

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	ご飯・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・さつま揚げ・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	ごはん・砂糖・油・白炒りごま・ホットケーキミックス	700	30.0
2	火	ご飯・魚のマリネ・チーズポテト・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・ベーコン・サイロチーズ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ホールコーン・キャベツ・えのき茸・ぶどうジュース・寒天	ごはん・小麦粉・片栗粉・油・砂糖・じゃが芋	665	28.0
3	水	ご飯・お好み焼き風卵焼き・ひじきの煮付け・味噌汁(豆腐・なめこ・ネギ)・カルピスゼリー(寒天)・牛乳	卵・豚もも肉・かつお節・油揚げ・鶏むね肉・豆腐・牛乳	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン・青のり・ひじき・なめこ・ねぎ・寒天	ごはん・ながいも・小麦粉・油・マヨネーズ風・三温糖	753	29.7
4	木	ご飯・豚肉の味噌くわ焼き・干草和え・そうめん汁(ミツバ)・洋なしのヨーグルトかけ・牛乳	豚もも肉・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	ごはん・砂糖・油・片栗粉・三温糖・そうめん	703	32.4
5	金	ご飯・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・青菜のスープ・パイン・牛乳	鶏もも肉・シーチキン・牛乳	いんげん・ホールコーン・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・小松菜・生しいたけ・パイン	ごはん・砂糖・片栗粉・油・スパゲティ	724	28.1
6	土	ご飯・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・まいたけ)・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・ホールコーン・大根・まいたけ・リンゴジュース・寒天	ごはん・小麦粉・バター・じゃが芋・マヨネーズ風	662	27.7
9	火	鮭ごはん・高野豆腐の旨煮・法連草と人参のごま和え・味噌汁(もやし・わかめ)・パンキンプリン・牛乳	鮭フレーク・高野豆腐・鶏ひき肉・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ほうれん草・もやし・わかめ	ごはん・油・じゃが芋・三温糖・片栗粉・砂糖・すりごま(白)・ババロアの素・ホトチヤ	676	30.9
10	水	ご飯・チキンカツ・付合せ(トマト)・じゃこサラダ・コンソメスープ(白菜・ベーコン)・バナナ・牛乳	鶏もも肉・しらす干し・ベーコン・牛乳	トマト・キャベツ・きゅうり・にんじん・白菜・バナナ	ごはん・小麦粉・パン粉・油・砂糖・ごま油	741	25.5
11	木	ご飯・魚の塩焼き・付合せ(南瓜)・ブロッコリーのおかか和え・味噌汁(玉葱・大根・ネギ)・わらびもち風ゼリー・牛乳	塩さば・ハム・かつお節・きな粉・牛乳	南瓜・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・玉ねぎ・大根・ねぎ	ごはん・砂糖	686	34.5
12	金	くろロールパン・ハッシュドポーク・骨太サラダ・みかん寒天・牛乳	豚もも肉・干しえび・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・しめじ・ひじき・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・みかん缶・寒天	くろロールパン・バター・砂糖・マカロニ・マヨネーズ風・白炒りごま	747	28.8
15	月	ご飯・鶏肉のあけぼの焼き・付合せ(オクラ)・キャベツのゴマ酢あえ・味噌汁(法連草・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	ごはん・砂糖・白炒りごま・ごま油	705	31.9
16	火	ご飯・魚のマヨネーズ焼き・じゃが芋とウインナーのカレーソース・コンソメスープ(白菜・コーン)・メロン・牛乳	ホキ・チーズ・ウインナー・牛乳	しめじ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・白菜・ホールコーン・メロン	ごはん・マヨネーズ風・パン粉・じゃが芋・油	666	25.6
17	水	ご飯・肉じゃが・春雨サラダ・すまし汁(玉麩・ネギ)・りんご蒸しパン・牛乳	豚もも肉・ハム・牛乳	にんじん・玉ねぎ・きゅうり・ねぎ・りんご缶	ごはん・じゃが芋・油・三温糖・春雨・マヨネーズ風・玉麩・ホットケーキミックス	741	25.5
18	木	ミートスパゲティ・コールスローサラダ・わかめと鶏肉のスープ・ピーチゼリー・牛乳	豚ひき肉・鶏むね肉・牛乳	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・みかん缶・わかめ・ねぎ・もも缶	スパゲティ・油・小麦粉・砂糖・すりごま(白)・片栗粉	671	27.8
19	金	ご飯・煮魚・付合せ(さつま芋)・もやし炒め・味噌汁(豆腐・えのき)・ストロベリーヨーグルト・牛乳	赤魚・ベーコン・豆腐・ヨーグルト・牛乳	しょうが・もやし・ピーマン・にんじん・ホールコーン・えのき茸	ごはん・砂糖・さつまいも・油・ストロベリーソース	669	30.3
22	月	ご飯・豚肉のゴマ風味焼き・付合せ(人参)・磯香和え・味噌汁(じゃが芋・油揚げ・玉葱)・バナナ・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	ごはん・すりごま(白)・油・じゃが芋	666	32.4
23	火	ロールパン・ミートローフ・付合せ(インゲン)・カリフラワーのサラダ・冷製枝豆スープ・パインゼリー(寒天)・牛乳	豚ひき肉・卵・ベーコン・牛乳	にんじん・玉ねぎ・いんげん・カリフラワー・ホールコーン・えだまめ・パインジュース・寒天	ロールパン・パン粉・砂糖・油・バター	760	34.3
24	水	ご飯・魚のチーズパン粉焼き・付合せ(ブロッコリー)・マカロニハンムサラダ・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・ホールコーン	ごはん・小麦粉・パン粉・マカロニ・マヨネーズ風	699	28.9
25	木	ご飯・麻婆豆腐・ツナとキャベツの中華サラダ・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	ごはん・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	729	29.3
26	金	親子丼・大根ときゅうりのサラダ・すまし汁(エノキ・カマボコ・ネギ)・水ようかん・牛乳	鶏もも肉・卵・かに風味かまぼこ・かまぼこ・牛乳	玉ねぎ・みつば・干し椎茸・大根・きゅうり・えのき茸・ねぎ・寒天	砂糖・片栗粉・ごはん・マヨネーズ風・すりごま(白)・こしあん	669	28.2
29	月	ご飯・魚のみぞれかけ(ネギ)・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	ごはん・砂糖・すりごま(白)	727	31.6
30	火	ご飯・鶏肉のカレー照り焼き・付合せ(きゅうり)・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	ごはん・マヨネーズ風・砂糖	675	26.9

* 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。

