



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 土	麻婆豆腐ラーメン さつま芋のレモン煮 みかん	中華めん(生)／三温糖／かたくり粉／さつまいも／せんべい	木綿豆腐／豚ひき肉／牛乳	にら／ねぎ／しょうが／にんにく／にんじん／玉葱／レモン／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 おかし
3 月	ちらし寿司 ぶちいなり 白身魚フライ マカロニグラタン ころころサラダ 豆腐とわかめのすまし汁 デコポン	水稲穀粒(精白米)／上白糖／大豆油／プチいなり／薄力粉／パン粉(生)／マカロニ・スパゲッティ／有塩バター／パン粉(乾燥)／ひなあられ(関東風)	油揚げ／たまご／たら加工品(桜でんぶ)／まだら／ロースハム／牛乳200／パルメザンチーズ／プロセスチーズ／木綿豆腐／わかめ／乳酸菌飲料	干し椎茸／にんじん／たけのこ(ゆで)／きゅうり／玉葱／トマト／ねぎ／デコポン M	カルピス ひなあられ
4 火	とり肉とごぼうの甘から煮 ブロッコリーとカニカマ和え みそ汁(もやし・油あげ) バナナ	三温糖／しらたき／せんべい	鶏肉モモ／かに風味かまぼこ／油揚げ／米みそ(赤色辛みそ)／牛乳	ごぼう／ぶなしめじ／さいいんげん／にんじん／ブロッコリー／スイートコーン(加味、冷凍、茹)／もやし／バナナ	牛乳 おかし
5 水	ひじき入り厚焼き玉子 切り干し大根の煮物 みそ汁(えのき、玉葱) オレンジ	三温糖／大豆油／ごま油／せんべい	たまご／鶏ひき肉／ひじき／油揚げ／米みそ(赤色辛みそ)／牛乳	にんじん／玉葱／切干しだいこん／えのきたけ／パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
6 木	肉じゃが ひきこんぶのサラダ みそ汁(なめこ・とうふ) パインのかんづめ	大豆油／糸こんにやく／じゃがいも／三温糖／せんべい	豚肉(薄切り)／引き昆布／木綿豆腐／米みそ(赤色辛みそ)／牛乳	にんじん／玉葱／グリーンピース(冷凍)／かぶ／レタス／なめこ／パインアップル(缶詰)	牛乳 おかし
7 金	みそやきにく かぼちゃの甘煮 せんぎりキャベツ けんちん汁 りんご	ごま油／三温糖／しらたき／せんべい	豚肉(薄切り)／米みそ(赤色辛みそ)／木綿豆腐／油揚げ／牛乳	にんじん／ほうれんそう／日本かぼちゃ／キャベツ／だいこん／干し椎茸／ごぼう／りんご	牛乳 おかし
8 土	カレーうどん キャベツとさつまあげ炒め みかん	干しうどん(乾)／有塩バター／薄力粉／三温糖／かたくり粉／せんべい	豚肉(薄切り)／油揚げ／さつま揚げ／牛乳	玉葱／こねぎ／キャベツ／にんじん／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 おかし
10 月	赤魚のおろし煮 ひき肉ともやし炒め みそ汁(玉ねぎ、じゃが芋) バナナ	三温糖／ごま油／じゃがいも／せんべい	あかうお 60g／豚ひき肉／米みそ(赤色辛みそ)／牛乳	だいこん／こねぎ／もやし／にんじん／玉葱／バナナ	牛乳 おかし
11 火	白菜と豆腐のカニあんかけ 春雨ソテー みそ汁(キャベツ・油揚げ) りんご	普通はるさめ(乾)／食パン(市販品)／有塩バター	絹ごし豆腐／カニむき身／かに風味かまぼこ／ウィンナー／油揚げ／米みそ(赤色辛みそ)／牛乳／たまご／牛乳200	はくさい／にんじん／青ピーマン／キャベツ／りんご	牛乳 ミルクフレンチ
12 水	はたてごはん くるくるハンバーグ フライドポテト シーザーサラダ 卵とえのきのスープ フルーツヨーグルト	水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／パイ皮／フライドポテト／食パン(市販品)／シーザーサラダ ／かたくり粉／三温糖	はたてがい・貝柱、水煮缶詰／合ひき肉／ベーコン／たまご／絹ごし豆腐／ブルガリアヨーグルト／牛乳／チーズドッグ	またけ／こねぎ／しょうが／玉葱／レタス／きゅうり／えのきたけ	牛乳 チーズドッグ
13 木	五目なっとう 大根とツナの和え物 みそ汁(もやし、わかめ) オレンジ	三温糖／マヨネーズ／せんべい	ひき割り納豆／魚肉ソーセージ／ツナフレーク／わかめ／米みそ(赤色辛みそ)／牛乳	にんじん／玉葱／ほうれんそう／だいこん／もやし／パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
14 金	鶏のさっぱり煮 マカロニサラダ みそ汁(ふのり・豆腐) みかんのかんづめ	三温糖／マカロニ／マヨネーズ(全卵型)／せんべい	鶏肉モモ／たまご／ロースハム／ふのり(素干し)／木綿豆腐／米みそ(赤色辛みそ)	だいこん／にんじん／にんにく／きゅうり／温州蜜柑缶詰(果肉)／パイン50%果汁入り飲料	きになる野菜 おかし
15 土	スパゲティミートソース きのこスープ バナナ	マカロニ・スパゲッティ／大豆油／有塩バター／薄力粉／せんべい	牛ひき肉／豚ひき肉／パルメザンチーズ／絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)／牛乳	にんじん／玉葱／トマト缶詰(ホール)／パセリ／えのきたけ／ほんしめじ／こまつな／バナナ	牛乳 おかし

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 月	鮭のちゃんちゃん焼き たまごとちくわのサラダ みそ汁(豆腐・わかめ) もものかんづめ	有塩バター／上白糖／マヨネーズ／三温糖／せんべい	しろさけ／米みそ(赤色辛みそ)／たまご★かもめ竹輪／木綿豆腐／わかめ／かたくちいわし(煮干し)／牛乳	キャベツ／にんじん／玉葱／ぶなしめじ／きゅうり／ねぎ／もも(缶詰果肉)	牛乳 おかし
18 火	さつま芋カレー 椎茸とキャベツのスープ りんご	さつまいも／大豆油／せんべい	豚肉(薄切り)／ベーコン／牛乳	玉葱／にんじん／にんにく／しょうが／干し椎茸／キャベツ／りんご	牛乳 おかし
19 水	肉豆腐 かぶの酢の物 みそ汁(玉ねぎ、じゃが芋) オレンジ	糸こんにやく／三温糖／じゃがいも／せんべい	豚肉(薄切り)／木綿豆腐／米みそ(赤色辛みそ)／牛乳	玉葱／にんじん／ねぎ／ごぼう／干し椎茸／かぶ／きゅうり／パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
21 金	鶏のマスタード煮 ツナぼてと みそ汁(大根・油あげ) バナナ	三温糖／じゃがいも／マヨネーズ／水稲穀粒(精白米)	鶏肉モモ／ツナフレーク／油揚げ／米みそ(赤色辛みそ)／牛乳	玉葱／にんにく／トマト／にんじん／だいこん／バナナ	お茶 おにぎり
22 土	みそラーメン さつま揚げと大根の煮物 みかん	中華めん(生)／ごま油／せんべい	豚肉(薄切り)／米みそ(赤色辛みそ)／さつま揚げ／牛乳	にんじん／もやし／にら／ねぎ／だいこん／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 おかし
24 月	さばのトマトソース煮 れんこんサラダ みそ汁(もやし・油あげ) パインのかんづめ	オリーブ油／三温糖／マヨネーズ／白ごま(いり)／せんべい	骨なし鯖／油揚げ／米みそ(赤色辛みそ)	玉葱／にんじん／トマト缶詰(ホール)／にんにく／ぶなしめじ／れんこん／ブロッコリー／もやし／パインアップル(缶詰)	牛乳 おかし
25 火	ポークカレー 卵スープ オレンジ	大豆油／じゃがいも／せんべい	豚肉(薄切り)／たまご／なると／牛乳／ヨーグルト	にんにく(りん茎)／しょうが／玉葱／にんじん／干し椎茸／こねぎ／パレンシアオレンジ	ヨーグルト おかし
26 水	ジャーマンポテト ほうれん草のカラフル和え キャベツのスープ 洋ナシのかんづめ	じゃがいも／大豆油／せんべい	ウィンナー／ベーコン／牛乳	玉葱／パセリ／ほうれんそう／黄ピーマン／赤ピーマン／にんじん／キャベツ／西洋なし(缶詰)	牛乳 おかし
27 木	厚揚げのかき油いため レタスとトマトのサラダ みそ汁(わかめ・えのき) りんご	三温糖／かたくり粉／さつまいも／有塩バター／せんべい	生揚げ／豚肉(薄切り)／ツナフレーク／わかめ／米みそ(赤色辛みそ)／牛乳	たけのこ(ゆで)／干し椎茸／生しいたけ／にんじん／レタス／トマト／えのきたけ／りんご	牛乳 スイートポテト
28 金	豆腐入り松風焼 ブロッコリーのサラダ みそ汁(大根・油あげ) バナナ	パン粉(乾燥)／三温糖／白ごま(いり)／大豆油／マヨネーズ／せんべい	鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／たまご／米みそ(赤色辛みそ)／ロースハム／油揚げ／牛乳	ねぎ／玉葱／ブロッコリー／にんじん／とうもろこし缶詰(ホール)／だいこん／バナナ	牛乳 おかし
29 土	卵とじうどん じゃが芋のとき煮 みかん	干しうどん(乾)／じゃがいも／上白糖／せんべい	鶏肉モモ／たまご／かつお加工品(かつお節)／牛乳	にんじん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 おかし
31 月	レバニラ炒め やき豆腐のふくめ煮 チーズ さつま汁 みかんのかんづめ	大豆油／かたくり粉／せんべい	豚肝臓／焼き豆腐／キャンディーチーズ／木綿豆腐／米みそ(赤色辛みそ)／牛乳	にら／もやし／にんにく／にんじん／ごぼう／だいこん／ねぎ／温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 おかし

月 平均 栄養 価	エネルギー	392 kcal	タンパク質	18.6 g
	脂 質	16.6 g	食塩相当量	2.5 g