

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー	
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える				
2	防災の日	牛乳	豚丼 切干大根とツナのゆかり和え みそ汁(さつまいも・キャベツ) ヨーグルト	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 豚肉(もも) ツナ水煮缶 米みそ (淡色辛みそ) 豆乳 ヨーグルト	米 油 砂糖 さつ まいも ホットケー キ粉	しょうが たまねぎ にんじん 切干大 根 キャベツ	しょうゆ みりん し そふりかけ かつ お・昆布だし汁 コ コア	Ene.: 497kcal P: 20.6g F: 17.1g C: 69.8g Ca: 285mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 豚肉 大 豆	
3	火	牛乳	ごはん キャベツの豚そぼろ炒め ブロッコリーともやしのナムル みそ汁(生揚げ・チンゲン菜) なし	牛乳 オレンジゼリー Oisixお野菜せんべい	牛乳 豚ひき肉 生揚げ 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 油 ごま 油 白いりごま オ レンジジュース Oisixお野菜せんべ い	キャベツ たまねぎ にんじん フロッコ リー もやし チン ゲンサイ なし 粉 かんでん	しょうゆ みりん かつお・昆布だし 汁 水	Ene.: 491kcal P: 20.1g F: 20.1g C: 64.1g Ca: 339mg 食塩相当量: 1.2g	乳 オレンジ 豚肉 大豆 ごま	
4	18	水	食パン チキンチャップ かぼちゃとにんじんのソテー 豆乳ポタージュ(だいこん・ペー ン) ヨーグルト	牛乳 菜めしにぎり	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 調整豆 乳 ヨーグルト	食パン 片栗粉 油 米	たまねぎ かぼ ちゃ にんじん だ いこん クリーム コーン	食塩 ケチャップ 中濃ソース しょう ゆ 酒 水 コンソ メ 菜めし	Ene.: 452kcal P: 20.2g F: 15.8g C: 64g Ca: 259mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 乳 りんご 鶏 肉 豚肉 大豆	
5	19	木	ごはん 肉豆腐 もやしときゅうりの甘酢和え みそ汁(れんこん・玉ねぎ) バナナ	牛乳 ジャーマンポテト おこめリング	牛乳 豚肉(もも) 木綿豆腐 米みそ (淡色辛みそ) ベーコン	米 砂糖 油 じゃ がいがいも おこめリン グ	たまねぎ にんじん えのきたけ もやし きゅうり れんこん バナナ	しょうゆ みりん かつおだし汁 酢 かつお・昆布だし 汁 コンソメ 食塩	Ene.: 465kcal P: 19.4g F: 15.9g C: 68.1g Ca: 293mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 パナナ 鶏 肉 豚肉 大豆	
6	20	金	ごはん 鮭のフライ はくさいのごま和え みそ汁(キャベツ・油揚げ) マスカットゼリー	牛乳 焼き大学芋	牛乳 さけ 油揚げ 米みそ(淡色辛み そ)	米 小麦粉 パン 粉 あげ油 白いり ごま マスカットゼ リー さつまいも 砂糖 油	はくさい にんじん キャベツ	水 中濃ソース しょうゆ かつお・ 昆布だし汁	Ene.: 501kcal P: 19.7g F: 15.8g C: 74.7g Ca: 292mg 食塩相当量: 1.2g	小麦 乳 さけり ん 大豆 ごま	
7	21	土	ごはん アンパンマンカレー 豚汁 バナナ	牛乳 おにぎり	牛乳 豚肉 米み そ(淡色辛みそ)	米 油 さといも	たまねぎ にんじん カットわかめ ごぼう だいこん バナナ	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし汁 かつおだし汁	Ene.: 456kcal P: 18g F: 13g C: 72.1g Ca: 248mg 食塩相当量: 1.4g	乳 鶏肉	
9	月	牛乳	ごはん 鶏の照り焼き キャベツとにんじんのサラダ みそ汁(さつまいも・にら) ヨーグルト	牛乳 ござかなチャーハン	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) 食べる小魚	米 油 砂糖 さつ まいも 白いりごま	しょうが キャベツ にんじん にら	しょうゆ みりん 酢 かつお・昆布だ し汁	Ene.: 457kcal P: 20g F: 13.5g C: 68.6g Ca: 325mg 食塩相当量: 1.3g	乳 鶏肉 ごま	
10	24	火	コーンごはん さばの塩焼き はくさいとにんじんの煮浸し みそ汁(じゃがいも・ごぼう) バナナ	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 さば 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 じゃがい も 白いりごま	コーン はくさい にんじん ごぼう カットわかめ	しょうゆ 食塩 かつ おだし汁 みりん かつお・昆布だし 汁	Ene.: 460kcal P: 19.2g F: 13.9g C: 70.8g Ca: 257mg 食塩相当量: 1.4g	乳 さば ごま	
11	25	水	ごはん 麻婆豆腐(なす) 茹でブロッコリー 中華スープ(えのき・チンゲン菜) オレンジ	牛乳 揚げパン	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) きな 粉	米 油 砂糖 片栗 粉 コツパン あ げ油	にんじん なす ブ ロッコリー えのき たけ チンゲンサイ オレンジ	しょうゆ 水 酒 中華だし 素 食 塩	Ene.: 488kcal P: 20.4g F: 18.3g C: 67.3g Ca: 314mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 乳 オレンジ 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆	
12	26	木	豚汁うどん 粉ふき辛 ほうれん草の納豆和え マスカットゼリー	牛乳 たご焼き風おにぎり	牛乳 豚肉(もも) 油揚げ 米みそ(淡 色辛みそ) 焼きわ り納豆 竹輪	干しうどん 油 じゃがいも マス カットゼリー 米	だいこん にんじん ごぼう 葉ねぎ ほ うれんそう あおの り	かつお・昆布だし 汁 食塩 しょうゆ 中濃ソース	Ene.: 443kcal P: 18.9g F: 13.2g C: 67.3g Ca: 272mg 食塩相当量: 2.7g	小麦 乳 りんご 豚 肉 大豆	
13	金	牛乳	ごはん 鶏肉じゃが 3色サラダ(ドレッシング) すまし汁(生揚げ・こまつな) なし	牛乳 トマトパスタ	牛乳 鶏むね肉 生揚げ ツナ水煮缶	米 片栗粉 じゃが いも 砂糖 油 ス パゲティ	たまねぎ にんじん かぼちゃ パプリカ (赤) きゅうり こま つな なし なす ト マト缶	しょうゆ みりん 酢 かつお・昆布だ し汁 食塩 コンソメ	Ene.: 500kcal P: 23.1g F: 13.8g C: 78.5g Ca: 296mg 食塩相当量: 1g	小麦 乳 鶏肉 大 豆	
14	28	土	ごはん 豚のごまいため キャベツサラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ) バナナ	牛乳 レーズン蒸しパン	牛乳 豚肉(ロース) 米みそ(淡色辛み そ) 豆乳	米 砂糖 白いりご ま 油 ホットケー キ粉	にんじん キャベツ ブロッコリー たま ねぎ カットわかめ 干しぶどう バナナ	しょうゆ 酒 酢 かつお・昆布だし 汁	Ene.: 486kcal P: 19g F: 19.2g C: 63.8g Ca: 284mg 食塩相当量: 1.2g	小麦 乳 豚肉 大 豆 ごま	
17	十五夜	火	カレーライス キャベツときゅうりのサラダ すまし汁(ねぎ・なす) マスカットゼリー	牛乳 さつまきなこ団子	牛乳 豚肉(もも) ウインナー きな粉	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 さ つまいも 片栗粉 マスカットゼリー	たまねぎ にんじん にんにく トマト ビュレー キャベ ツ きゅうり コー ン ねぎ なす	水 コンソメ カ レー粉 中濃ソー ス みりん 食塩 ケチャップ しょう ゆ かつおだし汁	Ene.: 495kcal P: 17.4g F: 16.4g C: 75.6g Ca: 272mg 食塩相当量: 1g	小麦 乳 りんご 鶏 肉 豚肉 大豆	
27	特別食	金	ゆかりごはん 鶏のから揚げ 3色サラダ(ドレッシング) みそ汁(こまつな・玉ねぎ) バナナ	牛乳 豆乳ケーキ	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 油 片栗粉 あ げ油 砂糖 米粉	コーン しょうが かぼちゃ パプリカ (赤) きゅうり こま つな たまねぎ パ ナナ	食塩 しょうゆ 酒 酢 かつお・昆布だ し汁 かつお・昆布 パウダー	Ene.: 522kcal P: 18.6g F: 19.6g C: 73g Ca: 269mg 食塩相当量: 1.6g	乳 パナナ 鶏肉 大豆	
30	月	牛乳	ごはん かれないの野菜あんかけ 春雨サラダ みそ汁(じゃがいも・しめじ) ヨーグルト	牛乳 おからクッキー	牛乳 きれいな 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳 おからパウ ダー ヨーグルト	米 油 砂糖 片栗 粉 はるさめ じゃ がいも ホットケー キ粉	たまねぎ にんじん きゅうり パプリカ (黄) しめじ	かつおだし汁 食 塩 しょうゆ 水 かつお・昆布だし 汁	Ene.: 464kcal P: 18.4g F: 15.5g C: 67.9g Ca: 279mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 大豆	
							目標値	月平均値			
仕入れの都合上、食材は献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承願います。							Ene.(エネルギー)	475kcal	478kcal		
							P(タンパク)	19g	19.9g		
							F(脂質)	13.2g	16.1g		
							C(炭水化物)	70.1g	69.7g		
							Ca(カルシウム)	225mg	286mg		
							食塩相当量	1.5g	1.4g		