

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		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				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 木	ごはん だし 肉団子スープ チーズ グレープフルーツ 牛乳	米/かたくり粉/酒/ はるさめ	若鶏ひき肉/豚ひき肉 /鶏がらスープの素/ 牛乳	きゅうり/なす/オクラ/玉 葱/しょうゆ/しょうが/食 塩/たけのこ(水煮)/こまつ な/にんじん/ねぎ/干し椎 茸/グレープフルーツ	パピコ	17 土	そぼろ丼 もやしの味噌汁 オレシ 牛乳	米/酒/みりん/砂糖 /かたくり粉/さつぱ り塩味	若鶏ひき肉/油揚げ/ かつお節(だし用)/み そ/牛乳	玉葱/にんじん/青ねぎ/ しょうゆ/もやし/ねぎ/ オレシ	さっぱり塩味
2 金	ごはん 五百きんぴら わかめの味噌汁 バナナ 牛乳	米/ごま油/砂糖/ ホットケーキミックス	豚もも肉/さつま揚げ/ カットわかめ/木綿豆腐 /かつお節(だし用)/み そ/牛乳/ダイスプロセ ステーズ/牛乳	ごぼう/にんじん/干し椎 茸/青ピーマン/しょうゆ /えのきたけ/ねぎ/パナ ナ	かぼちゃ蒸しぼん	19 月	ごはん 春巻き ピーマンソテー 小松菜の味噌汁 バナナ 牛乳	米/油/ビーフン/ ごま油/厚切りカットパ ウム(卵)	具がたっぷり中華春巻 き/豚もも肉/オイスター ソース/木綿豆腐/かつ お節(だし用)/みそ/牛 乳	玉葱/キャベツ/青ピーマ ン/にんじん/食塩/しょ うゆ/こまつな/えのきた け/ねぎ/バナナ	厚切りカットパウム(卵)
3 土	ブルコギ丼 豚の味噌汁 オレシ 牛乳	米/ごま油/酒/砂糖 /白ごま(いり)/小町 麩/ペジタべる	豚もも肉/かつお節(だ し用)/みそ/牛乳	玉葱/にんじん/青ねぎ/ しょうゆ/えのきたけ/ね ぎ/オレシ	ペジタべる	20 火	ごはん ピピンパ ポテトスープ すいか 牛乳	米/酒/砂糖/油/ ごま油/白ごま(いり)/ じゃがいも	豚もも肉/ロングウイ ンナー/鶏がらスー プの素/牛乳	にんにく/しょうが/しょう ゆ/ほうれんそう/もやし/に んじん/食塩/玉葱/コーン缶詰 (ホム)/すいか/えだまめ(冷 凍)	鮭とえだまめのおにぎり
5 月	鶏肉の塩唐揚げ ブロッコリー ミネストローネ オレシ 牛乳	米/ごま油/酒/かたく り粉/油/マヨドレ/ じゃがいも/オリーブ油 /マカロニ(シェル)	若鶏もも肉/ベーコン (卵)/鶏がらスー プの素/牛乳/花かつお /ダイスプロセステーズ	しょうが/食塩/ブロッ コリー/にんにく/玉葱/にん じん/キャベツ/マト缶 (カット)/パセリ/オレシ /しょうゆ	おほかチーズおにぎり	21 水	ごはん 鶏肉のみそ照り焼き ブロッコリー 豆腐のすまし汁 コーン納豆 オレシ、牛乳	米/みりん/酒/砂糖 /油/マヨドレ	若鶏もも肉/みそ/木 綿豆腐/昆布(だし用) /かつお節(だし用)/ 花かつお/牛乳/粉ゼ ラチン	ブロッコリー/にんじん/ えのきたけ/三つ葉/しょ うゆ/食塩/コーン缶詰(ホ ム)/オレシ/りんご ジュース(100%)	りんごゼリー
6 火	ごはん 鶏そぼろ 冷しゃぶサラダ 豆腐の味噌汁 ぶどう 牛乳	米/酒/みりん/砂糖 /ねりごま(白)/酢/ ごま油/じゃがいも/ 薄力粉/油	若鶏ひき肉/豚もも肉 /木綿豆腐/油揚げ/ カットわかめ/かつお 節(だし用)/みそ/牛 乳	しょうゆ/しょうが/もや し/きゅうり/黄ピーマ ン/赤ピーマン/玉葱/えの きたけ/ぶどう	みそ揚げポテト	22 木	ごはん 鮭の塩焼き /にんじんの煮物 とうがんの味噌汁 キウイフルーツ ヤクルト	米/糸こんにやく/砂 糖/みりん/油/食パ ン	ひと塩鮭/豚もも肉/ 若鶏もも肉/かつお節 (だし用)/みそ/ヤク ルト/きな粉(大豆)/ 牛乳	さやいんげん/にんじん/ しょうゆ/とうがん/ねぎ /えのきたけ	きなこパン 牛乳
7 水	ごはん にらまんじゅう ブロッコリー ミニトマト 中華風コーンスープ グレープフルーツ、牛乳	米/パン粉/かたくり 粉/酒/ごま油/油/ マヨドレ	豚ひき肉/ダイスプロ セステーズ/鶏がら スープの素/若鶏もも 肉/牛乳/ソファール(フ ルーツ)	キャベツ/にら/しょうが/食塩 /しょうゆ/ブロッコリー(ミニ ト)/とうもろこし缶詰(ホム) /チンゲンサイ/ねぎ/グレー プフルーツ	ソファール(プレーン)	23 金	ごはん 夏野菜カレー マカロニサラダ アンパンマンジュース 夏の収穫祭	米/じゃがいも/油/カ レールウ/マカロニ/マヨ ドレ/砂糖/フレンズク レーブ(いちご・チョコ・ブ ルー・パイン)	豚もも肉/ツナ	玉葱/にんじん/ズッキーニ/な す/コーン缶詰(ホム)/トマト/ きゅうり/しょうゆ/アガアガの完 熟りんご・ぶどうとりんご・みか んミックス	りんご・グレー(ハ・仔ガ)
8 木	ごはん 鮭のケチャップ和え スパゲティサラダ(卵) しめじの味噌汁 バナナ 牛乳	米/薄力粉/油/みり ん/砂糖/スパゲッ ティ/酢/食パン/マ ヨドレ/油/カレール ウ	ひと塩さば/ロースハム (卵)/木綿豆腐/カッ トわかめ/かつお節(だ し用)/みそ/牛乳/たまご /ツナ/豚ひき肉	トマトケチャップ/中濃ソー ス/しょうゆ/きゅうり/玉 葱/にんじん/食塩/ふなし めじ/玉葱/バナナ/にん じ/しょうが	サンドイッチバイキング(卵) (ツナ・たまご・カレー)	24 土	中華丼 わかめスープ オレシ 牛乳	米/油/砂糖/かたく り粉/ごま油/おこげ せん	豚もも肉/鶏がらスー プの素/オイスター ソース/カットわかめ /牛乳	にんにく/しょうが/たけのこ(水 煮)/にんじん/はくさい/チン ゲンサイ/きくらげ(乾)/食塩/ しょうゆ/えのきたけ/玉葱/オ レシ	おこげせん
9 金	ごはん ランドリーチキン おほかポテト もやしスープ オレシ 牛乳	米/油/じゃがいも/ バター/マヨドレ	若鶏もも肉/ヨーグル ト(全脂無糖)/あおのり/ 花かつお/カットわかめ /鶏がらスープの素/牛 乳	食塩/トマトケチャッ プ/にんにく/しょうゆ/もや し/玉葱/にんじん/オレ シ/とうもろこし	とうもろこし	26 月	ごはん 豚肉のごまみそ炒め ほうれん草と玉子のスープ(卵) オレシ 牛乳	米/油/砂糖/酒/白 ごま(すり)/かたくり 粉/フライドポテト	豚もも肉/みそ/たま ご/鶏がらスープの素 /牛乳	玉葱/青ピーマン/にんじ ん/しょうゆ/ほうれんそ う/玉葱/食塩/オレシ	フライドポテト
10 土	豚丼 じゃが芋の味噌汁 バナナ 牛乳	米/糸こんにやく/砂 糖/酒/みりん/じゃ がいも/雪の宿	豚もも肉/かつお節(だ し用)/木綿豆腐/油揚 げ/カットわかめ/み そ/牛乳	玉葱/にんじん/えのきた け/グリーンピース(冷凍)/ しょうゆ/バナナ	雪の宿	27 火	ごはん チーズハンバーグ ブロッコリー 人参の甘煮 焼きそば風パスタ ヨーグルト	米/パン粉/砂糖/油 /マヨドレ/スパゲ ティ/卵・卵ぼーろ	豚ひき肉/牛乳/ダイ スプロセステーズ/かつ お節(だし用)/ロングウ ィンナー/ソファール元 気ヨーグルト/牛乳	玉葱/食塩/トマトケ チャップ/中濃ソース/ブ ロッコリー/にんじん/ キャベツ/もやし	たまごボーロ(卵) 牛乳
13 火	ごはん 豚肉のスタミナ焼き 中華スープ オレシ 牛乳	米/みりん/油/ごま 油/ばかうけ	豚もも肉/木綿豆腐/ 鶏がらスープの素/牛 乳	にんにく/しょうが/玉葱/ もやし/にんじん/青ピー マン/しょうゆ/たけのこ(水 煮)/干し椎茸/ねぎ/食塩/ オレシ	ばかうけ	28 水	ごはん 高野豆腐のふわふわ煮 すいか 牛乳	米/砂糖/みりん/酒 /ながいも/マヨドレ	高野豆腐/若鶏もも肉 /かつお節(だし用)/ 牛乳/豚ひき肉/たま ご/あおのり	えのきたけ/ふなしめじ/にん じん/玉葱/三つ葉/しょうゆ /きくの花/ほうれんそう/も やし/すいか/青ねぎ/キャ ベツ	お好み焼き(卵)
14 水	ごはん ハヤシライス 春雨サラダ バナナ 牛乳	米/じゃがいも/油/ ハヤシルウ/砂糖/酢 /ごま油/ぼたぼた焼 き	豚もも肉/ちくわ/ カットわかめ/牛乳	にんにく/玉葱/にんじん/ グリーンピース(冷凍)/トマ トケチャップ/中濃ソー ス/もやし/きゅうり/しょうゆ/ バナナ	ぼたぼた焼き	29 木	ごはん たらのフライ ポイルキャベツ さつま芋の味噌汁 バナナ 牛乳	米/薄力粉/パン粉/ 油/さつまいも	カットわかめ/かつお 節(だし用)/みそ/牛 乳	キャベツ/きゅうり/赤 ピーマン/中濃ソース/ね ぎ/えのきたけ/バナナ/ ゆかり/菜し	おにぎりバイキング
15 木	ごはん ポーケケチャップ キャベツの味噌汁 キウイフルーツ 牛乳	米/油/砂糖/じゃこ 揚げせん	豚もも肉/鶏がらスー プの素/油揚げ/かつ お節(だし用)/みそ/ 牛乳	食塩/にんにく/玉葱/パ セリ/トマト缶(カット)/ トマトケチャップ/キャ ベツ/にんじん/ふなしめじ	おじゃこ揚げせん	30 金	冷たい醤油ラーメン 揚げ餃子 ブロッコリー ミニトマト フルーチェ 野菜ジュース	冷凍中華めん/冷たい らーめんスープの素/ 油/マヨドレ/フル チェ(ミックス)	カットわかめ/なると /牛乳/レディボーテ ン	コーン缶詰(ホム)/青ねぎ/ ブロッコリー/ミニマト ン	レディボーテン
16 金	ごはん 肉じゃが 切干大根のサラダ グレープフルーツ 牛乳	米/じゃがいも/糸こ んにやく/油/砂糖/ みりん/酒/マヨドレ /ビスコ(いちご)	豚もも肉/かつお節(だ し用)/ツナ/牛乳	玉葱/にんじん/グリン ピース(冷凍)/しょうゆ/ 切干しだいこん/きゅうり /グレープフルーツ	ビスコ(いちご)	31 土	甘からツナ豆腐丼 青梗菜のスープ オレシ 牛乳	米/油/焼き肉のたれ /ごま油/サホ味汁 (ハジタブル)	木綿豆腐/ツナ/鶏が らスープの素/牛乳	にら/チンゲンサイ/玉葱 /にんじん/干し椎茸/食 塩/しょうゆ/オレシ	サホ味汁(ハジタブル)

行事等により、予定献立が急遽変更になることがあります。



は誕生会、



はおやつバイキングのマークです。

月平均栄養価	エネルギー	576 kcal	タンパク質	20.8 g
	脂質	17.7 g	食塩相当量	1.9 g