



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	
1 火	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリー ミニトマト 大根のスープ オレンジ、牛乳	黒糖みるく／米／砂糖 ／かたくり粉／油／マ ヨドレ／味／かりんとう （黒）	若鶏もも肉／鶏がら スープの素／牛乳	食塩／しょうゆ／マーマレ ード／ブロッコリー／ミニマ ト／だいこん／ぶなしめじ ／コーン缶詰（赤・白）／にんじん ／青ねぎ／オレンジ	黒糖かりんどう 黒糖みるく
2 水	ご飯 中華ジャオロース 中華風コーンスープ 牛乳	星たべよ（塩味）／米／ 油／砂糖／酒／かたく り粉／さつまいも／黒 ごま（いり）	豚もも肉／オイスター ソース／鶏がらスープ の素／若鶏もも肉／牛 乳	しょうが／たけのこ（水煮） ／青ピーマン／赤ピーマ ン／黄ピーマン／しょうゆ ／とうもろこし缶詰（白・黄） ／チンゲンサイ／ねぎ／食塩	さつま芋ご飯のおにぎり 星たべよ
3 木	ご飯 ふりかけ 鶏団子スープ 菊のなめこ和え グレープフルーツ 牛乳	米／かたくり粉／酒／ 砂糖／食パン	すこやか／ふりかけ／若 鶏ひき肉／鶏がらス ープの素／牛乳／きな粉 （大豆）	バナナ／しょうが／食塩 ／こまつな／にんじん／ねぎ ／干し椎茸／しょうゆ／ほ うれんそう／きくの花／な めこ／グレープフルーツ	きなこパン バナナ
4 金	ご飯 ひじきハンバーグ ブロッコリー 人参の甘露煮 豆腐の味噌汁 バナナ、牛乳	カルシウムせんべい／米／ パン粉／油／マヨドレ／砂糖 ／マリネビスケット／ムンラ イトクッキー（卵）／チョコイス （卵）／ブラックムーン（卵）	豚ひき肉／芽ひじき（乾 燥）／牛乳／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／食塩／ト マトケチャップ／中濃ソー ス／ブロッコリー／えのき たけ／バナナ	ビスケットパイキング（卵） カルシウムせんべい
5 土	もずく丼 アンパンマンジュース マスカットゼリー	米／油／みりん／砂糖 ／かたくり粉／マスカッ ゼリー（森永）	もずく（冷凍）／豚ひき 肉	しょうが／玉葱／にんじん／青 ピーマン／コーン缶詰（赤・白） ／ぶどう（アパ）の完熟りんご・ぶ どうとりんご・みかんミックス	
7 月	ご飯 ドライカレー ギョウザのりごま酢和え メンチちゃんゼリー 牛乳	米／油／カレールウ ／ねりごま（白）／酢／砂 糖／メンチちゃんゼ リー／卵・卵ぼろ	豚ひき肉／大豆水煮 ／ツナ／牛乳	玉葱／にんじん／グリーンピース （冷凍）／コーン缶詰（赤・白） ／干し ぶどう／にんにく／しょうが ／トマトケチャップ／中濃ソース ／もやし／きゅうり／しょうゆ	たまごボーロ（卵） ぼりんご（のり塩）
8 火	ご飯 中華丼 スパゲティサラダ 牛乳	米／油／砂糖／かたく り粉／スパゲティ ／ホットケーキミックス ／油	豚もも肉／鶏がらス ープの素／オイスター ソース／ツナ／牛乳 ／絹ごし豆腐	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／きゅうり／コーン缶 詰（赤・白）／和梨	豆腐のドーナツ 野菜ジュース（アップル）
9 水	ご飯 鶏肉の唐揚げ ブロッコリー 味噌野菜スープ 梨 牛乳	米／酒／かたくり粉 ／油／マヨドレ／油／ご ま油／パピコ	若鶏もも肉／豚もも肉 ／みそ／鶏がらス ープの素／牛乳	バナナ／しょうが／し ょうゆ／ブロッコリー／にん じく／干し椎茸／玉葱／にん じん／キャベツ／もやし ／にら／和梨	パピコ バナナ
10 木	ご飯 五目きんぴら 小松菜の味噌汁 バナナ 牛乳	豆乳ウエハース／米 ／ごま油／砂糖／白ご ま（いり）	豚もも肉／さつま揚げ ／木綿豆腐／かつお節 （だし用）／みそ／牛乳	ごぼう／にんじん／干し椎 茸／青ピーマン／しょうゆ ／こまつな／えのきたけ ／ねぎ／バナナ	鯉わかめおにぎり 豆乳ウエハース
11 金	ご飯 鱈の竜田揚げ ブロッコリー ミニトマト きのこの味噌汁 キウイフルーツ、牛乳	マンナビスケット／米 ／酒／かたくり粉／油 ／マヨドレ／砂糖／パ ター	ひと塩さば／木綿豆腐 ／かつお節（だし用） ／みそ／牛乳／牛乳	しょうゆ／しょうが／ブ ロッコリー／ミニマ ト／まいたけ／えのきたけ ／ぶなしめじ／ねぎ	かぼちゃもち マンナビスケット
12 土	甘からん豆豆腐 味噌汁 バナナ 牛乳	雪の宿／米／油／焼き 肉のたれ／小町麩	木綿豆腐／ツナ（オイル 漬）／かつお節（だし用） ／みそ／牛乳	にら／にんじん／えのきた け／ねぎ／バナナ	うず焼きせんべい（塩） 雪の宿
15 火	ご飯 豚肉のスタミナ焼き 白菜の味噌汁 バナナ チーズ 牛乳	ぼたぼた焼き／米／み りん／油／砂糖	豚もも肉／木綿豆腐 ／かつお節（だし用） ／みそ／牛乳／油揚げ	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／はくさい／え のきたけ／ねぎ／バナナ／切 干しだいこん	切干し大根のおにぎり ぼたぼた焼きせんべい
16 水	ご飯 かきり／ごま塩 きのこのシチュー キャベツのナムル りんご 牛乳	米／ごま塩／じゃがい も／油／シチュールウ （クリーム）／白ご ま（いり）／ごま油／揚げ ビスケット	若鶏むね肉／牛乳／ち くわ／カットわかめ ／牛乳	バナナ／ゆかり／玉葱 ／にんじん／ぶなしめじ／ま いたけ／生しいたけ／パセ リ／キャベツ／もやし／し ょうゆ／食塩／りんご	揚げビスケット バナナ

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、はおやつパイキングのマークです。

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	
17 木	ご飯 鮭の塩焼き 刻み昆布煮 豆腐のくず汁 キウイフルーツ 牛乳	五穀のビスケット／米 ／じゃがいも／糸こんにやく ／油／砂糖／酒／みりん ／かたくり粉／食パン／マヨ ドレ／カレールウ	ひと塩鮭／刻み昆布 ／豚もも肉／ちくわ／木綿豆 腐／若鶏もも肉／鶏がら スープの素／牛乳／たま ご／ツナ／豚ひき肉	にんじん／しょうゆ／ほうれん そう／コーン缶詰（赤・白） ／食塩 ／きゅうり／玉葱／にんにく ／しろう／トマトケチャップ ／中濃ソース	サンドイッチパイキング（卵） （ツナ・たまご・カレー） 五穀のビスケット
18 金	ご飯 トリリ たまごスープ（卵） オレンジ 牛乳	米／酒／かたくり粉 ／油／砂糖／ごま油／白 ごま（いり）／さつま いも	若鶏むね肉／鶏がら スープの素／カットわ かめ／たまご／牛乳	雪印ぶどうゼリー／玉葱 ／トマトケチャップ／チン ゲンサイ／にんじん／ぶなし めじ／食塩／しょうゆ／オ レンジ	ふかし芋 ぶどうゼリー
19 土	みそ豚汁 もやしスープ バナナ 牛乳	アパマンのソフトせんべ い／米／みりん／砂糖 ／酒／ごま油／白ご ま（いり）／ベジタベ	豚もも肉／みそ／オ イスターソース／カッ トわかめ／鶏がらス ープの素／牛乳	しょうが／にら／玉葱 ／しょうゆ／もやし／玉葱 ／にんじん／食塩／バナナ	ベジタベ アパマンのソフトせんべい
21 月	ご飯 ポークビーンズ（卵） キャベツのスープ バナナ 牛乳	白い風船ミルククリ ム／米／油／バター ／砂糖／酒／みりん	豚もも肉／ベーコ ン（卵）／大豆水煮／鶏 がらスープの素／牛乳 ／若鶏ひき肉	玉葱／にんじん／パセリ／ト マト（缶詰）／トマトケ チャップ／食塩／中濃ソー ス／キャベツ／青ねぎ ／バナナ／しょうゆ ／しょうが	鶏そぼろおにぎり 白い風船ミルククリーム
22 火	ご飯 みそ味のいも煮 マカロニサラダ りんご 牛乳	米／さといも／砂糖 ／酒／マカロニ／マヨ ドレ／フライドポテ ト／油	豚もも肉／生揚げ ／みそ／ツナ／牛乳	ごぼう／ぶなしめじ ／まいたけ／ねぎ ／きゅうり／に んじん／玉葱 ／コーン缶詰 （赤・白）／しょうゆ ／りんご	フライドポテト 野菜ジュース（白ブドウ）
23 水	ご飯 タラフライ ポイルキャベツ さつま芋の味噌汁 オレンジ 牛乳	米／薄力粉／パン粉 ／油／さつまいも ／黒砂糖 ／油／ホットケ ーキミックス	カットわかめ／かつお 節（だし用）／みそ ／牛乳 ／おから（新製法） ／牛乳	バナナ／キャベツ ／きゅうり ／にんじん ／中濃ソー ス ／ねぎ ／えのきたけ ／オレ ンジ	おから蒸しパン バナナ
24 木	ご飯 たまご豆腐 中華サラダ バナナ 牛乳	米／砂糖／酒／ごま 油 ／かたくり粉 ／酢 ／白 ごま（いり）	豚ひき肉／木綿豆腐 ／みそ ／オイスター ソース ／ちくわ ／牛乳 ／牛乳	にんにく／しょうが ／にら ／ねぎ ／干し椎茸 ／きゅう り ／もやし ／しょうゆ ／バナ ナ	かぼちゃプリン ぼりんご（のり塩）
25 金	きのこご飯 メンチカツ ブロッコリー 生鮭のすまし汁 フルーツ ヤクルト	米／もち米 ／酒 ／砂糖 ／油 ／マヨドレ ／生ぶ ／カットゼリー（サイ ダー） ／プッセ（卵）	若鶏もも肉 ／油揚げ ／木綿豆腐 ／昆布（だし 用） ／かつお節（だし用） ／マクルト ／牛乳	ぶなしめじ ／生しいたけ ／まいたけ ／にんじん ／グリーンピース（冷 凍） ／食塩 ／しょうゆ ／ブロッ コリー ／えのきたけ ／三つ葉 ／みか ん缶詰 ／バナナ	ミックスベリープッセ（卵） 牛乳 味しらす
26 土	ブルコギ丼 豆腐のスープ オレンジ 牛乳	黒糖みるく ／米 ／ごま 油 ／酒 ／砂糖 ／白ご ま（いり） ／じゃこ揚げ せん	豚もも肉 ／木綿豆腐 ／カッ トわかめ ／鶏がら ス ープの素 ／牛乳	玉葱 ／にんじん ／青ねぎ ／しょうゆ ／えのきたけ ／食 塩 ／オレ ンジ	おじゃこ揚げせん 黒糖みるく
28 月	ご飯 ちくわの磯辺揚げ かぼちゃの味噌汁 オレンジ 牛乳	アパマンおやさいせんべ い ／油 ／みりん ／マヨドレ ／白ごま（すり） ／ホット ケ ーキミックス ／砂糖 ／油 ／黒ごま（いり）	ちくわ ／あおのり ／か つお節（だし用） ／若鶏 もも肉 ／生揚げ ／みそ ／牛乳 ／牛乳	ごぼう ／にんじん ／しょう ゆ ／きゅうり ／コーン 缶詰 （赤・白） ／かぼち や（生） ／ぶなし めじ ／ねぎ ／オレ ンジ	みそ蒸しパン アパマンおやさいせんべい
29 火	ご飯 五目卵焼き（卵） ブロッコリー わかめの味噌汁 バナナ 牛乳	三幸のサラダせんべ い ／米 ／油 ／砂糖 ／酒 ／マヨ ドレ	たまご ／豚ひき肉 ／かつ お節（だし用） ／カット わかめ ／木綿豆腐 ／みそ ／牛乳 ／花かつお ／ダイ ス プロセス チーズ	にんじん ／干し椎 茸 ／青 ピーマン ／食塩 ／しょう ゆ ／ブロッ コリー ／えの きたけ ／ねぎ ／バナ ナ ／ゆかり	チーズおにぎりバ（仔カ） （ゆかり・わかめ・おかか） 苜蓿草
30 水	ご飯 ハヤシライス イタリアンサラダ りんご 牛乳	米 ／じゃがいも ／油 ／ハヤシルウ ／オリ ーフ 油 ／酢 ／砂糖 ／白玉 粉	豚もも肉 ／ロース ハム （卵） ／ダイ ス プロセス チ ーズ ／牛乳 ／きな 粉 （大豆）	バナナ ／にんに く ／玉葱 ／にん じん ／グ リンビ ース（冷 凍） ／トマ トケ チャ ップ ／中 濃ソー ス ／キャ ベツ ／き ゅう り ／食塩 ／りんご	きなこすあま バナナ
31 木	ご飯 春巻き ブロッコリー ミニトマト きのこのスパゲティ グレープフルーツ、牛乳	米 ／油 ／マヨドレ ／ス パゲッ ティ ／オリ ーフ 油 ／厚切 りカッ トパ ウム（卵）	ソフール元 気ヨー グル ト ／具が たっぷり 中華 春巻 き ／鶏が らス ープ の素 ／牛乳	ブロッコ リー ／ミニ トマ ト ／にんに く ／ま いたけ ／生しい たけ ／ぶなし めじ ／にん じん ／青 ねぎ ／し ょうゆ ／グ レー プフル ーツ	厚切りカットパウム（卵） 白二ダレ

月平均栄養価	エネルギー 447 kcal	タンパク質 16.3 g
	脂 質 14.9 g	食塩相当量 1.4 g