

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	なすミートスパゲッティ ベーコンとかぶのスープ バナナ	スパゲッティ／大豆油 ／薄力粉／せんべい	豚ひき肉／パルメザン チーズ／ベーコン／ジョ ア	にんじん／玉葱／なす／かぶ ／バナナ	ジョア おかし
3 月	玉豚 揚げ鶏とナスの酢醤油漬け 千切りキャベツ みそ汁（オクラ・厚揚げ） メロン	三温糖／かたくり粉／せ んべい	豚中型種肩ロース(脂肪なし) ／たまご／鶏胸肉／厚揚 げ／米みそ(赤色辛みそ) ／牛乳	なす／青ピーマン／赤ピーマ ン／黄ピーマン／キャベツ／ オクラ／メロン(温室)	牛乳 おかし
4 火	ハヤシさん ひじきのサラダ ミニトマト オレンジ	じゃがいも／大豆油／有 塩バター／薄力粉／ごま 油／水稲穀粒(精白米)／ 三温糖	豚肉(薄切り)／クリー ム(乳脂肪)／パルメザン チーズ／牛乳／きな粉(大 豆)	にんじん／玉葱／グリーンピー ス(冷凍)／かぶ／きゅうり／ ミニトマト／パレンシアオレ ンジ	牛乳 きな粉おにぎり
5 水	ポテトとウインナー炒め ブロッコリーのツナ和え ミニトマト わかめスープ もも缶	じゃがいも／ごま油／白 ごま(いり)／せんべい	ウインナー／まぐろ缶詰 (油漬フレーク)／わかめ ／牛乳	サラダ菜／ブロッコリー／ミ ニトマト／えのきたけ／ねぎ ／玉葱／もも(缶詰果肉)	牛乳 おかし
6 木	秋刀魚のフライ 五目きんぴら 千切りキャベツ みそ汁(豆腐・油揚げ) 梨	薄力粉／パン粉(生)／大 豆油／三温糖／せんべい	さんま／たまご／油揚げ ／木綿豆腐／米みそ(赤色 辛みそ)／牛乳	ごぼう／にんじん／さやいん げん／キャベツ／ねぎ／日本 なし	牛乳 おかし
7 金	ひき肉納豆 キュウリ漬け せんべい汁 オレンジ	大豆油／三温糖／おつゆ せんべい／しらたき／プ レミックス粉(おけけ用)	ひき割り納豆／豚ひき肉 ／鶏肉モモ／牛乳	にんじん／玉葱／ほうれんそ う／きゅうり／ごぼう／干し 椎茸／ねぎ／パレンシアオレ ンジ／バナナ	牛乳 バナナケーキ
8 土	わかめラーメン かぼちゃサラダ バナナ	中華めん(生)／ごま油／ じゃがいも／マヨネーズ ／三温糖／せんべい	豚肉(薄切り)／わかめ ／牛乳	にんじん／はくさい／とうも ろこし缶詰(ホ-ル)／日本かぼ ちゃ／きゅうり／サラダ菜／ バナナ	牛乳 おかし
10 月	ポークチャップ キャベツサラダ マッシュポテト みそ汁(夕顔・油揚げ) オレンジ	三温糖／じゃがいも／有 塩バター／せんべい	豚肉(薄切り)／牛乳200 ／油揚げ／米みそ(赤色辛 みそ)／ジョア	玉葱／キャベツ／にんじん／ きゅうり／さやいんげん／ゆ うがお／パレンシアオレンジ	ジョア おかし
11 火	鶏肉とごぼうの甘辛煮 小松菜と雑魚和え みそ汁(なめこ・豆腐) パイナップル	板こんにやく／三温糖／ せんべい	鶏肉モモ／ちりめん雑 ／木綿豆腐／米みそ(赤色辛 みそ)／牛乳	ごぼう／ぶなしめじ／さやい んげん／にんじん／こまつな ／なめこ／こねぎ／パイ ナップル(缶詰)	牛乳 おかし
12 水	鶏のから揚げ 卵焼き ポイルソーセージ 塩ブロッコリー ミニトマト コーンと野菜のスープ、りん ご	かたくり粉／薄力粉／三 温糖／じゃがいも／せん べい	鶏肉モモ／たまご／ソー セージ(混合)／牛乳	しょうが／ブロッコリー／ミ ニトマト／玉葱／とうもろこ し缶詰(ｸﾘ-ム)／りんご	牛乳 おかし
13 木	鯖の甘露煮わかめ添え ゆで卵とポテトのサラダ みそ汁(豆腐・山東菜) 梨	三温糖／じゃがいも／大 豆油／白玉粉	まさば／わかめ／たまご ／木綿豆腐／米みそ(赤色 辛みそ)／牛乳／絹ごし豆 腐／きな粉(大豆)	しょうが／きゅうり／にんじ ん／玉葱／サラダ菜／山東菜 ／日本なし	牛乳 豆腐団子
14 金	なすの和風グラタン 塩ブロッコリー みそ汁(キャベツ、油揚げ) バナナ	せんべい	鶏ひき肉／ピザ用チーズ ／生揚げ／油揚げ／米み そ(赤色辛みそ)／牛乳	なす／玉葱／ブロッコリー／ 赤ピーマン／黄ピーマン／ キャベツ／バナナ	牛乳 おかし
15 土	じゃじゃ麺 青梗菜の野菜スープ 牧場の朝ヨーグルト	中華めん(生)／ごま油／ 三温糖／かたくり粉／せ んべい	豚ひき肉／米みそ(赤色辛 みそ)／ベーコン／牧場の 朝ヨーグルト／牛乳	ねぎ／しょうが／もやし／に んじん／玉葱／キャベツ／チ ンゲンツァイ	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	
18 火	豆腐の中華煮 塩ブロッコリー ミニトマト みそ汁(豆腐・わかめ) 洋ナシ(缶詰)	ごま油／三温糖／かたく り粉／せんべい	豚肉(薄切り)／木綿豆 腐／うずら卵(水煮缶詰) ／わかめ／米みそ(赤色辛 みそ)／牛乳	にんにく(りん茎)／にんじん ／はくさい／干し椎茸／たけ のこ(ゆで)／チンゲンツァイ ／ブロッコリー／ミニトマト ／西洋なし(缶詰)	牛乳 おかし
19 水	大豆とえびのかき揚げ いり鶏 みそ汁(もやし・豆腐) パイナップル	アヒカス粉(てんぷら用)／ 大豆油／なごいも／板こ んにやく／ごま油／三温 糖／せんべい	むきえび／大豆(国産、ゆ で)／たまご／鶏肉モモ ／油揚げ／木綿豆腐／米 みそ(赤色辛みそ)／牛乳	こねぎ／玉葱／ごぼう／にん じん／干し椎茸／たけのこ (ゆで)／もやし／パイナップ ル	牛乳 おかし
20 木	ミンチカレー もやしのサラダ 福神漬 みかん缶	じゃがいも／大豆油／ご ま油／三温糖／甘食パン	豚ひき肉／油揚げ／牛乳	玉葱／にんじん／にんにく／ しょうが／グリーンピース(冷 凍)／もやし／きゅうり／大 根(福神漬)／温州蜜柑缶詰 (果肉)	牛乳 甘食パン
21 金	鮭の照り焼き 長羊と青梗菜の塩炒め 竹輪きゅうり ニラ卵汁 梨	なごいも／ごま油／マヨ ネーズ(全卵型)／ごはん ／薄力粉／三温糖／大豆 油	さけ 40g／豚肉(薄切 り)／焼き竹輪／たまご ／米みそ(赤色辛みそ)／ 牛乳	チンゲンツァイ／きゅうり／ にら／日本なし	牛乳 ごはんのおやき
22 土	うどん汁 かぼちゃの甘煮 バナナ	干しうどん(乾)／三温糖 ／せんべい	たまご／豚ひき肉／蒸し 黒豆／牛乳	にんじん／ねぎ／ほうれんそ う／干し椎茸／国産かぼちゃ (冷凍)／バナナ	牛乳 おかし
25 火	すき焼き風煮 青梗菜のさっと和え みそ汁(えのき・豆腐) もも缶	じゃがいも／三温糖／糸 こんにやく／せんべい	和牛肉／焼き豆腐／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)／チンゲンツァイ／ えのきたけ／もも(缶詰果肉)	牛乳 おかし
26 水	豚肉のマーマレード焼き グリーンサラダ ミニトマト クリームシチュー オレンジ	フレンチドレッシング／ じゃがいも／薄力粉／有 塩バター／大豆油／せん べい	豚肉(薄切り)／鶏肉モ モ／牛乳200／牛乳	マーマレード(低糖度)／レタ ス／きゅうり／にんじん／赤 たまねぎ／ミニトマト／玉葱 ／ブロッコリー／パレンシア オレンジ	牛乳 おかし
27 木	ほっけ焼き 高野豆腐と豚肉の煮物 キュウリ漬け みそ汁(にら・豆腐) 梨	せんべい	豚肉(薄切り)／凍り豆 腐／木綿豆腐／米みそ(赤 色辛みそ)／牛乳／ほっけ	ブロッコリー／にんじん／ きゅうり／にら／日本なし	牛乳 おかし
28 金	きのこごはん お芋と鶏肉のオープン焼き わかめとコーンのサラダ スパゲッティ エノキとキャベツのスープ フルーツヨーグルト	水稲穀粒(精白米)／じゃ がいも／オリーブ油／ス パゲッティ／苺のムー スケーキ	油揚げ／鶏胸肉／わかめ ／鶏肉モモ／ブルガリア ヨーグルト／牛乳	えのきたけ／干し椎茸／ほん しめじ／にんじん／グリン ピース(冷凍)／パセリ／きゅ うり／とうもろこし缶詰(ホ -ル)／レタス／キャベツ／玉葱	牛乳 ケーキ
29 土	和風スパゲッティ はんぺんスープ バナナ	スパゲッティ／大豆油 ／せんべい	ベーコン／焼きのり／は んぺん／牛乳	にんじん／玉葱／ぶなしめじ ／えのきたけ／生しいたけ (菌床栽培、生)／ほうれんそ う／バナナ	牛乳 おかし

月平均栄養価	エネルギー	457 kcal	タンパク質	21.1 g
	脂質	20.6 g	食塩相当量	2.7 g