



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 金	コーン茶飯、味噌汁(青菜と卵)、サバの塩焼き、切干大根煮	312.0 7.5 7.4 1.0	◎じゃがいも、米、◎コーンフレーク、◎油、砂糖、板こんにゃく	◎牛乳、卵、白みそ、鶏ひき肉、ちくわ、塩さば	ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん、たまねぎ、コーン缶、しいたけ	しょうゆ、和風だしの素、本みりん、◎食塩	コーンフレーク 牛乳、ポテトチップ
04 月	夏野菜カレー、玉子スープ、福神漬、海鮮サラダ	211.5 10.9 9.4 1.2	ごまドレッシング	◎牛乳、◎牛乳、鶏むね肉、卵、かにかまぼこ、◎チーズ、ツナ油漬缶、◎ゼラチン	◎ぶどう果汁70%飲料、みずな、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、福神漬、レタス、なす、ピーマン、きゅうり、フ	カレールウ、中濃ソース、洋風だしの素、食塩	牛乳、チーズ 牛乳、ぶどうゼリー
05 火	野菜たっぷり味噌ラーメン、揚げ餃子、ヨーグルト	514.5 20.6 17.3 1.4	ゆで中華めん、◎小麦粉、◎砂糖、◎油、◎アーモンド(乾)、油、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉、◎卵、淡色みそ	◎みかん、もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン缶	中華スープ、しょうゆ	牛乳、みかん 牛乳、ドーナツ
06 水	ホットドッグ、パスタスープ、コーンサラダ、チーズ	353.0 13.5 12.4 1.2	◎米、ロールパン、マヨネーズ、◎ごま、油、砂糖、すりごま	◎牛乳、フランクフルト、◎かつお節、チーズ、ベーコン、白みそ	◎野菜ジュース、たまねぎ、キャベツ、にんじん、サニーレタス、きゅうり、レタス、ブロッコリー、トマト、コーン缶、◎焼きのり	ケチャップ、酢、◎酒、◎しょうゆ、しょうゆ、食塩、白こしょう	牛乳、フルーチェ 野菜ジュース、おにぎり(おかか)
07 木	ご飯、おくらスープ、煮込みハンバーグ、グリーンサラダ	469.1 18.3 17.6 1.9	米、砂糖、すりごま	◎牛乳、◎牛乳、白みそ	ホールトマト、にんじん、オクラ、たまねぎ、サニーレタス、コーン缶、きゅうり、レタス、ブロッコリー、トマト、エリンギ	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳、プリン 牛乳、せんべい
08 金	わかめご飯、味噌汁(大根と油揚げ)、いもフライ、もやしサラダ	304.0 10.2 10.1 2.3	米、◎ロールパン、じゃがいも、◎コーンフレーク、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、すりごま	◎牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、卵、油揚げ、白みそ	だいこん、たまねぎ、にんじん、もやし、サニーレタス、きゅうり、レタス、ブロッコリー、トマト	煮干だし汁、食塩、こしょう	コーンフレーク 牛乳、パン
11 月	三色ご飯、けんちん汁、春雨サラダ、オレンジ	472.6 17.0 16.2 1.3	米、◎小麦粉、◎砂糖、さといも(冷凍)、はるさめ、板こんにゃく、砂糖、ごま、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、◎卵、木綿豆腐、◎生クリーム、卵、ハム、油揚げ、◎バター	オレンジ、にんじん、だいこん、ブロッコリー、トマト、きゅうり、ねぎ、サニーレタス、ごぼう、しいたけ、レタス	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩	牛乳、プーチゼリー 牛乳、ロールケーキ
12 火	焼きそば、かに玉スープ、プリン	450.9 15.8 11.6 2.7	焼きそばめん、◎コーンフレーク、油、ごま油	◎牛乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、卵	たまねぎ、キャベツ、にんじん、みずな、あおのり	中濃ソース、中華だしの素、しょうゆ、食塩、白こしょう	コーンフレーク 牛乳、ビスケット
13 水	パン、トマトスープ、メンチカツ、チーズサラダ	496.1 18.6 21.8 2.4	ロールパン、◎米、油、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、◎ごま油	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、カッテージチーズ、卵、鶏ひき肉、◎かつお節	たまねぎ、レタス、キャベツ、ホールトマト缶、ブロッコリー、きゅうり、トマト、サニーレタス	酢、食塩、◎しょうゆ、洋風だしの素、白こしょう	牛乳、フルーチェ 牛乳、おにぎり(焼き)
14 木	ご飯、味噌汁(なめこ豆腐)、鶏のから揚げ、大根サラダ	488.1 19.5 17.0 1.7	米、◎ロールパン、マヨネーズ、油、片栗粉、すりごま	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、木綿豆腐、白みそ、ツナ水煮缶	◎バナナ、にんじん、レタス、サニーレタス、だいこん、ねぎ、なめこ、きゅうり、ブロッコリー、トマト、カットわ	煮干だし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳、バナナ 牛乳、パン
19 火	そうめん、夏野菜かき揚げ、りんごゼリー	403.0 16.2 9.6 2.0	干しそうめん、◎ホットケーキ粉、◎砂糖、小麦粉、ごま	◎牛乳、◎牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、◎卵、ゼラチン、卵	りんご果汁50%飲料、たまねぎ、にんじん、ねぎ、いんげん、コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳、ヨーグルト 牛乳、蒸しパン(チョコ)
20 水	パン・食パン、かぼちゃのシチュー、オムレツ、トマトサラダ	547.7 20.8 19.6 4.4	食パン、油、マヨネーズ、砂糖	◎牛乳、牛乳、卵、豚ひき肉、鶏もも肉、白みそ	◎オレンジ果汁50%、◎みかん、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、トマト、レタス、サニーレタス、ブロッコリー、きゅうり	酢、食塩、こしょう、白こしょう	牛乳、みかん オレンジジュース、せんべい
21 木	ご飯、豚汁、チーズハンペンフライ、わかめサラダ	530.1 19.6 21.1 3.6	米、◎ロールパン、油、板こんにゃく、◎砂糖、パン粉、小麦粉、マヨネーズ	◎牛乳、◎牛乳、◎ヨーグルト(無糖)、はんぺん、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(ロース)、とろけるチーズ	だいこん、ブロッコリー、にんじん、レタス、きゅうり、生わかめ、◎みかん缶、ねぎ、トマト、ごぼう、しいた	かつおだし汁、酢、食塩、しょうゆ、白こしょう	牛乳、スティックパン 牛乳、フローストヨーグルト
22 金	ハヤシライス、野菜スープ、ツナサラダ、プーチゼリー	577.7 18.7 23.0 3.4	米、◎ロールパン、油	◎牛乳、◎牛乳、ツナ油漬缶、豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、にんじん、レタス、ブロッコリー、トマト、キャベツ、きゅうり、しめじ、エリンギ	ハヤシルウ、酢、しょうゆ、食塩、白こしょう	牛乳、フルーチェ 牛乳、パン
25 月	ご飯、春雨サラダ、マーボー豆腐、チキンサラダ	466.1 18.4 16.9 1.1	米、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、ごま	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、◎アイスクリーム、豚ひき肉、鶏むね肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	ねぎ、ブロッコリー、きゅうり、サニーレタス、レタス、トマト、なす、ピーマン、にんじん、しょうが	しょうゆ、酢、酒、フンオイル和風ドレッシング	牛乳、プリン 牛乳、アイス
26 火	カレーうどん、ポテトサラダ、カルピスゼリー	392.7 12.9 13.0 2.0	ゆでうどん、じゃがいも、◎コーンフレーク、マヨネーズ	◎牛乳、乳酸菌飲料、鶏ひき肉、卵、ゼラチン	にんじん、きゅうり、しいたけ、ねぎ、キャベツ、もやし、みかん缶、コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ、カレールウ、食塩	コーンフレーク 牛乳、フルーチェ
27 水	玉子サンド、ミネストローネ、アゲット、みかん	478.8 19.2 20.2 6.4	ロールパン、◎米、じゃがいも、スバゲティ、マヨネーズ、◎ごま、油	◎牛乳、◎牛乳、チキンアゲット、卵、ウインナーソーセージ、◎チーズ	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、しいたけ、◎焼きのり、にんにく	ケチャップ、食塩、◎酒、こしょう、洋風だしの素	牛乳、チーズ 牛乳、おにぎり(わかめ)
28 木	ご飯、味噌汁(なすと油揚げ)、かじきの竜田揚げ、マカロニサラダ	522.1 19.4 18.0 1.6	米、◎ロールパン、マカロニ、マヨネーズ、片栗粉、油	◎牛乳、◎牛乳、かじき、油揚げ、白みそ、卵、ハム	◎バナナ、なす、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、みかん缶、コーン缶、しょうが	しょうゆ、和風だしの素、酒、食塩	牛乳、バナナ 牛乳、パン
29 金	ご飯、味噌汁(キャベツときのこと)、肉じゃが、きゅうりのゴマ酢和え	430.5 15.6 10.7 1.5	米、じゃがいも、◎ホットケーキ粉、砂糖、板こんにゃく、油、すりごま	◎牛乳、◎牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、かにかまぼこ	にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、しめじ、しいたけ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩	牛乳、ヨーグルト 牛乳、ホットケーキ

※食材の入荷状況により、急なメニュー等の変更がありますのでご了承下さい。