

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		
02	軟飯 （ぎせい豆腐 月 ひじきのサラダ 〜 みそ汁（小松菜・厚揚げ）	米、ホットケーキミックス、砂糖、バター、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豆腐、卵、ヨーグルト、鶏ももひき肉、生揚げ、赤みそ、白みそ	洋梨缶詰め、こまつな、たまねぎ、えだまめ、人参、コーン、しいたけ	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 ヨーグルトケーキ	エネルギー 379 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 16.4 g 食 塩 1.0 g
04	カレー南蛮うどん （白菜とツナのごま酢あえ 水 さつまいもとお豆のマヨサラダ 〜 オレンジ	うどん、米、さつまいも、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、白いりごま、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、大豆水煮、ツナ缶、油揚げ	はくさい、オレンジ、長ねぎ、人参、えだまめ	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、カレー粉、塩	牛乳 牛乳 きつねおにぎり(軟飯)	エネルギー 382 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 15.0 g 食 塩 1.4 g
05	軟飯 （ハンバーグ 木 じゃがいもといんげんのソテー 〜 野菜スープ（チンゲンサイ・人参）	米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐、脱脂粉乳	チンゲンサイ、たまねぎ、人参、ブロッコリー、いんげん、コーン	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、塩、コンソメ	牛乳 牛乳 ショートブレッド	エネルギー 361 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 14.7 g 食 塩 0.8 g
06	軟飯 （さばのみぞれ煮 金 青菜の納豆和え 〜 みそ汁（里芋・絹さや）	米、さといも、油、砂糖	牛乳、さば、豚ひき肉、納豆、赤みそ、白みそ	大根おろし、ほうれんそう、人参、たまねぎ、絹さや、ピーマン、あおのり	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳 牛乳 チャーハン(軟飯)	エネルギー 342 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 12.5 g 食 塩 1.1 g
07	軟飯 （ブルコギ 土 竹輪ともやしのナムル 〜 中華スープ（春雨・わかめ）	米、米粉、はるさめ、砂糖、ごま油、油、白いりごま	牛乳、豚肉、ツナ缶、ちくわ	たまねぎ、もやし、人参、ピーマン、わかめ	しょうゆ、酢、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 チヂミ	エネルギー 348 kcal たんぱく質 15 g 脂 質 13.7 g 食 塩 1.0 g
09	塩マーボー丼(軟飯) （しらすチーズサラダ 月 きのこのスープ 〜 バナナ	米、ホットケーキミックス、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、無調整豆乳、脱脂粉乳、チーズ、しらす干し	バナナ、キャベツ、たまねぎ、しめじ、人参、きゅうり、長ねぎ、こねぎ、絹さや	だし汁、しょうゆ、酢、中華だしの素、コンソメ、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 ころころ豆乳ドーナツ	エネルギー 354 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 14.2 g 食 塩 1.1 g
10	軟飯 （鶏肉の照り焼き 火 人参ともやしのおかか和え 〜 豆乳みそ汁（かぼちゃ・水菜）	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、きな粉、赤みそ、白みそ、かつお節	もやし、かぼちゃ、人参、みずな	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 みるくもち	エネルギー 314 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 9.8 g 食 塩 1.0 g
11	軟飯（手作りふりかけ） （ぶりのみそ照り焼き 水 れんこんのきんぴら 〜 すまし汁（麩・小松菜）	米、さといも、小麦粉、砂糖、バター、マーマレードジャム、麩、油、白いりごま	牛乳、ぶり、鶏ささみ（ひき肉）、白みそ、いわし、かつお節	れんこん、人参、こまつな、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、ペーキングパウダー、酢、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 オレンジスコーン	エネルギー 366 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 13.4 g 食 塩 0.9 g
12	ロールパン （ハッシュドボーク 木 キャベツのサラダ 〜 かぼちゃのポタージュ	ロールパン、米、砂糖、小麦粉、油	牛乳、無調整豆乳、鶏もも、ツナ缶、しらす干し	かぼちゃペースト、キャベツ、たまねぎ、ホールトマト、きゅうり、だいこん葉、人参、しめじ	ケチャップ、酒、ウスターソース、酢、コンソメ、塩、バセリ粉	牛乳 牛乳 菜飯おにぎり(しらす) (軟飯)	エネルギー 344 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 12.4 g 食 塩 1.0 g
13	 （ちらしご飯(軟飯) すまし汁(花麩・わかめ) 金 鶏のから揚げ 甘夏缶 〜 ほうれん草のごま和え 	米、食パン、いちごジャム、片栗粉、白すりごま、油、砂糖、花麩	牛乳、鶏もも、ホイップクリーム、鶏ももひき肉、油揚げ	ほうれんそう、甘夏みかん缶、人参、コーン、絹さや、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 いちごジャムサンド	エネルギー 389 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 14.2 g 食 塩 1.1 g
14	軟飯 （鶏じゃが 土 きゅうりともやしの酢の物 〜 みそ汁（油揚げ・豆腐）	米、じゃがいも、麩、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、豆腐、赤みそ、白みそ、油揚げ	もやし、たまねぎ、人参、きゅうり、コーン、だいこん葉、いんげん	だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 シュガー麩ラスク	エネルギー 336 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 13.8 g 食 塩 0.9 g
16	軟飯 （ぎせい豆腐 月 ひじきのサラダ 〜 みそ汁（小松菜・厚揚げ）	米、ホットケーキミックス、砂糖、バター、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豆腐、卵、ヨーグルト、鶏ももひき肉、生揚げ、赤みそ、白みそ	洋梨缶詰め、こまつな、たまねぎ、えだまめ、人参、コーン、しいたけ	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 ヨーグルトケーキ	エネルギー 379 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 16.4 g 食 塩 1.0 g
17	ロールパン （ハッシュドボーク 火 キャベツのサラダ 〜 かぼちゃのポタージュ	ロールパン、米、砂糖、小麦粉、油	牛乳、無調整豆乳、豚もも、ツナ缶、しらす干し	かぼちゃペースト、キャベツ、たまねぎ、ホールトマト、きゅうり、だいこん葉、人参、しめじ	ケチャップ、酒、ウスターソース、酢、コンソメ、塩、バセリ粉	牛乳 牛乳 菜飯おにぎり(しらす) (軟飯)	エネルギー 344 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 12.4 g 食 塩 1.0 g
18	カレー南蛮うどん （白菜とツナのごま酢あえ 水 さつまいもとお豆のマヨサラダ 〜 オレンジ	うどん、米、さつまいも、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、白いりごま、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、大豆水煮、ツナ缶、油揚げ	はくさい、オレンジ、長ねぎ、人参、えだまめ	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、カレー粉、塩	牛乳 牛乳 きつねおにぎり(軟飯)	エネルギー 382 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 15.0 g 食 塩 1.4 g
19	軟飯 （ハンバーグ 木 じゃがいもといんげんのソテー 〜 野菜スープ（チンゲンサイ・人参）	米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐、脱脂粉乳	チンゲンサイ、たまねぎ、人参、ブロッコリー、いんげん、コーン	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、塩、コンソメ、中華だしの素	牛乳 牛乳 ショートブレッド	エネルギー 361 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 14.7 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 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		
20	軟飯	米、さといも、油、砂糖	牛乳、さば、豚ひき肉、納豆、赤みそ、白みそ	大根おろし、ほうれんそう、人参、たまねぎ、絹さや、ピーマン、あおのり	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳	エネルギー 342 kcal
（	さばのみぞれ煮					牛乳	たんぱく質 15.7 g
金	青菜の納豆和え					チャーハン(軟飯)	脂質 12.5 g
）	みそ汁(里芋・絹さや)						食塩 1.1 g
21	軟飯	米、米粉、はるさめ、砂糖、ごま油、油、白いりごま	牛乳、豚肉、ツナ缶、ちくわ	たまねぎ、もやし、人参、ピーマン、わかめ	しょうゆ、酢、中華だしの素、塩	牛乳	エネルギー 348 kcal
（	プルコギ					牛乳	たんぱく質 15 g
土	竹輪ともやしのナムル					チヂミ	脂質 13.7 g
）	中華スープ(春雨・わかめ)						食塩 1.0 g
24	軟飯	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、きな粉、赤みそ、白みそ、かつお節	もやし、かぼちゃ、人参、みずな	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、おろししょうが	牛乳	エネルギー 314 kcal
（	鶏肉の照り焼き					牛乳	たんぱく質 15.2 g
火	人参ともやしのおかか和え					みるくもち	脂質 9.8 g
）	豆乳みそ汁(かぼちゃ・水菜)						食塩 1.0 g
25	軟飯(手作りふりかけ)	米、さといも、小麦粉、砂糖、バター、マーマレードジャム、麩、油、白いりごま	牛乳、ぶり、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ、いわし、かつお節	れんこん、人参、こまつな、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、酢、塩、おろししょうが	牛乳	エネルギー 366 kcal
（	ぶりのみそ照り焼き					牛乳	たんぱく質 15.4 g
水	れんこんのきんぴら					オレンジスコーン	脂質 13.4 g
）	すまし汁(麩・小松菜)						食塩 0.9 g
26	 誕生日会  中華スープ(小松菜・芋)	米、米粉、じゃがいも、砂糖、油、はるさめ、ごま油、白いりごま	乳酸菌飲料、鶏もも、ホイップクリーム、無調整豆乳、ハム	みかん缶、りんご、人参、こまつな、きゅうり、わかめ	しょうゆ、ケチャップ、みりん、酢、中華だしの素、ベーキングパウダー、おろしにんにく、塩	牛乳	エネルギー 388 kcal
（	軟飯					鉄葉さん	たんぱく質 11.9 g
木	キッズヤンニョムチキン みかん缶					アップルケーキ	脂質 12.6 g
）	春雨サラダ						食塩 0.9 g
27	神奈川県メニュー  フルーツヨーグルト	中華麺(卵無し)、ボークシューマイ、小麦粉、さつまいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、ちくわ	バナナ、きゅうり、人参、もやし、チンゲンサイ、コーン、切干大根	だし汁、しょうゆ、酢、中華だしの素、みりん、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳	エネルギー 374 kcal
（	サンマーメン					牛乳	たんぱく質 14.6 g
金	シュウマイ					かんこ焼き 	脂質 10 g
）	切干大根のサラダ						食塩 1.4 g
28	軟飯	米、じゃがいも、麩、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、豆腐、赤みそ、白みそ、油揚げ	もやし、たまねぎ、人参、きゅうり、コーン、だいこん葉、いんげん	だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、塩	牛乳	エネルギー 336 kcal
（	鶏じゃが					牛乳	たんぱく質 13.8 g
土	きゅうりともやしの酢の物					シュガー麩ラスク	脂質 13.8 g
）	みそ汁(油揚げ・豆腐)						食塩 0.9 g
30	塩マーボー丼(軟飯)	米、ホットケーキミックス、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、無調整豆乳、脱脂粉乳、チーズ、しらす干し	バナナ、キャベツ、たまねぎ、しめじ、人参、きゅうり、長ねぎ、こねぎ、絹さや	だし汁、しょうゆ、酢、中華だしの素、コンソメ、塩、おろししょうが	牛乳	エネルギー 354 kcal
（	しらすチーズサラダ					牛乳	たんぱく質 13.9 g
月	きのこのスープ					ころころ豆乳ドーナツ	脂質 14.2 g
）	バナナ						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

