g 食塩 1.2 g |
| 05 | 塩ラーメン 鶏肉の塩麹焼き 青のり里芋(添え物) 黄桃缶 | 中華麺(卵無し)、さといも、米、砂糖、塩麹、油、ごま油、白いりごま | 牛乳、鶏もも肉、油揚げ | チンゲンサイ、たまねぎ、黄桃缶ダイスカット、人参、もやし、あおのり | だし汁、しょうゆ、中華だしの素、塩、おろしんにんく | 牛乳 牛乳 きつねおにぎり(軟飯) | エネルギー 346 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 9.2 g 食塩 1.7 g |
| 06 | 軟飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草ともやしのサラダ すまし汁(ふ・わかめ) | 米、小麦粉、油、砂糖、麩、片栗粉 | 牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳 | ほうれんそう、もやし、だいこん葉、人参、わかめ | だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー、酢、塩 | 牛乳 牛乳 マフィン | エネルギー 338 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 13.6 g 食塩 0.9 g |
| 08 | チキンカレーライス(軟飯) 春雨サラダ 玉ねぎとセロリのスープ ヨーグルト(みかん缶) | 米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、はるさめ、油、ごま油、白いりごま | 牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、きな粉、ハム | たまねぎ、人参、きゅうり、みかん缶、セロリ、パプリカ | だし汁、カレールー、酢、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉 | 牛乳 牛乳 きなこマカロニ | エネルギー 368 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 13.2 g 食塩 1.4 g |
| 09 | 軟飯 あじのかりかり焼き 青菜の納豆和え すまし汁(大根・人参) | 米、ホットケーキミックス、油、コーンフレーク、米粉、砂糖 | 牛乳、あじ、納豆、脱脂粉乳 | ほうれんそう、大根、人参、えのきたけ | だし汁、しょうゆ、塩 | 牛乳 牛乳 プレーンドーナツ | エネルギー 342 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 12.7 g 食塩 0.9 g |
| 10 | 炒り豆腐丼(軟飯) かぼちゃの甘煮 みそ汁(なす・小松菜) バナナ | 米、砂糖、麩、バター、油 | 牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、赤みそ、白みそ | かぼちゃ、バナナ、たまねぎ、なす、人参、こまつな、いんげん | だし汁、しょうゆ、みりん | 牛乳 牛乳 お麩のキャラメルラスク | エネルギー 354 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 12.0 g 食塩 1.1 g |
| 11 | 軟飯 具だくさんオムレツ ブロッコリーサラダ トマトスープ(チンゲン菜・えのき) | 米、片栗粉、砂糖、油 | 牛乳、卵、豚ひき肉、きな粉 | ブロッコリー、トマト、ピーマン、チンゲンサイ、パプリカ、コーン、人参、えのきたけ | ケチャップ、酒、酢、中華だしの素、塩 | 牛乳 牛乳 みるくもち(きな粉) | エネルギー 324 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 13.0 g 食塩 0.7 g |
| 12 | ナポリタン カルシウムサラダ コンソメスープ(長ねぎ・大根葉) 白桃缶 | スパゲティ、米、砂糖、油 | 牛乳、ハム、しらす干し、チーズ、凍り豆腐、粉チーズ | キャベツ、白桃缶、ホールトマト、たまねぎ、きゅうり、長ねぎ、人参、だいこん葉、ピーマン、マッシュルーム、こねぎ | だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、塩、パセリ粉 | 牛乳 牛乳 高野豆腐そぼろご飯 | エネルギー 324 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 8.8 g 食塩 1.3 g |
| 13 | 軟飯 麻婆豆腐 ほうれん草とえのきの炒め和え 中華スープ(わかめ・しいたけ) | 米、小麦粉、砂糖、油、ごま油 | 牛乳、豆腐、豚ひき肉、無調整豆乳、白みそ | ほうれんそう、バナナ、長ねぎ、人参、えのきたけ、グリーンピース、干しいたけ、わかめ | しょうゆ、だし汁、みりん、中華だしの素、塩 | 牛乳 牛乳 バナナパンケーキ | エネルギー 330 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.6 g 食塩 0.8 mg |
| 15 | 軟飯(いりこのふりかけ) チキン南蛮 人参とツナの炒め物 すまし汁(豆腐・わかめ) | 米、小麦粉、砂糖、バター、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油、白いりごま、ごま油 | 鉄葉さん(乳酸菌飲料)、鶏もも肉、豆腐、ツナ缶、いわし、脱脂粉乳、かつお節 | 人参、ブロッコリー、コーン、たまねぎ、きゅうり、わかめ | だし汁、しょうゆ、酢、みりん、塩 | 牛乳 鉄葉さん(乳酸菌飲料) ショートブレッド | エネルギー 408 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 14.1 g 食塩 0.9 g |
| 16 | ロールパン ポークビーンズ いんげんのごまネーズサラダ 野菜スープ(大根・大根葉) | 洋梨缶 ロールパン、米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、白すりごま | 牛乳、豚もも、大豆水煮、ツナ缶 | ホールトマト、いんげん、洋梨缶詰め、大根、人参、コーン、だいこん葉、たまねぎ、あおのり | ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、しょうゆ、中華だしの素、塩、パセリ粉 | 牛乳 牛乳 ツナマヨおにぎり(軟飯) | エネルギー 337 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 14.2 g 食塩 1.3 g |
| 17 | 軟飯 ぶりのごま照り焼き キャベツの甘酢漬け 豆乳みそ汁(油揚げ・水菜) | 米、ホットケーキミックス、白いりごま、砂糖 | 牛乳、無調整豆乳、ぶり、ツナ缶、油揚げ、赤みそ、白みそ | キャベツ、人参、みずな、きゅうり | だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん | 牛乳 牛乳 豆乳ケーキ | エネルギー 375 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 16.0 g 食塩 1.1 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ウ・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



| 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 | | |
| 18 木 | 軟飯 （鶏つくねバーグ） お豆のサラダ みそ汁(ごぼう・厚揚げ) | 米、小麦粉、油、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、砂糖 | 牛乳、鶏ひき肉、大豆、豆腐、生揚げ、しらす干し、赤みそ、白みそ | れんこん、きゅうり、えだまめ、人参、えのきたけ、ごぼう、コーン、切干大根、あおのり | だし汁、しょうゆ、みりん、塩 | 牛乳 牛乳 青のりしらすクラッカー | エネルギー 381 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 16.9 g 食塩 1.2 g |
| 19 金 | 塩ラーメン （鶏肉の塩麴焼き） 青のり里芋(添え物) 黄桃缶 | 中華麺(卵無し)、さといも、米、砂糖、塩麴、油、ごま油、白いりごま | 牛乳、鶏もも肉、油揚げ | チンゲンサイ、たまねぎ、黄桃缶ダイスカット、人参、もやし、あおのり | だし汁、しょうゆ、中華だしの素、塩、おろしにんにく | 牛乳 牛乳 きつねおにぎり(軟飯) | エネルギー 346 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 9.2 g 食塩 1.7 g |
| 20 土 | 軟飯 （鶏肉の照り焼き） ほうれん草ともやしのサラダ すまし汁(ふ・わかめ) | 米、小麦粉、油、砂糖、麩、片栗粉 | 牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳 | ほうれん草、もやし、だいこん葉、人参、わかめ | だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー、酢、塩 | 牛乳 牛乳 マフィン | エネルギー 338 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 13.6 g 食塩 0.9 g |
| 22 月 | チキンカレーライス(軟飯) （春雨サラダ） 玉ねぎとセロリのスープ ヨーグルト(みかん缶) | 米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、はるさめ、油、ごま油、白いりごま | 牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、きな粉、ハム | たまねぎ、人参、きゅうり、みかん缶、セロリ、パプリカ | だし汁、カレールー、酢、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉 | 牛乳 牛乳 きなこマカロニ | エネルギー 368 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 13.2 g 食塩 1.4 g |
| 23 火 | 軟飯 （具だくさんオムレツ） ブロッコリーサラダ トマトスープ(チンゲン菜・えのき) | 米、片栗粉、砂糖、油 | 牛乳、卵、豚ひき肉、きな粉 | ブロッコリー、トマト、ピーマン、チンゲンサイ、パプリカ、コーン、人参、えのきたけ | ケチャップ、酒、酢、中華だしの素、塩 | 牛乳 牛乳 みるくもち(きな粉) | エネルギー 324 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 13.0 g 食塩 0.7 g |
| 24 水 | 炒り豆腐丼(軟飯) （かぼちゃの甘煮） みそ汁(なす・小松菜) バナナ | 米、砂糖、麩、バター、油 | 牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、赤みそ、白みそ | かぼちゃ、バナナ、たまねぎ、なす、人参、こまつな、いんげん | だし汁、しょうゆ、みりん | 牛乳 牛乳 お麩のキャラメルラスク | エネルギー 354 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 12.0 g 食塩 1.1 g |
| 25 木 | ★ 誕生日会 ★ （軟飯） きのこニラのスープ 鶏かつ(ミックススロー添え) 青のりポテト | じゃがいも、米、油、パン粉、小麦粉、砂糖 | 牛乳、鶏むね肉 | りんごジュース、ぶどうジュース、キャベツ、人参、にら、えのきたけ、しめじ、粉かんでん、あおのり | だし汁、ソース、塩、コンソメ | 牛乳 牛乳 あじさいゼリー | エネルギー 340 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 11.3 g 食塩 0.8 g |
| 26 金 | 軟飯 （麻婆豆腐） ほうれん草とえのきの炒め和え 中華スープ(わかめ・しいたけ) | 米、小麦粉、砂糖、油、ごま油 | 牛乳、豆腐、豚ひき肉、無調整豆乳、白みそ | ほうれん草、バナナ、長ねぎ、人参、えのきたけ、グリーンピース、干しいたけ、わかめ | しょうゆ、だし汁、みりん、中華だしの素、塩 | 牛乳 牛乳 バナナパンケーキ | エネルギー 336 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 12.8 g 食塩 0.8 g |
| 27 土 | 軟飯(手作りふりかけ) （鶏つくねバーグ） カルシウムサラダ やさいスープ | 米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、白いりごま | 牛乳、鶏ひき肉、豆腐、しらす干し、チーズ、凍り豆腐、かつお節 | れんこん、キャベツ、人参、きゅうり、たまねぎ、カーネルコーン(冷凍)、こねぎ、切干大根 | だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、塩 | 牛乳 牛乳 高野豆腐そぼろご飯 | エネルギー 324 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 10.1 g 食塩 1.2 g |
| 29 月 | 鶏肉のフォー （青菜のガーリック炒め） かぼちゃのカレー風味サラダ みかん缶 | 米粉めん、油、米粉、ノンエッグマヨネーズ | 牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、ハム | バナナ、かぼちゃ、こまつな、みかん缶、長ねぎ、たまねぎ、きゅうり、もやし | だし汁、酒、中華だしの素、塩、おろしにんにく、おろしにんにく、カレー粉 | 牛乳 牛乳 揚げバナナ | エネルギー 349 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 14.3 g 食塩 0.7 g |
| 30 火 | 軟飯 （あじのかりかり焼き） 青菜の納豆和え すまし汁(大根・人参) | 米、ホットケーキミックス、油、コーンフレーク、米粉、砂糖 | 牛乳、あじ、納豆、脱脂粉乳 | ほうれん草、大根、人参、えのきたけ | だし汁、しょうゆ、塩 | 牛乳 牛乳 プレーンドーナツ | エネルギー 342 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 12.7 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。

※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

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ゼラチンは牛由来の物を使用。

