

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・こいのぼり型ハンバーグ・付合せ(人参 ブロccoli)・コンソメスープ(キャベツ ベーコン)・こどもの日デザート・牛乳	鶏もも肉・ハンバーグ・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ホールコーン・ブロッコリー・キャベツ	ごはん・バター・クリームソーダ風ゼリー	667	23.7
7	木	ご飯・魚のゴマ照り焼き・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	ごはん・砂糖・白炒りごま・三温糖	689	28.6
8	金	ご飯・豚肉のBBQソース・付合せ(トマト)・スパゲティ・サラダ・コンソメスープ(ホウレン草 エキ)・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	ごはん・砂糖・片栗粉・油・スパゲティ・マヨネーズ風	712	30.7
11	月	ご飯・魚の蒲焼風・付合せ(さつま芋)・ひじきのサラダ・味噌汁(大根 ワカメ ネギ)・ミルクゼリー(寒天)・牛乳	ホキ・ちくわ・牛乳	しょうが・ひじき・きゅうり・にんじん・大根・わかめ・ねぎ・寒天	ごはん・片栗粉・小麦粉・三温糖・さつまいも・砂糖・マヨネーズ風・すりごま(白)	669	29.5
12	火	くろロールパン・鶏肉のブレゼー・ハムとブロッコリーのサラダ・コンソメスープ(モヤシ 人参)・ピーチソースゼリー・牛乳	鶏もも肉・ハム・牛乳	玉ねぎ・しめじ・ブロッコリー・ホールコーン・もやし・にんじん・もも缶・寒天	くろロールパン・小麦粉・バター・三温糖・砂糖・油	689	32.5
13	水	ご飯・ぎせい豆腐・いんげんのごまヨササラダ・味噌汁(ジャガイモ 油揚げ 玉ねぎ)・プレーン蒸しパン・牛乳	水切り豆腐・鶏ひき肉・卵・シーチキン・油揚げ・牛乳	にんじん・生しいたけ・しょうが・いんげん・玉ねぎ	ごはん・片栗粉・砂糖・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	666	25.5
14	木	ご飯・豚肉の生姜焼き・付合せ(人参)・ほうれん草のナムル・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	ごはん・油・砂糖・片栗粉・白炒りごま・ごま油・ブルーベリーソース	662	34.0
15	金	ご飯・魚のレモン風味・付合せ(インゲン)塩・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・牛乳	さけ・卵・ベーコン・牛乳	いんげん・カリフラワー・キャベツ・にんじん・バナナ	ごはん・片栗粉・砂糖・マヨネーズ風	673	30.2
18	月	焼きそば・シュウマイ・付合せ(キュウリ)・中華スープ(青梗菜 椎茸)・りんご缶・牛乳	豚もも肉・ちくわ・ポークシュウマイ・牛乳	キャベツ・にんじん・きゅうり・チンゲン菜・生しいたけ・りんご缶	蒸し中華めん・油	700	25.6
19	火	ご飯・魚の味噌だれかけ・付合せ(法連草)・切干大根の煮付け・すまし汁(えのき 長ネギ ミツバ)・ストロベリープリン・牛乳	さば・さつま揚げ・牛乳	しょうが・ほうれん草・切干大根・にんじん・えのき茸・白ねぎ・みつば	ごはん・三温糖・すりごま(白)・パパアアの素ストロベリー味	679	30.7
20	水	ご飯・鶏の照り煮・付合せ(オクラ)・じゃがいものそぼろ煮・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・豚ひき肉・ヨーグルト・牛乳	オクラ・玉ねぎ・にんじん・キャベツ・わかめ・ハイン缶	ごはん・片栗粉・三温糖・じゃが芋・砂糖	725	30.6
21	木	ご飯・白身魚のフライ・付合せ(ブロッコリー)・マカロニサラダ・コンソメスープ(もやし 舞茸)・角切りももゼリー・牛乳	メルルーサ・シーチキン・牛乳	ブロッコリー・キャベツ・にんじん・きゅうり・もやし・まいたけ・もも缶・寒天	ごはん・小麦粉・パン粉・油・マカロニ・マヨネーズ風・砂糖	687	26.2
22	金	ご飯・親子煮・サラダで元気・味噌汁(豆腐・とろろ昆布)・ココアマフィン・牛乳	鶏もも肉・さつま揚げ・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・ホールコーン・塩昆布・とろろ昆布・ねぎ	ごはん・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油・ホットケーキミックス	755	31.4
25	月	ご飯・豚肉のカレー焼き・トマトとツナのサラダ・ふわふわスープ・カップヨーグルト・牛乳	豚もも肉・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・ホールコーン・みつば	ごはん・油・片栗粉・砂糖	664	28.7
26	火	ご飯・豆腐の中華煮・キャベツとカニカマの中華サラダ・中華スープ(春雨 ワカメ)・サイコロチース蒸しパン・牛乳	豆腐・豚もも肉・かに風味かまぼこ・サイコロチース・牛乳	玉ねぎ・干し椎茸・にんじん・チンゲン菜・しょうが・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・わかめ	ごはん・ごま油・三温糖・片栗粉・砂糖・春雨・ホットケーキミックス	678	28.6
27	水	ご飯・鱈の漬け焼き・付合せ(小松菜 もやし)・南瓜サラダ(ハム)・味噌汁(白菜 アケ ネギ)・バナナ・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	ごはん・マヨネーズ風	729	32.2
28	木	食パン・ジャム(いちご)・ミートボール野菜ソース・花野菜のミモザサラダ・コンソメスープ(キャベツ ユーン)・オレンジゼリー(寒天)・牛乳	鶏だんご・卵・牛乳	玉ねぎ・にんじん・セロリー・ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ・ホールコーン・オレンジジュース・寒天	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	763	27.4
29	金	ご飯・松風焼き・大根と生揚げの煮物・すまし汁(玉麩 ネギ)・牛乳寒天・牛乳	鶏ひき肉・卵・厚揚げ・牛乳	白ねぎ・大根・にんじん・グリーンピース・ねぎ・寒天	ごはん・パン粉・砂糖・すりごま(白)・三温糖・玉麩・ストロベリーソース	675	30.0

* 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

