

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	月	おかゆ・鶏肉の生姜焼き・付合せ(ブロッコリー)・ナスとピーマンの炒め煮・味噌汁(モヤシ・タマネギ・ネギ)・バナナ蒸しパン・牛乳	鶏もも肉・白はんぺん・牛乳	しょうが・ブロッコリー・ナス・ピーマン・もやし・玉ねぎ・ねぎ・バナナ	おかゆ・砂糖・すりごま(白)・ホットケーキミックス	392	19.9
2	火	おかゆ・魚のマリネ(軟)・チーズポテト(軟)・コンソメスープ(キャベツ・エノキ)・ぶどうゼリー(寒天)・牛乳	さけ・チキンウインナー・サイコロチーズ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・トウモロコシフレーク・キャベツ・えのき茸・ぶどうジュース・寒天	おかゆ・油・油・砂糖・片栗粉・じゃが芋	342	17.6
3	水	おかゆ・お好み焼き風卵焼き(軟)・ひじきの煮付け(軟)・味噌汁(豆腐・なめこ・ネギ)・カルピスゼリー(寒天)・牛乳	卵・鶏ひき肉・かつお節・油揚げ・豆腐・牛乳	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン・青のり・長ひじき・グリーンピース・なめこ・ねぎ	おかゆ・ながいも・マヨネーズ風・三温糖	418	18.1
4	木	おかゆ・鶏肉の味噌くわ焼き(軟)・千草和え(軟)・そうめん汁(ミツハ) (軟)・洋なしのヨーグルトかけ・牛乳	鶏ひき肉・油揚げ・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・ナス・ねぎ・ほうれん草・にんじん・みつば・洋なし缶	おかゆ・砂糖・片栗粉・三温糖・そうめん	374	18.9
5	金	おかゆ・照り焼きチキン・付合せ(インゲン・コーン)・和風スパゲティサラダ(軟)・青菜のスープ(軟)・パン(軟)・牛乳	鶏もも肉・シーチキン・牛乳	いんげん・トウモロコシフレーク・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・小松菜・生しいたけ・パン缶	おかゆ・砂糖・油・マカロニ	386	18.0
6	土	おかゆ・魚のカレームニエル・付合せ(粉ふき芋)・ブロッコリーのマヨネーズサラダ・コンソメスープ(大根・舞茸)・りんごゼリー(寒天)・牛乳	さわら・ハム・牛乳	ブロッコリー・にんじん・トウモロコシフレーク・大根・まいたけ・リンゴジュース・寒天	おかゆ・バター・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ風	362	20.0
9	火	鮭がゆ・高野豆腐の旨煮(軟)・法蓮草と人参のごま和(軟)・味噌汁(もやし・わかめ)・パンキンプリン・牛乳	鮭フレーク・豆腐・鶏ひき肉・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・ほうれん草・もやし・わかめ	ごはん・じゃが芋・三温糖・片栗粉・砂糖・すりごま(白)・パハロアの素がホチャ味	363	18.0
10	水	おかゆ・チキンカツ(軟)・付合せ(トマト)・じゃこサラダ(軟)・コンソメスープ(白菜・ペーコン) (軟)・バナナ(軟)・牛乳	鶏もも肉・しらす干し・牛乳	トマト・キャベツ・きゅうり・にんじん・白菜・バナナ	おかゆ・パン粉・油・三温糖・片栗粉・砂糖・ごま油	394	18.0
11	木	おかゆ・魚の塩焼き(軟)・付合せ(南瓜)・ブロッコリーのおかか和え(軟)・味噌汁(玉葱・大根・ネギ)・わらびもち風ゼリー・牛乳	さば・ハム・かつお節・きな粉・牛乳	南瓜・ブロッコリー・にんじん・トウモロコシフレーク・玉ねぎ・大根・ねぎ	おかゆ・片栗粉・砂糖	387	22.5
12	金	パン粥(加糖ミルク)・ハッシュドチキン(軟)・骨太サラダ(軟)・みかん寒天・牛乳	鶏ひき肉・干しえび・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・エリンギ・グリーンピース・長ひじき・キャベツ・きゅうり・トウモロコシフレーク・みかん	食パン・三温糖・バター・マカロニ・マヨネーズ風・砂糖・すりごま(白)	445	17.4
15	月	おかゆ・鶏肉のあけぼの焼き(軟)・付合せ(オクラ)・キャベツのコマ酢和(軟)・味噌汁(法蓮草・アゲ)・抹茶ミルク寒天・牛乳	鶏もも肉・シーチキン・油揚げ・牛乳	オクラ・キャベツ・きゅうり・にんじん・ほうれん草・寒天	おかゆ・砂糖・すりごま(白)・ごま油	401	21.6
16	火	おかゆ・魚のマヨネーズ焼き(軟)・じゃが芋とウインナのカレーソテー(軟)・コンソメスープ(白菜・コーン)・メロン・牛乳	ホキ・チーズ・チキンウインナー・牛乳	生しいたけ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・白菜・トウモロコシフレーク・メロン	おかゆ・マヨネーズ風・片栗粉・じゃが芋	360	18.3
17	水	おかゆ・肉じゃが(軟)・春雨サラダ(軟)・すまし汁(玉麩・ネギ)・りんご蒸しパン(軟)・牛乳	鶏ひき肉・ハム・牛乳	にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・きゅうり・ねぎ・りんご缶	おかゆ・じゃが芋・三温糖・春雨・マヨネーズ風・玉麩・ホットケーキミックス	439	15.5
18	木	ミートスパゲティ(軟)・コールスローサラダ(軟)・わかめと鶏肉のスープ(軟)・ピーゼリー・牛乳	鶏ひき肉・鶏むね肉・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・みかん缶・わかめ・ねぎ・もも缶	中華麺・片栗粉・砂糖・油	378	17.0
19	金	おかゆ・煮魚(軟)・付合せ(さつま芋)・もやし炒め(軟)・味噌汁(豆腐・えのき)・ストロベリーヨーグルト・牛乳	赤魚・チキンウインナー・豆腐・ヨーグルト・牛乳	しょうが・もやし・ピーマン・にんじん・トウモロコシフレーク・えのき茸	おかゆ・砂糖・片栗粉・さつま芋・ストロベリーソース	343	18.6
22	月	おかゆ・豚肉のゴマ風味焼き(軟)・付合せ(人参)・磯香和え(軟)・味噌汁(じゃが芋・油揚げ・玉葱)・バナナ(軟)・牛乳	豚もも肉・かに風味かまぼこ・油揚げ・牛乳	白ねぎ・にんじん・ほうれん草・もやし・刻みのり・玉ねぎ・バナナ	おかゆ・すりごま(白)・じゃが芋	344	19.4
23	火	パン粥(コンソメ)・ミートローフ(軟)・付合せ(インゲン)・カリフラワーのサラダ(軟)・冷製枝豆スープ・パンゼリー(寒天)・牛乳	豚ひき肉・豆腐・チキンウインナー・牛乳	玉ねぎ・にんじん・いんげん・カリフラワー・トウモロコシフレーク・えだまめ・パインジュース・寒天	食パン・バター・マッシュポテト・三温糖・片栗粉・砂糖・油	464	20.5
24	水	おかゆ・魚のチーズ風味・付合せ(ブロッコリー)・マカロニハムサラダ(軟)・コンソメスープ(キャベツ・コーン)・カップヨーグルト・牛乳	メルルーサ・チーズ・ハム・ヨーグルト・牛乳	ブロッコリー・にんじん・きゅうり・玉ねぎ・キャベツ・トウモロコシフレーク	おかゆ・三温糖・片栗粉・マカロニ・マヨネーズ風	369	18.6
25	木	おかゆ・麻婆豆腐(軟)・ツナとキャベツの中華サラダ(軟)・中華スープ(もやし・人参)・じゃがいもココアケーキ・牛乳	豆腐・鶏ひき肉・シーチキン・錦糸卵・牛乳	ねぎ・生しいたけ・しょうが・キャベツ・もやし・にんじん	おかゆ・三温糖・片栗粉・ごま油・砂糖・じゃが芋・バター・ホットケーキミックス	414	18.0
26	金	親子丼(軟)・大根と胡瓜のサラダ(軟)・すまし汁(エノキ・ハンペン・ネギ)・水ようかん・牛乳	鶏ひき肉・卵・かに風味かまぼこ・白はんぺん・牛乳	玉ねぎ・みつば・生しいたけ・大根・きゅうり・えのき茸・ねぎ・寒天	三温糖・片栗粉・ごはん・砂糖・マヨネーズ風・すりごま(白)・こしあん	357	18.3
29	月	おかゆ・ふりかけ・魚のみぞれかけ(ネギ)軟・南瓜の胡麻煮・味噌汁(豆腐・わかめ)・きなこヨーグルト・牛乳	さば・豆腐・ヨーグルト・きな粉・牛乳	大根・ねぎ・南瓜・わかめ	おかゆ・砂糖・すりごま(白)	396	19.3
30	火	おかゆ・鶏肉のカレー照り焼き・付合せ(キュウリ)・にんじんのマヨネーズサラダ・コンソメスープ(ほうれん草・もやし)・トマト寒天・牛乳	鶏もも肉・シーチキン・牛乳	きゅうり・にんじん・玉ねぎ・ほうれん草・もやし・トマトジュース・リンゴジュース・寒天・りんご缶	おかゆ・マヨネーズ風・砂糖	372	17.6

* 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 4日 そうめん汁 5日 パイン 11日 わらびもち風ゼリー
 16日 メロン 23日 冷製枝豆スープ 26日 水ようかん 30日 トマト寒天
 * お知らせ 8日 通園施設代休のため、給食提供はありません。

