

日	曜	献立名	主として血・肉となるもの	主として体の調子を整えるもの	主として働く力となるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	カレーピラフ(軟)・こいのぼり型ハンバーグ(軟)・付合せ(人参 フロccoli)・コンソメスープ(キャベツ ハム)(軟)・こどもの日デザート・牛乳	鶏もも肉・ハンバーグ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・トウモロコシフレーク・フロccoli・グリーンピース・キャベツ	おかゆ・バター・三温糖・片栗粉・クリームソーダ風ゼリー	379	14.5
7	木	おかゆ・魚のゴマ照り焼き(軟)・付合せ(オクラ)・南瓜の含め煮・味噌汁(玉葱 ワカメネギ)・角切りリンゴゼリー・牛乳	さば・牛乳	オクラ・南瓜・いんげん・玉ねぎ・わかめ・ねぎ・りんご缶・寒天	おかゆ・砂糖・すりごま(白)・片栗粉・三温糖	413	20.4
8	金	おかゆ・豚肉のBBQソース(軟)・付合せ(トマト)・スパゲティサラダ(軟)・コンソメスープ(ホウレン草 エキ)(軟)・みかんのヨーグルトかけ・牛乳	豚もも肉・ハム・ヨーグルト・牛乳	しょうが・りんご缶詰・トマト・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・ほうれん草・えのき茸・みかん缶	おかゆ・砂糖・マカロニ・マヨネーズ風	399	19.4
11	月	おかゆ・魚の蒲焼風(軟)・付合せ(さつま芋)・ひじきのサラダ(軟)・味噌汁(大根 ワカメネギ)・ミルクゼリー(寒天)・牛乳	ホキ・かまぼこ・牛乳	しょうが・長ひじき・きゅうり・にんじん・大根・わかめ・ねぎ・寒天	おかゆ・三温糖・片栗粉・さつまいも・砂糖・マヨネーズ風・すりごま(白)	344	20.0
12	火	パン粥(加糖ミルク)・鶏肉のプレザー(軟)・ハムとフロccoliのサラダ(軟)・コンソメスープ(モヤシ 人参)・ピーチソースゼリー・牛乳	鶏ひき肉・豆腐・ハム・牛乳	玉ねぎ・エリンギ・フロccoli・トウモロコシフレーク・もやし・にんじん・もも缶・寒天	食パン・三温糖・マッシュポテト・バター・片栗粉・砂糖・油	385	19.6
13	水	おかゆ・ぎせい豆腐(軟)・インゲンのごまヨサラダ(軟)・味噌汁(ジャガイモ 油揚げ 玉ねぎ)・プレーン蒸しパン(軟)・牛乳	豆腐・鶏ひき肉・卵・シーチキン・油揚げ・牛乳	にんじん・生しいたけ・グリーンピース・しょうが・いんげん・玉ねぎ	おかゆ・砂糖・片栗粉・マヨネーズ風・すりごま(白)・じゃが芋・ホットケーキミックス	365	15.6
14	木	おかゆ・豚肉の生姜焼き(軟)・付合せ(人参)・ほうれん草のナムル(軟)・味噌汁(豆腐 なめこネギ)・ブルーベリーヨーグルト・牛乳	豚もも肉・かに風味かまぼこ・豆腐・ヨーグルト・牛乳	しょうが・にんじん・ほうれん草・もやし・刻みのり・なめこ・ねぎ	おかゆ・砂糖・油・すりごま(白)・ごま油・ブルーベリーソース	343	19.7
15	金	おかゆ・ふりかけ・魚のレモン風味・付合せ(インゲン)・カリフラワーと卵のサラダ・コンソメスープ(キャベツ 人参)・バナナ(軟)・牛乳	さけ・卵・チキンウインナー・牛乳	いんげん・カリフラワー・キャベツ・にんじん・バナナ	おかゆ・砂糖・片栗粉・マヨネーズ風	344	17.8
18	月	焼きそば(軟)・やわらか焼売・付合せ(キュウリ)・中華スープ(青梗菜 椎茸)・りんご缶・牛乳	鶏ひき肉・かまぼこ・豆腐・牛乳	キャベツ・にんじん・生しいたけ・玉ねぎ・きゅうり・チンゲン菜・りんご缶	中華麺・油・マッシュポテト・片栗粉	344	16.2
19	火	おかゆ・魚の味噌だれかけ(軟)・付合せ(法連草)・切干大根の煮付・すまし汁(エキ 長ネギ ミツバ)・ストロベリープリン・牛乳	さば・白はんぺん・牛乳	しょうが・ほうれん草・切干大根・にんじん・グリーンピース・えのき茸・白ねぎ・みつば	おかゆ・三温糖・すりごま(白)・片栗粉・ハバロアの素ストロベリー味	352	17.9
20	水	おかゆ・鶏の照り煮(軟)・付合せ(オクラ)・じゃがいものそぼろ煮(軟)・味噌汁(キャベツ ワカメ)・ハインのヨーグルトかけ・牛乳	鶏もも肉・鶏ひき肉・ヨーグルト・牛乳	オクラ・玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・わかめ・ハイン缶	おかゆ・三温糖・じゃが芋・砂糖	408	20.9
21	木	おかゆ・白身魚のフライ(軟)・付合せ(フロccoli)・マカロニサラダ(軟)・コンソメスープ(モヤシ 舞茸)・角切りももゼリー・牛乳	メルルーサ・シーチキン・牛乳	フロccoli・キャベツ・にんじん・きゅうり・もやし・生しいたけ・もも缶・寒天	おかゆ・油・マカロニ・マヨネーズ風・砂糖	345	19.6
22	金	おかゆ・親子煮(軟)・サラダで元気(軟)・味噌汁(豆腐・とろろ昆布)・ココアマフィン(軟)・牛乳	鶏ひき肉・白はんぺん・卵・ハム・かつお節・豆腐・牛乳	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・トウモロコシフレーク・塩昆布・とろろ昆布・ねぎ	おかゆ・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油・ホットケーキミックス	442	19.6
25	月	おかゆ・豚肉のカレー焼き(軟)・トマトとツナのサラダ(軟)・ふわふわスープ・カップヨーグルト・牛乳	豚ひき肉・豆腐・シーチキン・白はんぺん・ヨーグルト・牛乳	ピーマン・玉ねぎ・トマト・きゅうり・トウモロコシフレーク・みつば	おかゆ・マッシュポテト・片栗粉・油・砂糖	401	18.3
26	火	おかゆ・豆腐の中華煮(軟)・キャベツとカニカマの中華サラダ(軟)・中華スープ(春雨 ワカメ)・サイコロチース蒸しパン(軟)・牛乳	豆腐・鶏ひき肉・かに風味かまぼこ・サイコロチース・牛乳	玉ねぎ・生しいたけ・にんじん・チンゲン菜・しょうが・キャベツ・きゅうり・トウモロコシフレーク・わかめ	おかゆ・ごま油・三温糖・片栗粉・砂糖・春雨・ホットケーキミックス	369	16.6
27	水	おかゆ・鯖の漬け焼き(軟)・付合せ(小松菜 もやし)・南瓜サラダ(ハム)(軟)・味噌汁(白菜 アゲネギ)・バナナ(軟)・牛乳	さわら・ハム・油揚げ・牛乳	小松菜・もやし・南瓜・玉ねぎ・白菜・ねぎ・バナナ	おかゆ・砂糖・片栗粉・マヨネーズ風	411	18.3
28	木	パン粥・ジャム(いちご)・ミートボール野菜ソース(軟)・花野菜のミモザサラダ(軟)・コンソメスープ(キャベツ ユン)・オレンジゼリー・牛乳	鶏だんご・卵・牛乳	玉ねぎ・にんじん・セロリー・フロccoli・カリフラワー・キャベツ・トウモロコシフレーク・オレンジジュース	食パン・いちごジャム・バター・三温糖・胡麻ドレッシング・砂糖	441	17.3
29	金	おかゆ・松風焼き(軟)・大根と生揚げの煮物(軟)・すまし汁(玉葱ネギ)・牛乳寒天・牛乳	鶏ひき肉・豆腐・牛乳	白ねぎ・大根・にんじん・グリーンピース・ねぎ・寒天	おかゆ・マッシュポテト・砂糖・すりごま(白)・三温糖・玉麩・ストロベリーソース	344	16.8

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。
 * 献立作成システムの都合により、使用しているすべての食材を表示できない日があります。
 * 季節の献立
 1日 こどもの日メニュー

