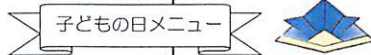




日 曜 日	献立名	献立名				午前おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ	
2 月	カレーライス わかめスープ フルーツポンチ	米、食パン、 じゃがいも、油	牛乳、豚こま 肉、ごま	たまねぎ、小松菜、もやし、 バナナ、にんじん、いちご、 モモ、みかん、パイン、 長ネギ、わかめ	カレールー、中華だし、 食塩	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 632 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 19.8 g カルシウム 207 g
6 金	ハンバーグ チーズかぶと ブロッコリー 鮭ごはん コンソメスープ (小松菜・たまねぎ・にんじん) ミニゼリー	米、小麦粉、 マーガリン、砂糖、 油	豆乳、豚こま 肉、ごま	たまねぎ、ブロッコリー、 小松菜、きゅうり、 にんじん	ケチャップ、酢、しょうゆ、 しょうが、食塩、コンソメ	麦茶 おせんべい 豆乳 こいのぼりクッキー	エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 20.2 g カルシウム 163 g
7 土	ビビンバ しらすのチヂミ 春雨スープ みかん	米、食パン、小麦粉、 春雨、砂糖、片栗粉、 ごま油	牛乳、豚ひき肉、 しらす、ごま	もやし、にんじん、ほう れんそう、みかん、 にら、小松菜、長ネギ、 いちご、コーン	しょうゆ、中華だし、 しょうが、食塩、酢	麦茶 スティックビスケット 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 586 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 13.3 g カルシウム 246 g
9 月	味噌カツ パイン 切干大根のツナサラダ ごはん 味噌汁 (もやし・にんじん・小松菜)	米、マカロニ、 パン粉、小麦粉、砂糖、 油、マヨネーズ レッシング、ごま油	牛乳、鶏モモ肉、 みそ、きなこと、 ツナ、ごま	もやし、パイン、水菜、 にんじん、小松菜、 きゅうり、切干大根	かつおだし、にぼしだし、 みりん、しょうゆ、 食塩	麦茶 ミニゼリー 牛乳 マカロニきなこと	エネルギー 615 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 20.5 g カルシウム 242 g
10 火	やきそば 肉団子スープ バナナ	やきそば麺、米、 片栗粉、春雨、砂糖、 ごま油	牛乳、豚こま肉、 鶏ひき肉、豆腐、 はんぺん、油揚げ	もやし、キャベツ、 バナナ、小松菜、 にんじん、ピーマン、 しめじ、えのきたけ、 ひじき、あおのり	中濃ソース、やきそば ソース、コンソメ、 食塩、中華だし	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 ひじきおにぎり	エネルギー 615 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 16.8 g カルシウム 242 g
11 水	レバーとポテトのオーロラソース キャベツのゆかり和え ごはん 春雨スープ モモ	米、食パン、 じゃがいも、油、 片栗粉、マヨネーズ ドレッシング、春雨、 砂糖	牛乳、鶏レバー、 ツナ	キャベツ、にんじん、 パイン、小松菜、 たまねぎ、コーン、 わかめ	ケチャップ、中濃ソース、 しょうゆ、食塩、 コンソメ、にんにく、 しょうが	麦茶 バタービスケット 牛乳 マヨコーンパン	エネルギー 574 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 17.8 g カルシウム 208 g
12 木	そぼろ丼 さつま揚げの煮物 味噌汁 (じゃがいも・わかめ・たまねぎ) みかん	じゃがいも、 油、食塩、ごま油、 砂糖、米	牛乳、鶏ひき肉、 さつま揚げ、みそ	ほうれんそう、たまねぎ、 にんじん、みかん、 切干大根、わかめ	かつおだし、にぼしだし、 しょうゆ、みりん、 しょうが、食塩	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 フライドポテト	エネルギー 577 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 20.8 g カルシウム 205 g
13 金	豆腐ハンバーグ パイン キャベツのごまだれサラダ ごはん 味噌汁 (もやし・わかめ・しめじ)	米、ホットケーキミックス、 砂糖、片栗粉、 マヨネーズドレッシング	牛乳、鶏ひき肉、 豆腐、小豆、みそ、 ごま、かつおぶしシソ	キャベツ、もやし、 パイン、にんじん、 しめじ、切干大根、 しいたけ、ひじき、 わかめ	かつおだし、にぼしだし、 しょうゆ、食塩	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 小豆蒸しパン	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 14.4 g カルシウム 254 g
14 土	チャーハン もやしのナムル 春雨スープ みかん	米、ホットケーキミックス、 油、春雨、ごま油、 砂糖	牛乳、豚ひき肉、 ウインナー、ごま	にんじん、もやし、 みかん、たまねぎ、 小松菜、きゅうり、 ピーマン、あおのり	しょうゆ、食塩、中華だし	麦茶 おせんべい 牛乳 アメリカンドック	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 19.9 g カルシウム 213 g
16 月	ナポリタン ポテトサラダ わかめスープ バナナ	スパゲティ、 じゃがいも、米、 マヨネーズドレッシング、 砂糖、油	牛乳、ウインナー、 しらす、ツナ、ごま	たまねぎ、にんじん、 バナナ、小松菜、 トマト、ピーマン、 きゅうり、わかめ	ケチャップ、酢、しょうゆ、 コンソメ、中華だし、 食塩、和風だし	麦茶 ミニゼリー 牛乳 しらすと小松菜のおにぎり	エネルギー 521 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 12.9 g カルシウム 213 g
17 火	ちくわの磯辺揚げ 和風コールドスロー 鮭ごはん モモ 味噌汁 (なめこ・豆腐・わかめ)	米、麩、油、小麦粉、 グラニュー糖、 マーガリン、砂糖	牛乳、ちくわ、 豆腐、鮭、ハム、 みそ、ごま	キャベツ、モモ、 にんじん、なめこ、 ひじき、わかめ、 あおのり	かつおだし、にぼしだし、 しょうゆ、ケチャップ、 和風だし、食塩	麦茶 ミニゼリー 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 21.5 g カルシウム 206 g
18 水	マーボー豆腐丼 鶏ささみのカレー風味サラダ 春雨スープ みかん	米、ホットケーキミックス、 砂糖、油、片栗粉、 春雨、マヨネーズ ドレッシング、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、 鶏ささみ、みそ、ごま	キャベツ、みかん、 にんじん、長ネギ、 たまねぎ、コーン、 ほうれんそう、わかめ	しょうゆ、中華だし、 にんにく、しょうが、 食塩、カレー粉	麦茶 スティックビスケット 牛乳 ほうれんそうの蒸しパン	エネルギー 513 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 16.6 g カルシウム 214 g
19 木	春野菜の吉野煮 パイン ひじきの炒め煮 ごはん 味噌汁 (キャベツ・油揚げ・えのきたけ)	米、ホットケーキミックス、 マーガリン、砂糖、 片栗粉	牛乳、鶏モモ肉、 豆腐、油揚げ、 生クリーム、みそ、 ごま	バナナ、にんじん、 パイン、キャベツ、 だけのこ、えのきたけ、 れんこん、アスパラ、 絹さや、ひじき、 しいたけ	かつおだし、にぼしだし、 しょうゆ、みりん、 食塩	麦茶 バタービスケット 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 17.4 g カルシウム 268 g





日 曜日	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名
		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	午前おやつ 午後おやつ	
20 金	肉じゃが モモ キャベツのおかか和え ごはん 味噌汁 (わかめ・豆腐・なめこ)	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚こま肉、豆腐、みそ、かつおぶし	キャベツ、たまねぎ、モモ、にんじん、なめこ、きゅうり、コーン、グリーンピース、わかめ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 おせんべい ビスケット	エネルギー 558 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.7 g カルシウム 241 g
21 土	チキンライス キャベツのごま和え コンソメスープ (たまねぎ・わかめ・小松菜) みかん	米、小麦粉、マーガリン、砂糖、油	牛乳、鶏モモ肉、こま	たまねぎ、キャベツ、みかん、にんじん、小松菜、ピーマン、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ	麦茶 スティックビスケット 牛乳 クッキー	エネルギー 531 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 18.6 g カルシウム 194 g
23 月	鶏のからあげ もやしの中華風和え ごはん モモ 味噌汁 (わかめ・じゃがいも・たまねぎ)	米、じゃがいも、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ハム、みそ	もやし、モモ、小松菜、にんじん、きゅうり	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、酢、しょうが	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 フライドポテト	エネルギー 547 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 18.8 g カルシウム 293 g
24 火	鮭ポテト パナナ 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁 (もやし・油揚げ・にんじん)	米、食パン、じゃがいも、マーガリン、グラニュー糖、マヨネーズドレッシング、砂糖、片栗粉	牛乳、鮭、油揚げ、みそ、豆腐	もやし、にんじん、たまねぎ、小松菜、パナナ、コーン、わかめ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、中濃ソース、みりん、ケチャップ、食塩、パセリ、コンソメ	麦茶 おせんべい 牛乳 シュガートースト	エネルギー 579 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 16.7 g カルシウム 238 g
25 水	春巻き パイン カミカミ和え ごはん 味噌汁 (小松菜・じゃがいも・たまねぎ)	米、小麦粉、砂糖、油、春雨	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、こま、みそ、きなこと	パナナ、たまねぎ、小松菜、にんじん、パイン、たけのこ、きゅうり、たくあん、切干大根	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、中華だし、食塩	麦茶 ミニゼリー 牛乳 パナナきなこ	エネルギー 545 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 18.4 g カルシウム 262 g
26 木	ポテサラバーグ みかん きゅうりとわかめのサラダ ごはん コンソメスープ (たまねぎ・キャベツ・にんじん)	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズドレッシング、砂糖、パン粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆腐、豚ひき肉、かつおぶし	たまねぎ、キャベツ、みかん、きゅうり、にんじん、コーン、わかめ、あおのり	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩、酢、コンソメ	麦茶 ウエハース 牛乳 お好み焼き	エネルギー 567 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 19.7 g カルシウム 219 g
27 金	ミートローフ モモ ブロッコリーのサラダ ごはん コンソメスープ (キャベツ・えのきだけ・にんじん)	米、コーンフレーク、じゃがいも、マーガリン、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ハム	ブロッコリー、にんじん、キャベツ、モモ、たまねぎ、えのきだけ、コーン、グリーンピース	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ	麦茶 スティックビスケット 牛乳 マシュマロコーンフレーク	エネルギー 518 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 14.7 g カルシウム 173 g
28 土	焼きうどん 大根サラダ 春雨スープ パイン	うどん、米、春雨、ごま油、砂糖	牛乳、豚こま肉、かつおぶし	だいこん、キャベツ、にんじん、小松菜、パイン、たまねぎ、きゅうり、コーン	しょうゆ、中華だし、酢、食塩	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 11.9 g カルシウム 215 g
30 月	チキンのトマトクリーム煮 ちくわの炒めナムル ごはん ポトフスープ みかん	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、砂糖、油、小麦粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、豆腐、ウインナー	たまねぎ、小松菜、みかん、にんじん、キャベツ、トマト、にんじん	しょうゆ、パセリ、食塩、コンソメ、にんにく	麦茶 おせんべい 牛乳 焼きドーナツ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 16.0 g カルシウム 244 g
31 火	ツナと豆腐の落としあげ 小松菜サラダ ごはん 味噌汁 (たまねぎ・キャベツ・にんじん)	米、ホットケーキミックス、小麦粉、砂糖、油、マヨネーズドレッシング	牛乳、豆腐、ツナ、生クリーム、みそ、ごま	にんじん、小松菜、たまねぎ、もやし、キャベツ、モモ、さくらんぼ、みかん、えのきだけ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、コンソメ、食塩	麦茶 ミニゼリー 牛乳 お誕生日ケーキ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 19.8 g カルシウム 230 g

☆仕入れの都合により、献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。