



献立表

日／曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				朝おやつ	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	午後おやつ	
01 (土)	軟飯 鶏肉のトマト煮 えだまめコーン コンソメスープ(さといも)	米、さといも、小麦粉、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳	コーン、えだまめ、たまねぎ、人参、トマト、だいこん葉	だし汁、しょうゆ、ペーキングパウダー、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 324 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 11.2 g 食塩 0.7 g
03 (月)	夏野菜カレー(軟飯) マカロニサラダ キャベツと人参のスープ(キャベツ・人参)	米、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚肉、チーズ、ツナ缶	どうもろこし、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、なす、ミックスベジタブル、ズッキーニ、人参	カレールウ、酒、おろししょうが、しょうゆ、中華だし、の素、おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 ゆでどうもろこし プロセスチーズ	エネルギー 353 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 16.1 g 食塩 1.1 g
04 (火)	軟飯 さけのコロッケ風オープン焼き はるさめサラダ(にんじん・ごま) コーンスープ(豆乳)	米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、パン粉、片栗粉、白いうごま、油、ごま油	牛乳、さけ、無調整豆乳、カルピス、ハム、卵	クリームコーン、きゅうり、白桃缶、人参、たまねぎ、長ねぎ、コーン、粉かんでん	酢、しょうゆ、塩、コンソメ	牛乳 牛乳 カルピス寒天(フルーツ)	エネルギー 332 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 9.7 g 食塩 0.8 g
05 (水)	トマトスパゲティ お豆のサラダ きのこのスープ(しめじ・エリンギ) バナナ	スパゲティ、米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、大豆、ハム、油揚げ	ホールトマト、バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、ズッキーニ、エリンギ、パプリカ、しめじ、人参、切干大根	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、みりん、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 切干大根の炊き込み軟飯	エネルギー 357 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 10.0 g 食塩 0.8 g
06 (木)	軟飯 炒り豆腐(えだ豆) おくらとちくわの海苔あえ みそ汁(麩・とうがん)	米、小麦粉、砂糖、麩、油、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、ちくわ、無調整豆乳、脱脂粉乳、赤みそ、白みそ	人参、オクラ、たまねぎ、とうがん、えだまめ、干しいたけ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ミルククッキー	エネルギー 357 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 11.8 g 食塩 1.3 g
07 (金)	ドッグパン すまし汁(かぼちゃ) 鶏かつ(チーズ) 添え:青のりさといも コールスローサラダ	ホットドッグパン、米、さといも、油、小麦粉、パン粉、白いうごま、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、粉チーズ、かつお節	キャベツ、かぼちゃ、人参、きゅうり、あおのり	だし汁、酢、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 おにぎり(しらす・ごま)(軟飯)	エネルギー 356 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 12.4 g 食塩 1.2 g
08 (土)	中華丼(軟飯) もやしと小松菜の和え物 中華スープ(いも・たまねぎ)	米、じゃがいも、米粉、いちごジャム、砂糖、ごま油、油、片栗粉	牛乳、豚肉、無調整豆乳	もやし、はくさい、たまねぎ、こまつな、人参、干しいたけ	しょうゆ、酒、酢、中華だしの素、ペーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 いちごジャムの米粉蒸しケーキ	エネルギー 341 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 12.1 g 食塩 0.9 g
10 (月)	軟飯 親子オムレツ 玉ねぎのサラダ(わかめ) トマトスープ(えのき)	米、食パン、じゃがいも、バター、砂糖、油、白いうごま	牛乳、卵、鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ、えのきたけ、コーン、トマト、人参、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 カリカリコロコロ・ラスク	エネルギー 332 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 13.6 g 食塩 1.1 g
12 (水)	ジャージャー麺 切り干し大根のサラダ 中華スープ(高野豆腐・葉だいこん) 甘夏缶	中華麺(卵無し)、米、砂糖、白いうごま、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、さけ、凍り豆腐、赤みそ	甘夏みかん缶、たまねぎ、きゅうり、だいこん葉、人参、切干大根、コーン	しょうゆ、酢、中華だしの素、酒、おろししょうが、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 さけ・おにぎり(軟飯)	エネルギー 370 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 13.3 g 食塩 1.2 g
13 (木)	軟飯 肉じゃが(豚肉) ちくわのマヨサラダ(マヨ) みそ汁(豆腐・わかめ)	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚肉、豆腐、ちくわ、きな粉、赤みそ、白みそ	人参、たまねぎ、コーン、いんげん、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 わらび餅	エネルギー 342 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 13.2 g 食塩 1.0 g
14 (金)	軟飯 ヨーグルト(いちごジャム) 鱈の味噌バター焼き きんぴらごぼう(いんげん・ごま) すまし汁(ちくわ・しいたけ)	米、小麦粉、砂糖、いちごジャム、油、ごま油、バター、白いうごま	乳酸菌飲料、ヨーグルト、たら、ちくわ、赤みそ	ごぼう、人参、こまつな、いんげん、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、ペーキングパウダー、みりん、塩	牛乳 鉄葉さん プレーンケーキ	エネルギー 344 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 8.6 g 食塩 1.0 g
15 (土)	軟飯 鶏肉のトマト煮 えだまめコーン コンソメスープ(さといも)	米、さといも、小麦粉、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳	コーン、えだまめ、たまねぎ、人参、トマト、だいこん葉	だし汁、しょうゆ、ペーキングパウダー、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 324 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 11.2 g 食塩 0.7 g
17 (月)	夏野菜カレー(軟飯) マカロニサラダ キャベツと人参のスープ(キャベツ・人参)	米、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚肉、チーズ、ツナ缶	どうもろこし、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、なす、ミックスベジタブル、ズッキーニ、人参	カレールウ、酒、おろししょうが、しょうゆ、中華だしの素、おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 ゆでどうもろこし プロセスチーズ	エネルギー 353 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 16.1 g 食塩 1.1 g
18 (火)	軟飯 さけのコロッケ風オープン焼き ブロッコリーのサラダ コーンスープ(豆乳)	米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、パン粉、片栗粉、油	牛乳、さけ、無調整豆乳、カルピス、ツナ缶、卵	クリームコーン、白桃缶、ブロッコリー、たまねぎ、長ねぎ、人参、きゅうり、コーン、粉かんでん	塩、中華だしの素	牛乳 牛乳 カルピス寒天(フルーツ)	エネルギー 333 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 11.1 g 食塩 0.8 g
19 (水)	トマトスパゲティ お豆のサラダ きのこのスープ(しめじ・エリンギ) バナナ	スパゲティ、米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、大豆、ハム、油揚げ	ホールトマト、バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、ズッキーニ、エリンギ、パプリカ、しめじ、人参、切干大根	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、みりん、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 切干大根の炊き込み軟飯	エネルギー 357 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 10.0 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	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	午後おやつ	
20	軟飯 (炒り豆腐(えだ豆) 木 おくらとちくわの海苔あえ (みそ汁(麩・とうがん))	米、小麦粉、砂糖、 麩、油、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏もも ひき肉、ちくわ、無 調整豆乳、脱脂粉 乳、赤みそ、白み そ	人参、オクラ、たま ねぎ、とうがん、え だまめ、干しいた け、刻みのり	だし汁、しょうゆ、 みりん、塩	牛乳 牛乳 ミルククッキー	エネルギー 357 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 11.8 g 食塩 1.3 g
21	ドッグパン すまし汁(かぼちゃ) (鶏かつ(チーズ) 金 添え:青のりさいも (コールスローサラダ	ホットドッグパン、 米、さいも、油、 小麦粉、パン粉、 白いりごま、砂糖、 ごま油	牛乳、鶏もも肉、し らす干し、粉チー ズ、かつお節	キャベツ、かぼ ちゃ、人参、きゅう り、あおのり	だし汁、酢、しょう ゆ、塩	牛乳 牛乳 おにぎり(しらす・ごま)(軟飯)	エネルギー 356 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 12.4 g 食塩 1.2 g
22	中華丼(軟飯) (もやしと小松菜の和え物 土 中華スープ(いも・たまねぎ) (	米、じゃがいも、米 粉、いちごジャム、 砂糖、ごま油、油、 片栗粉	牛乳、豚肉、無調 整豆乳	もやし、はくさい、 たまねぎ、こまつ な、人参、干しい たけ	しょうゆ、酒、酢、 中華だしの素、 ベーキングパウ ダー、塩	牛乳 牛乳 いちごジャムの米粉蒸しケーキ	エネルギー 341 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 12.1 g 食塩 0.9 g
24	焼きもちし飯(軟飯) (親子オムレツ 月 玉ねぎのサラダ(わかめ) (トマトスープ(えのき)	米、食パン、じゃが いも、バター、砂 糖、油、白いりごま	牛乳、卵、鶏ささみ (ひき肉)	たまねぎ、えのきた け、コーン、トマト、 人参、わかめ	ケチャップ、しょう ゆ、酢、コンソメ、 塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 カリカリコロコロ・ラスク	エネルギー 332 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 13.6 g 食塩 1.1 g
25	★誕生日会★ (軟飯 スープ(野菜) 火 パーベキューチキン すいか (青菜の納豆和え	米、小麦粉、砂糖、 バター、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、納 豆	すいか、こまつな、 キャベツ、モロヘイ ヤ、たまねぎ、レモ ン果汁、人参、もや し	ケチャップ、ソース、 しょうゆ、酒、だし 汁、ベーキングパウ ダー、コンソメ、おろ しにんにく、塩	牛乳 牛乳 レモンケーキ	エネルギー 332 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 11.5 g 食塩 0.8 g
26	ジャージャー麺 (切り干し大根のサラダ 水 中華スープ(高野豆腐・葉だいこん) (甘夏缶	中華麺(卵無し)、 米、砂糖、白いりご ま、片栗粉、油、ご ま油	牛乳、豚ひき肉、さ け、凍り豆腐、赤み そ	甘夏みかん缶、た まねぎ、きゅうり、だ いこん葉、人参、切 干大根、コーン	しょうゆ、酢、中 華だしの素、酒、 おろししょうが、 塩、おろしにんに く	牛乳 牛乳 さけ・おにぎり(軟飯)	エネルギー 370 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 13.3 g 食塩 1.2 g
27	軟飯 (肉じゃが(豚肉) 木 ちくわのマヨサラダ(マヨ) (みそ汁(豆腐・わかめ)	じゃがいも、米、片 栗粉、砂糖、ノン エッグマヨネーズ、 油	牛乳、豚肉、豆腐、 ちくわ、きな粉、赤 みそ、白みそ	人参、たまねぎ、 コーン、いんげん、 わかめ	だし汁、しょうゆ、 みりん	牛乳 牛乳 わらび餅	エネルギー 342 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 13.2 g 食塩 1.0 g
28	世界の料理(キューバ) (アロスコンポジョ風ご飯(軟飯) 金 フリカセデボーヨ (きゅうりのピクルス 豚肉と玉ねぎのスープ	米、じゃがいも、小 麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚 肉	きゅうり、バナナ、たま ねぎ、ミックスベジタ ブル、人参、ホールト マト、パプリカ、いんげ ん、レモン果汁	酢、コンソメ、ベー キングパウダー、塩、 酒、中華だしの素、 おろしにんにく、カ レー粉、パセリ粉	牛乳 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 347 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 14.3 g 食塩 1.0 g
29	軟飯 (鶏肉のトマト煮 土 えだまめコーン (コンソメスープ(さといも)	米、さといも、小麦 粉、砂糖、ノンエッ グマヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、無 調整豆乳	コーン、えだまめ、 たまねぎ、人参、ト マト、だいこん葉	だし汁、しょうゆ、 ベーキングパウ ダー、コンソメ、 塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 324 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 11.2 g 食塩 0.7 g
31	軟飯 ヨーグルト(いちごジャム) (鰯の味噌バター焼き 月 きんぴらごぼう(いんげん・ごま) (すまし汁(ちくわ・しいたけ)	米、小麦粉、砂糖、 いちごジャム、油、 ごま油、バター、白 いりごま	乳酸菌飲料、ヨー グルト、たら、ちく わ、赤みそ	ごぼう、人参、こま つな、いんげん、干 しいたけ	だし汁、しょうゆ、 ベーキングパウ ダー、みりん、塩	牛乳 鉄葉さん プレーンケーキ	エネルギー 344 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 8.6 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レ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。

※ゼラチンは牛由来の物を使用

