



献立表



日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	カルシウム [mg]
1	木	牛乳 ステックビスケット	そぼろ中華丼 小松菜のおかか和え みそ汁（えのき・豆腐） みかん	牛乳 ジャムサンド	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐	ステックビスケット ごま油 上白糖 片栗粉 精白米 食パン	にんじん キャベツ たまねぎ こまつな えのきたけ みかん缶詰 いちごジャム もやし 小松菜	519	19.4	16.1	270
2	金	牛乳 セサミビスケット	焼きそば ブロッコリーとコーンのサラダ 肉団子スープ 黄桃	牛乳 フライドポテト	牛乳 豚小間肉 あおのりかつお節 豚ひき肉 わかめ	セサミビスケット 蒸し中華めん ごま油 上白糖 片栗粉 フライドポテト油	キャベツ にんじん ビーマン もやし こまつな 長ねぎ黄桃缶 ブロッコリー コーン	525	21.4	21.3	296
3	土	牛乳 プレーンビスケット	豚丼 キャベツの塩昆布和え みそ汁（小松菜・玉ねぎ） ミニゼリー	牛乳 たぬきおにぎり	牛乳 豚小間肉 塩昆布	プレーンビスケット 油 上白糖 ごま油 ミニゼリー 精白米 天かす	たまねぎ こまつな にんじん キャベツ	528	19.3	16.5	306
5	月	牛乳 ステックビスケット	マーボー豆腐丼 ほうれん草と人参のおかか和え みそ汁（なす・油揚げ） 黄桃	牛乳 ちんすこう	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 かつお節 油揚げ	ステックビスケット 精白米 ごま油 上白糖 片栗粉 油 薄力粉	切干しだいこん たまねぎ ほうれん草 にんじん もやし なす 黄桃缶	528	18.4	19.0	292
6	火	牛乳 おせんべい	野菜カレー 春雨サラダ コンソメスープ（キャベツ・コーン） みかん	牛乳 シュガートースト	牛乳 豚ひき肉	おせんべい 精白米油 はるさめ ごま油 上白糖 食パン グラニュー糖 マーガリン	にんじん たまねぎ なす ビーマン かぼちゃきゅうり コーン キャベツ みかん缶	537	18.2	19.5	240
7	水	牛乳 プレーンビスケット	ごはん 豚肉のスタミナ焼き 人参と小松菜の胡麻和え すまし汁（お麴・長ネギ） 白桃	牛乳 アイスクリーム おせんべい	牛乳 豚小間肉 ラクトアイス	プレーンビスケット 精白米油 上白糖 白ごま 小町麴 おせんべい	たまねぎ もやし にんじん こまつな 長ねぎ 白桃缶	546	19.5	19.6	327
8	木	牛乳 クリームサンドビスケット	ごま塩ご飯 白身魚のフライ 竹輪と切干大根の煮物 みそ汁（もやし・豆腐） みかん	牛乳 そうめん	牛乳 冷凍白身魚フライ 竹輪 絹ごし豆腐 わかめ	クリームサンドビスケット 精白米 白ごま 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 上白糖 そうめん	切干しだいこん にんじん もやし みかん缶 こまつな たまねぎ 長ネギ	514	24.9	12.9	289
9	金	牛乳 セサミビスケット	ごはん 鶏肉の香り焼き キャベツともやしのおかか和え すまし汁（人参・小松菜） 黄桃	牛乳 鮭わかめおにぎり	牛乳 鶏むね肉 わかめ 鮭わかめご飯の素	セサミビスケット 精白米油 上白糖	長ねぎ もやし こまつな 黄桃缶 キャベツ にんじん	493	25.6	12.3	274
10	土	牛乳 プレーンビスケット	ごはん 豚肉とキャベツの生姜焼き ブロッコリーのサラダ みそ汁（わかめ・玉ねぎ） ミニゼリー	牛乳 ホットケーキ	牛乳 豚小間肉 わかめ	プレーンビスケット 精白米油 上白糖 ミニゼリー ホットケーキミックス	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン いちごジャム	505	21.5	15.2	285
13	火	牛乳 セサミビスケット	ごはん 厚揚げのカレーあんかけ ブロッコリーと人参のゆかり和え すまし汁（なす・えのき） パイ	牛乳 お誕生日ケーキ	牛乳 豚ひき肉 生揚げ ホイップクリーム	セサミビスケット 精白米油 片栗粉 ケーキ台	にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン えのきたけ みかん缶 バイン缶 なす	496	17.7	16.6	325
14	水	牛乳 ステックビスケット	ごはん ツナと豆腐の落とし揚げ もやしと人参のナムル みそ汁（麴・小松菜） 白桃	牛乳 しらすチーズトースト	牛乳 ツナ缶 絹ごし豆腐 しらす チーズ	ステックビスケット 精白米油 薄力粉 ごま油 小町麴 食パン マヨドレ	たまねぎ にんじん こまつな もやし 白桃缶	547	21.4	22.8	337
15	木	牛乳 おせんべい	ビビンバ ささみのごまサラダ みそ汁（豆腐・なめこ） 黄桃	牛乳 バナナきな粉	牛乳 豚ひき肉 鶏ささみ 絹ごし豆腐 きな粉	おせんべい 精白米油 ごま油 上白糖 白ごま	切干しだいこん ほうれん草 にんじん もやし キャベツ なめこ 黄桃缶 バナナ	530	27.5	15.9	296
16	金	牛乳 セサミビスケット	ごはん 肉豆腐 キャベツと人参の納豆和え みそ汁（もやし・長ネギ） りんごゼリー	牛乳 ポテトクッキー	牛乳 豚小間肉 木綿豆腐 挽きわり納豆	セサミビスケット 精白米油 上白糖 片栗粉 じゃがいも マーガリン	にんじん たまねぎ キャベツ もやし 長ネギ りんごジュース	522	21.5	17.9	270
17	土	牛乳 クリームサンドビスケット	ひき肉チャーハン 小松菜と人参の塩昆布和え すまし汁（じゃがいも・ほうれん草） みかん	牛乳 いちご蒸しパン	牛乳 豚ひき肉 あおのり 塩昆布 絹ごし豆腐	クリームサンドビスケット 精白米油 ごま油 ホットケーキミックス じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン キャベツ こまつな ほうれん草 いちごジャム みかん缶	517	19.2	18.1	314
19	月	牛乳 プレーンビスケット	ミートソースパゲティ コールスローサラダ コンソメスープ（ブロッコリー・人参） 白桃	牛乳 子ぎつねおにぎり	牛乳 豚ひき肉 油揚げ	プレーンビスケット マカロニ油 薄力粉 上白糖 マヨドレ 精白米	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー 白桃缶	512	19.3	15.8	263

20	火	牛乳 おせんべい	ごはん 肉じゃが きゅうりの塩昆布和え みそ汁（たまねぎ・油揚げ） 黄桃	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 豚小間肉 塩昆布 油揚げ きな粉	おせんべい 精白米 油 じゃがいも 上白糖 ご ま油 マカロニ 上白糖	にんじん たまねぎ きゅ うり 黄桃缶	547	19.0	19.0	251
21	水	牛乳 ステックビ スケット	ハヤシライス ほうれん草のしらす和え おまめスープ みかん	牛乳 モロヘイヤの お好み焼き	牛乳 豚小間肉 しらす 大豆水煮 豚ひき肉	ステックビスケット 精 白米 じゃがいも 上白糖 薄力粉 天カス 油	たまねぎ にんじん ほう れん草 もやし ブロッコ リー みかん缶 キャベツ モロヘイヤ	539	24.9	19.9	302
22	木	牛乳 ステックビ スケット	わかめうどん ちくわの磯部揚げ もやしのゆかり和え バナナ	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 わかめ 焼き竹輪 あおさ かつお	ステックビスケット う どん 油 薄力粉 精白米 ごま油	にんじん たまねぎ だい こん キャベツ バナナ	528	19.0	13.5	267
23	金	牛乳 おせんべい	ごはん チーズつくね きんぴらごぼう煮 みそ汁（麩・小松菜） みかん	牛乳 コーンフレーク	牛乳 鶏ひき肉 絹ごし豆 腐 ほしひじき チーズ	おせんべい 精白米 片栗 粉 油 ごま油 上白糖 小 町麩 コーンフレーク	たまねぎ しょうが ごほ うに にんじん こまつな みかん缶	538	21.3	16.6	335
24	土	牛乳 おせんべい	ごま塩ご飯 チキンナゲット 小松菜のおひたし みそ汁（玉ねぎ・キャベツ） 白桃	牛乳 メロンパン クッキー	牛乳 チキンナゲット	おせんべい 精白米 白ご ま 上白糖 ホットケーキ ミックス マーガリン グ ラニュー糖 油	こまつな にんじん えの きだけ もやし たまねぎ キャベツ 白桃缶	495	17.2	15.6	275
26	月	牛乳 クリームサ ンドビス ケット	ごはん 豚肉とさつま芋の甘辛炒め ブロッコリーとツナのサラダ すまし汁（長ネギ・豆腐） 黄桃	牛乳 人参ケーキ	牛乳 豚小間肉 ツナ缶 絹ごし豆腐	クリームサンドビス ケット 精白米 さつまい も油 上白糖 ホットケー キミックス マーガリン	チンゲンサイ にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン 長ねぎ 黄桃缶	531	20.8	18.8	293
27	火	牛乳 おせんべい	ごはん 肉団子の甘辛あんかけ キャベツの塩昆布和え 春雨スープ（わかめ・長ネギ） フルーツヨーグルト	牛乳 りんごジャム サンド	牛乳 豚ひき肉 塩昆布 わかめ ヨーグルト	おせんべい 精白米 片栗 粉 ごま油 はるさめ 上 白糖 食パン	にんじん ビーマン たま ねぎ キャベツ 長ねぎ りんごジャム みかん缶	548	18.4	14.1	259
28	水	牛乳 セサミビス ケット	茶飯 サクサクチキン もやしと人参のナムル きのこのみそ汁 白桃	牛乳 ツナマヨおに ぎり	牛乳 鶏むね肉	セサミビスケット 精白 米 上白糖薄力粉 パン粉 コーンフレーク油 ごま 油 マヨドレ	こまつな にんじん もや し ぶなしめじ えのきた け たまねぎ なめこ 白 桃缶	516	24.1	15.9	259
29	木	牛乳 おせんべい	ごはん デミグラスハンバーグ 小松菜のおかか和え みそ汁（大根・油揚げ） みかん	牛乳 さつまいも餅	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 かつお節 油揚げ	おせんべい 精白米 パン 粉 片栗粉 上白糖 さつ まいも マーガリン	切干しだいこん たまね ぎ こまつな にんじん もやし だいこん みかん 缶	535	19.6	18.2	318
30	金	牛乳 セサミビス ケット	かぼちゃカレー ブロッコリーのサラダ コンスープ ミニゼリー	牛乳 ハロウィン クッキー	牛乳 豚小間肉 	セサミビスケット 精白 米油 じゃがいも ミニゼ リー 薄力粉 マーガリン 上白糖	にんにく にんじん たま ねぎ ブロッコリー コー ン クリームコーン缶詰	539	16.5	20.4	250
31	土	牛乳 プレーンビ スケット	ごま塩ご飯 ミートコロッケ ほうれん草と人参のおかか和え みそ汁（玉ねぎ・じゃがいも） 黄桃	牛乳 お麩ラスク	牛乳 豚ひき肉 かつお節 ツナ缶詰 焼きのり	プレーンビスケット 精 白米 白ごま 上白糖 小 町麩 グラニュー糖 マー ガリン 冷凍コロッケ	にんじん たまねぎ ほう れん草 もやし 黄桃缶	537	17.5	14.3	252

※仕入れにより、献立を変更する場合があります。変更になった場合はホワイトボードにてお知らせします。
 ※調味料は、食塩、酢、醤油、味噌、みりん、酒、トマト ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、中華だし、
 おろししょうが、おろしにんにく、めんつゆ、白だし、マヨネーズドレッシングを使用しています。
 ※ちょうちょ組は誤食・誤嚥防止のため変更するメニューもあります。また、鶏卵を使用していない食材が提供さ
 れます。麦茶は白湯、13日誕生日ケーキはフルーツヨーグルトになります。

