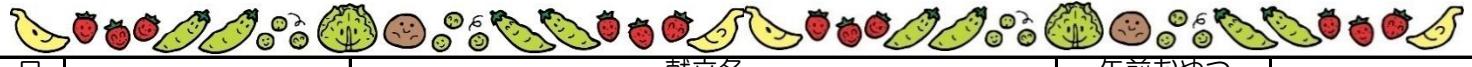


献立表

日曜日	献立名	献立名				午前おやつ	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			
1 水	鶏のからあげ モモ もやしの中華風和え物 ごはん 味噌汁 (小松菜・油揚げ・にんじん)	米、片栗粉、油、ごま油、砂糖	鶏もも肉、コンデンスマルク、油揚げ、ハム、みそ	モモ、もやし、小松菜、にんじん、きゅうり	かつおだし、にほしたし、しょうゆ、酢、しょうが	麦茶 スティックビスケット	エネルギー 603 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 19.0 g カルシウム 218 g	
2 木	肉じゃが パイン キャベツのおかか和え ごはん 味噌汁 (たまねぎ・わかめ・にんじん)	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚こま肉、きなこ、みそ、かつおぶし	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、パイント、グリンピース、わかめ	かつおだし、にほしたし、しょうゆ、食塩	麦茶 ミニゼリー	エネルギー 539 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.2 g カルシウム 208 g	
3 金	鶏だし野菜うどん コロッケ フルーチェ	うどん、米、麩、じゃがいも、パン粉、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、ごま、かつおぶし	だけのこ、コーン、わかめ、たまねぎ、にんじん、きゅうり	鶏がらだし、しょうゆ、食塩、中濃ソース	麦茶 ウエハース	エネルギー 638 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 16.1 g カルシウム 226 g	
4 土	チャーハン 大根サラダ 春雨スープ みかん	米、小麦粉、春雨、砂糖、マーガリン、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま	だいこん、にんじん、みかん、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、コーン、青のり	しょうゆ、食塩、酢、中華だしの素	麦茶 クリームサンドビスケット	エネルギー 576 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 21.2 g カルシウム 308 g	
6 月	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・にんじん)	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、みそ、ごま、かつおぶし	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、にほしたし、しょうゆ、食塩	麦茶 野菜ビスケット	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.5 g カルシウム 250 g	
7 火	ケロケロカレー あじさいサラダ コンソメスープ (小松菜・にんじん・春雨) みかん	米、じゃがいも、春雨、油	牛乳、豚ひき肉、ゼラチン	キャベツ、にんじん、たまねぎ、小松菜、きゅうり	カレールウ、食塩、コンソメ	麦茶 ウエハース	エネルギー 585 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.1 g カルシウム 262 g	
8 水	ささみカツ チーズ 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁 (豆腐・なめこ・わかめ)	米、食パン、パン粉、小麦粉、油、マヨネーズドレッシング、砂糖	カルビス、鶏ささみ、豆腐、みそ、ツナ、チーズ	チーズ、切干大根、にんじん、たまねぎ、コーン、わかめ、なめこ	かつおだし、にほしたし、中濃ソース、しょうゆ、食塩	麦茶 ミニゼリー	エネルギー 613 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 11.6 g カルシウム 145 g	
9 木	マーボー豆腐丼 みかん もやしの中華サラダ 味噌汁 (わかめ・にんじん・もやし)	米、砂糖、春雨、油、片栗粉、ごま油、砂糖	ヨーグルト、豆腐、豚ひき肉、みそ、ツナ、ごま	みかん、もやし、にんじん、なす、たまねぎ、長ネギ、わかめ	かつおだし、にほしたし、しょうゆ、しょうが、酢	麦茶 野菜ビスケット	エネルギー 554.6 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 17.8 g カルシウム 230 g	
10 金	豚肉のしょうが焼き パイン カミカミ和え ひじきごはん 味噌汁 (小松菜・油揚げ・にんじん)	米、食パン、油、砂糖	牛乳、豚こま肉、油揚げ、みそ、ごま	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ブルーベリー、パイン、切干大根、ひじき、たくあん、小松菜	かつおだし、にほしたし、しょうゆ、みりん、酢、食塩	麦茶 バタービスケット	エネルギー 584.7 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 20.1 g カルシウム 248 g	
11 土	豚丼 みかん 大根サラダ 味噌汁 (じゃがいも・たまねぎ・小松菜)	米、油、ホットケーキミックス、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚こま肉、みそ、チーズ	たまねぎ、だいこん、みかん、にんじん、きゅうり、長ネギ、小松菜	かつおだし、にほしたし、しょうゆ、酢、にんにく、しょうが	麦茶 野菜スティック	エネルギー 596 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 20.5 g カルシウム 310 g	
13 月	たれづけからあげ モモ 小松菜サラダ ごはん 味噌汁 (なめこ・豆腐・ほうれんそう)	米、小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豆腐、ごま、みそ	バナナ、なめこ、モモ、にんじん、小松菜、もやし、ほうれんそう	かつおだし、にほしたし、しょうゆ、みりん、酢	麦茶 おせんべい	エネルギー 582 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 16.3 g カルシウム 330 g	
14 火	そぼろ丼 キャベツのゆかり和え すまし汁 (お麸・わかめ・たけのこ) みかん	米、小麦粉、麩、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、豆腐、かつおぶし	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、みかん、たけのこ、わかめ、青のり、コーン	かつおだし、にほしたし、しょうゆ、中濃ソース、しょうが、食塩	麦茶 クリームサンドビスケット	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 13.1 g カルシウム 244 g	
15 水	カレーライス 春雨サラダ コンソメスープ (小松菜・たまねぎ・コーン) ミニゼリー	米、じゃがいも、コーンフレーク、マーガリン、春雨、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、小松菜、コーン	カレールウ、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ	麦茶 スティックビスケット	エネルギー 608 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.1 g カルシウム 200 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。

献立表



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		
16 木	カレイのごま照り焼き パイン キャベツのごまだれサラダ たきこみごはん 味噌汁 (もやし・油揚げ・にんじん)	米、麩、グラニュー糖、油、マーガリン、はるさめ、油、砂糖、ごま油	牛乳、カレイ、鶏もも肉、油揚げ、ごま、みそ、かつおぶし	キャベツ、にんじん、パイン、もやし、ごぼう、切干大根、ひじき	かつおだし、にほしだし、しょうゆ、食塩、和風だし	麦茶 ミニゼリー	エネルギー 565 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 20.4 g カルシウム 318 g
17 金	ポークピーンズ マカロニサラダ ごはん 味噌汁 (小松菜・えのきだけ・油揚げ)	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、マヨネーズドレッシング、油	豆乳、ヨーグルト、豚こま肉、だいす、油揚げ、みそ	にんじん、小松菜、みかん、バナナ、パイン、たまねぎ、えのきだけ、コーン、きゅうり、バセリ	かつおだし、にほしだし、ケチャップ、コンソメ、食塩、カレー粉	麦茶 バタービスケット	エネルギー 605 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 22.2 g カルシウム 238 g
18 土	チキンライス もやしのナムル コンソメスープ (キャベツ・にんじん・たまねぎ) モモ	米、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏モモ肉、ハム、ごま	もやし、モモ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、えのきだけ、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ	麦茶 クリームサンドビスケット	エネルギー 555 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.6 g カルシウム 244 g
20 月	ハヤシライス 春雨サラダ コンソメスープ (小松菜・にんじん・コーン) みかん	米、そうめん、じゃがいも、春雨、ごま油、砂糖	牛乳、豚こま肉	たまねぎ、小松菜、にんじん、もやし、きゅうり、マッシュルーム、長ネギ、コーン、みかん、にんじん、オクラ	かつおだし、ハヤシソース、酢、コンソメ、食塩	麦茶 スティックビスケット	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.9 g カルシウム 257 g
21 火	たらのろし煮 モモ ブロッコリーのサラダ ごはん 味噌汁 (たまねぎ・にんじん・わかめ)	米、食パン、グラニュー糖、片栗粉、マーガリン、油、砂糖	牛乳、たら、みそ、ハム	だいこん、ブロッコリー、モモ、にんじん、たまねぎ、コーン、わかめ	かつおだし、にほしだし、しょうゆ、みりん	麦茶 ミニゼリー	エネルギー 555 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 12.7 g カルシウム 255 g
22 水	焼きそば 肉団子スープ バナナ	焼きそば麺、米、春雨、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、油揚げ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、小松菜、えのきだけ、ピーマン、ひじき、青のり	中濃ソース、中華だし、しょうゆ、食塩	麦茶 クリームサンドビスケット	エネルギー 631 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 18.0 g カルシウム 225 g
23 木	サクサクチキン ミニゼリー キャベツとひじきの和風コールスロー あおさごはん 味噌汁 (小松菜・にんじん・豆腐)	米、油、パン粉、コーンフレーク、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、鶏ささみ、豆腐、みそ、ごま、ハム	キャベツ、小松菜、にんじん、ひじき、青のり	かつおだし、にほしだし、中濃ソース、しょうゆ、バセリ	麦茶 バタービスケット	エネルギー 628 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 19.0 g カルシウム 323 g
24 金	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) モモ	じゃがいも、油、米、砂糖、ごま油	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、モモ、切干大根、わかめ	かつおだし、にほしだし、しょうゆ、みりん、しょうが、食塩	麦茶 野菜ビスケット	エネルギー 580 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 19.1 g カルシウム 204 g
25 土	ビビンバ しらすのチヂミ 味噌汁 (キャベツ・にんじん・えのきだけ) みかん	米、小麦粉、ホットケーキミックス、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ワインバー、みそ、しらす、ごま	もやし、にんじん、ほうれんそう、みかん、にら、長ネギ、コーン、キャベツ、えのきだけ	かつおだし、にほしだし、しょうゆ、しょうが、中華だし、酢、食塩	麦茶 スティックビスケット	エネルギー 636 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 22.1 g カルシウム 265 g
27 月	ミートスパゲティ コールスローサラダ 春雨スープ バナナ	スパゲティ、春雨、砂糖、マヨネーズドレッシング	牛乳、豚ひき肉、ごま、鶏ひき肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、バナナ、小松菜、きゅうり、しめじ、コーン	ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ、中華だし、にんにく、しょうゆ	麦茶 クリームサンドビスケット	エネルギー 587 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.1 g カルシウム 221 g
28 火	ボテサラバーグ モモ きゅうりのサラダ 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、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、おから、油揚げ	たまねぎ、モモ、にんじん、もやし、キャベツ、きゅうり、トマト、しめじ、エリンギ、コーン	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、みりん、食塩、酢、コンソメ	麦茶 野菜ビスケット	エネルギー 644.6 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 19.1 g カルシウム 218 g
29 水	冷やしうどん ささみカツ バナナ	うどん、米、油、パン粉、小麦粉	豆乳、鶏モモ肉、鶏ささみ、かまぼこ、鯛、油揚げ	バナナ、小松菜、ブロッコリー、コーン、わかめ	かつおだし、中濃ソース、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ	麦茶 おせんべい	エネルギー 600 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 22.4 g カルシウム 226 g
30 木	ミートローフ コールスローサラダ ごはん 豆乳スープ	米、ホットケーキミックス、砂糖、じゃがいも、マヨネーズドレッシング	牛乳、豆乳、豚ひき肉、生クリーム、みそ	キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり、モモ、たまねぎ、コーン、さくらんぼ、みかん	ケチャップ、中濃ソース、食塩、酢	麦茶 クリームサンドビスケット	エネルギー 632 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 20.1 g カルシウム 233 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。

〇歳児は誤食・誤嚥防止のため、鶏卵を使用していない食材が提供されます。

朝おやつ 鉄ウエハース ⇒ ミルクウエハース

15日 マシュマロコーンフレーク ⇒ ほうれんそう

29日 お誕生日ケーキ ⇒ フルーツヨーグルト