



日 ／ 曜	献立名	材 料 名			エネルギー
		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 魚の竜田揚げ 大根のそぼろ煮 すまし汁 みかん 牛乳	米／三温糖／片栗粉 ／★植物油 	魚／豚ひき肉／★牛乳	しょうが／大根／人参／ グリンピース／しいたけ ／玉ねぎ／えのき／水菜 ／みかん	470
2 ／ 水	ご飯 ささみのパン粉焼き ジャーマンポテト 味噌汁 りんご 牛乳	米／★パン粉／オ リーブ油／じゃがい も／★植物油	鶏ささ身／★ペー コン／合わせ味噌／★ 牛乳	パセリ／玉ねぎ／キャ ベツ／人参／ねぎ／りんご	475
3 ／ 木	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ 梨 牛乳	米／三温糖／★植物 油／片栗粉／はるさ め／★マヨネーズ／ ごま油	絹ごし豆腐／豚ひき 肉／赤みそ／★ロー スハム／乾燥わかめ ／★牛乳	玉ねぎ／人参／深ねぎ／ ねぎ／しょうが／にんに く／干しいたけ／きゅ うり／梨	484
4 ／ 金	ちゃんぽん 胡瓜の中華和え 元気ヨーグルト りんごジュース	★中華めん／ごま油 ／★植物油／すりご ま	豚肉／★牛乳／乾燥 わかめ／★かにかま ぼこ／★元気ヨーグ ルト	玉ねぎ／人参／しいたけ ／もやし／キャベツ／ね ぎ／しょうが／にんにく ／きゅうり／りんご ジュース	402
7 ／ 月	ご飯 ほうれん草のキッシュ レンコンのサラダ かぶスープ 梨 牛乳	米／★植物油／★マ ヨネーズ	★ベーコン／★スキ ムミルク／★卵／★ とろけるチーズ／★ かにかまぼこ／鶏肉 ／★牛乳	ほうれん草／玉ねぎ／人 参／マッシュルーム／れ んこん／きゅうり／コー ン／かぶ／水菜／梨	475
8 ／ 火	ご飯 牛肉とキャベツの味噌炒め さつま芋スティック すまし汁 バナナ 牛乳	米／★植物油／三温 糖／さつまいも 	牛肉／米みそ／★牛 乳	キャベツ／玉ねぎ／人参 ／ピーマン／しょうが／ 小松菜／しいたけ／バナ ナ	478
9 ／ 水	ハヤシライス ツナサラダ ミニトマト 元気ヨーグルト りんごジュース	米／★ハヤシルウ／ ★植物油／★マヨ ネーズ	牛肉／ツナフレーク ／★元気ヨーグルト	玉ねぎ／人参／トマト／ マッシュルーム／グリン ピース／にんにく／コー ン／キャベツ／きゅうり ／ミニトマト／りんご ジュース	489
10 ／ 木	ロールパン グラタン かぶのマリネ じゃが芋のスープ りんごゼリー 牛乳	★ロールパン／★マ カロニ／★植物油／ ★薄力粉／★有塩バ ター／オリーブ油／ 三温糖／じゃがいも	鶏肉／★スキムミル ク／★牛乳／★とろ けるチーズ／★ロー スハム／ゼラチン	マッシュルーム／玉ねぎ ／人参／パセリ／かぶ／ きゅうり／りんごジュ ース	457
11 ／ 金	ご飯 魚の照り焼き さつま芋の豆腐和え 味噌汁 みかん 牛乳	米／三温糖／★植物 油／さつまいも／す りごま／★そうめん	魚／絹ごし豆腐／米 みそ／油揚げ／合わ せ味噌／★牛乳	しょうが／しめじ／ほう れん草／玉ねぎ／ねぎ ／みかん	455
15 ／ 火	食パン りんごジャム チキンカツ 大根サラダ 豆腐スープ キウイ、牛乳	★食パン／★薄力粉 ／★パン粉／★植物 油／三温糖	鶏肉／★卵／★か にかまぼこ／木綿豆腐 ／★牛乳	りんごジャム／大根／人 参／きゅうり／玉ねぎ ／チンゲン菜／キウイフ ルーツ	448

(★印はアレルギー除去対象食品です)

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			エネルギー
		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	
16 ／ 水	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ 梨 牛乳	米／三温糖／★植物 油／片栗粉／はるさ め／★マヨネーズ／ ごま油	絹ごし豆腐／豚ひき 肉／赤みそ／★ロー スハム／乾燥わかめ ／★牛乳	玉ねぎ／人参／深ねぎ／ ねぎ／しょうが／んに く／干しいたけ／きゅ うり／梨	484
17 ／ 木	ご飯 魚の竜田揚げ 大根のそぼろ煮 すまし汁 みかん 牛乳	米／三温糖／片栗粉 ／★植物油	魚／豚ひき肉／★牛 乳	しょうが／大根／人参／ グリーンピース／しいたけ ／玉ねぎ／えのき／水菜 ／みかん	470
18 ／ 金	ハヤシライス ツナサラダ ミニトマト 元気ヨーグルト りんごジュース	米／★ハヤシルウ／ ★植物油／★マヨ ネーズ 	牛肉／ツナフレーク ／★元気ヨーグルト	玉ねぎ／人参／トマト／ マッシュルーム／グリン ピース／んにく／コー ン／キャベツ／きゅうり ／ミニトマト／りんご ジュース	489
23 ／ 水	ロールパン グラタン かぶのマリネ じゃが芋のスープ りんごゼリー 牛乳	★ロールパン／★マ カロニ／★植物油／ ★薄力粉／★有塩バ ター／オリーブ油／ 三温糖／じゃがいも	鶏肉／★スキムミル ク／★牛乳／★とろ けるチーズ／★ロー スハム／ゼラチン	マッシュルーム／玉ねぎ ／人参／パセリ／かぶ ／きゅうり／りんごジュ ース	457
24 ／ 木	ちゃんぽん 胡瓜の中華和え 元気ヨーグルト りんごジュース	★中華めん／ごま油 ／★植物油／すりご ま	豚肉／★牛乳／乾燥 わかめ／★かにかま ぼこ／★元気ヨーグ ルト	玉ねぎ／人参／しいたけ ／もやし／キャベツ／ね ぎ／しょうが／んにく ／きゅうり／りんご ジュース	402
25 ／ 金	<芋掘り遠足> ご飯 牛肉とキャベツの味噌炒め さつま芋スティック すまし汁 バナナ、牛乳	米／★植物油／三温 糖／さつまいも 	牛肉／米みそ／★牛 乳	キャベツ／玉ねぎ／人参 ／ピーマン／しょうが ／小松菜／しいたけ／バナ ナ	478
28 ／ 月	食パン りんごジャム チキンカツ 大根サラダ 豆腐スープ キウイ、牛乳	★食パン／★薄力粉 ／★パン粉／★植物 油／三温糖	鶏肉／★卵／★か にかまぼこ／木綿豆腐 ／★牛乳	りんごジャム／大根／人 参／きゅうり／玉ねぎ ／チンゲン菜／キウイフ ルーツ	448
29 ／ 火	ご飯 ほうれん草のキッシュ レンコンのサラダ かぶスープ 梨 牛乳	米／★植物油／★マ ヨネーズ	★ベーコン／★スキ ムミルク／★卵／★ とろけるチーズ／★ かにかまぼこ／鶏肉 ／★牛乳	ほうれん草／玉ねぎ／人 参／マッシュルーム／れ んこん／きゅうり／コー ン／かぶ／水菜／梨	475
30 ／ 水	ご飯 魚の照り焼き さつま芋の豆腐和え 味噌汁 みかん 牛乳	米／三温糖／★植物 油／さつまいも／す りごま／★そうめん	魚／絹ごし豆腐／米 みそ／油揚げ／合わ せ味噌／★牛乳	しょうが／しめじ／ほう れん草／玉ねぎ／ねぎ ／みかん	455
31 ／ 木	ご飯 ささみのパン粉焼き ジャーマンポテト 味噌汁 りんご 牛乳	米／★パン粉／オ リーブ油／じゃがい も／★植物油	鶏ささ身／★ベー コン／合わせ味噌／★ 牛乳	パセリ／玉ねぎ／キャ ベツ／人参／ねぎ／りん ご	475

※★印の食材は、当センターにおいてアレルギーに対応するため、個別に除去や変更をしています。

※材料の都合により献立を変更することがあります。飲み物(牛乳など)は、年齢によって異なることがあります。