



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	ツナスパゲッティー はんぺんスープ みかん	マカロニ・スパゲッティ/ せんべい	まぐろ缶詰(油漬7-8杯) パルメザンチーズ/はん ぺん/牛乳	青ピーマン/にんにく/にんじ ん/玉葱/トマト/トマト缶詰 (ジュース)/ほうれんそう/温 州蜜柑(普通、生)	牛乳 おかし
3 月	いわしのリンゴ煮 あつあげとぶた肉の炒めに ミニうどん バナナ	ごま油/三温糖/かたくり 粉/干しうどん(乾)/プリ ン	いわしのリンゴ煮/豚肉 (薄切り)/生揚げ/鶏肉 モモ/牛乳	青ピーマン/しょうが/にんじ ん/玉葱/こねぎ/バナナ	牛乳 オニブリン
4 火	たまごカレー エノキとキャベツのスープ りんご	じゃがいも/せんべい	たまご/鶏肉モモ/牛乳	にんにく/しょうが/にんじん /玉葱/えのきたけ/キャベツ /りんご	牛乳 おかし
5 水	ちくわの青のりあげ いもいもサラダ トマト みそ汁(にら・豆腐) みかんのかんづめ	ブレック粉(てんぷら用)/ 大豆油/じゃがいも/マヨ ネーズ/さつまいも/せん べい	焼き竹輪/あおのり/ロー スハム/木綿豆腐/米みそ (赤色辛みそ)/ジョア	きゅうり/にんじん/トマト/ にら/もやし/温州蜜柑缶詰 (果肉)	ジョア おかし
6 木	豚肉とピーマンの炒め物 切り干し大根の中華風 みそ汁(しめじ・とうふ) バナナ	かたくり粉/三温糖/ごま 油/せんべい	豚肉(薄切り)/てんめん じゃん/ひじき/木綿豆腐 /米みそ(赤色辛みそ)/牛 乳	玉葱/たけのこ(ゆで)/青ピー マン/赤ピーマン/しょうが/ 切干しいんご/きゅうり/に んじん/ぶなしめじ/バナナ	牛乳 おかし
7 金	ポークチャップ かむカムサラダ みそ汁(とうふ・わかめ) みかん	三温糖/ごま油	豚肉(薄切り)/さきいか /木綿豆腐/わかめ/米み そ(赤色辛みそ)/牛乳/豆 しとぎ	玉葱/ぶなしめじ/切干しい んご/にんじん/きゅうり/も やし/温州蜜柑(普通、生)	牛乳 豆しとぎ
8 土	かきあげうどん さつまいもの甘煮 りんご	干しうどん(乾)/なたね油 /さつまいも/三温糖/せ んべい	わかめ/牛乳	にんじん/玉葱/こねぎ/りん ご	牛乳 おかし
10 月	豆腐とえびのケチャップ煮 もやしのナムル みそ汁(大根・油あげ) パインのかんづめ	大豆油/三温糖/かたくり 粉/ごま油/せんべい	豚ひき肉/むきえび/木綿 豆腐/油揚げ/米みそ(赤 色辛みそ)	しょうが/にんじん/玉葱/ね ぎ/トマト缶詰(ホール)/チ ンゲンツァイ/もやし/だい こん/パインアップル(缶詰)/り んご 濃縮還元ジュース	リンゴジュース おかし
12 水	マーマレードチキン きのこサラダ ポテトスープ バナナ	有塩バター/じゃがいも/ マカロニ/三温糖	鶏肉モモ/ベーコン/牛乳 /きな粉(大豆)	マーマレード(低糖度)/えのき たけ/ぶなしめじ/玉葱/にん じん/パセリ/バナナ	牛乳 きなこはイタリアン
13 木	さけの塩焼き こうや豆ふと豚肉の煮物 肉団子のみそ汁 みかん	せんべい	塩ざけ 40g/豚肉(薄切 り)/高野豆腐/鶏ひき肉 /米みそ(赤色辛みそ)/牛 乳	ブロッコリー/にんじん/しょ うが/ねぎ/キャベツ/温州蜜 柑(普通、生)	牛乳 おかし
14 金	根菜とひき肉のしぐれ煮 キャベツのうめあえ みそ汁(もやし・とうふ) ヨーグルト	糸こんにやく/ごま油/三 温糖/小枝/★カステラ/ ソーダゼリー	豚ひき肉/木綿豆腐/米み そ(赤色辛みそ)/元気ヨー グルト/牛乳/ホイップ/クリーム (植物性脂肪)	れんこん/にんじん/たけのこ (ゆで)/干し椎茸/ごぼう/ しょうが/キャベツ/梅(塩漬) /もやし/バナナ	牛乳 バナナとゼリーのパフェ
15 土	やきそば わかめと卵のスープ りんご	蒸し中華めん/大豆油/せ んべい	豚肉(薄切り)/わかめ/ たまご/牛乳	キャベツ/にんじん/もやし/ こねぎ/りんご	牛乳 おかし
17 月	ほっけの煮つけ にんじんと竹輪のきんぴら しおこんぶの白菜漬 かつま汁 バナナ	三温糖/ごま油/白ごま (いり)/せんべい	骨なしほっけ/焼き竹輪/ 塩昆布/木綿豆腐/米みそ (赤色辛みそ)/牛乳	しょうが/にんじん/はくさい /ごぼう/だいこん/ねぎ/パ 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	
18 火	マーボーどうふ ブロッコリーのツナあえ みそ汁(じゃが芋・しめじ) りんご	三温糖/かたくり粉/じゃ がいも/せんべい	木綿豆腐/豚ひき肉/米み そ(赤色辛みそ)/てんめん /玉葱/ねぎ/にら/生しいた げ/ブロッコリー/ぶなしめじ /りんご	にんにく/しょうが/にんじん /玉葱/ねぎ/にら/生しいた げ/ブロッコリー/ぶなしめじ /りんご	牛乳 おかし
19 水	鶏レバーの甘辛煮 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁(大根・じゃが芋) もものかんづめ	三温糖/大豆油/じゃがい も/せんべい	鶏レバー/かに風味かまぼ こ/わかめ/米みそ(赤色 辛みそ)/元気ヨーグルト	ねぎ/しょうが/きゅうり/だ いこん/もも(缶詰果肉)	ヨーグルト おかし
20 木	ハヤシさん 椎茸とキャベツのスープ みかん	じゃがいも/大豆油/せん べい	豚肉(薄切り)/ベーコン	にんじん/玉葱/干し椎茸/ キャベツ/温州蜜柑(普通、生) /りんご(30%果汁入り飲料)	きになる野菜アップル おかし
21 金	中華おこわ 鶏のから揚げごまふうみ チョコレギサラダ 韓国風五色炒め かにたまスープ いちご	水稲穀粒(精白米)/もち米 /ごま油/三温糖/かたく り粉/薄力粉/白ごま(い り)/大豆油/ピーチベス トリー	豚肩ロース(脂身付)/鶏肉 モモ/たまご/焼きのり/ カニむき身/牛乳	にんじん/たけのこ(ゆで)/干 し椎茸/しょうが/レタス/ キャベツ/にんじん/ねぎ/も やし/干し椎茸/いちご	牛乳 ピーチベストリー
22 土	鮭のクリームパスタ 高野豆腐のスープ オレンジ	スパゲッティ/オリーブ 油/有塩バター/せんべい	さけ 40g/牛乳/高野豆 腐/ベーコン	ぶなしめじ/玉葱/にんにく/ ごまつな/にんじん/パレンシ アオレンジ	牛乳 おかし
25 火	ひきになつとう ひじきのサラダ みそ汁(とうふ・わかめ) バナナ	大豆油/三温糖/ごま油/ 水稲穀粒(精白米)	ひき割り納豆/豚ひき肉/ ひじき/木綿豆腐/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 /かぶ/きゅうり/トマト/パ ナナ	玄米茶 鮭わかめおにぎり
26 水	クリームシチュー メンチカツ キャベツとコーン みかん	じゃがいも/三温糖/せん べい	鶏肉モモ/牛乳/ソファール	玉葱/にんじん/ブロッコリー /キャベツ/きゅうり/とうも ろこし缶詰(ホ-ル)/温州蜜柑(普 通、生)	ヨーグルト おかし
27 木	さばのみそ煮 白菜のささみあえ 干菜汁 りんご	三温糖/せんべい	骨なし鯖/米みそ(赤色辛 みそ)/鶏肉ささ身/油揚 げ/木綿豆腐/牛乳	しょうが/はくさい/にんじん /かぶ/だいこん/りんご	牛乳 おかし
28 金	豚肉の南部焼き キャベツのトマト煮 切干大根ときゅうり みそ汁(もやし・とうふ) みかんのかんづめ	白ごま(いり)/オリーブ 油/せんべい	豚肉(薄切り)/たまご/ ベーコン/塩昆布/木綿豆 腐/米みそ(赤色辛みそ)/ 牛乳	しょうが/キャベツ/にんじん /玉葱/にんにく/切干しい んご/きゅうり/もやし/温州 蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 おかし

月平均栄養価	エネルギー	387 kcal	タンパク質	19.1 g
	脂 質	17.1 g	食塩相当量	2.6 g