

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 / 月	ハヤシライス オクラの酢の物 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/三温糖 	牛肉/★かにかまぼ こ/★元気ヨーグル ト	玉ねぎ/人参/トマト/ マッシュルーム/グリーン ピース/にんにく/オクラ /きゅうり/えのき/ミニ トマト/りんごジュース	462
2 / 火	ご飯 松風焼き 高野豆腐の五目煮 すまし汁 キウイ・牛乳 	米/植物油/★パン 粉/三温糖/すりご ま	豚ひき肉/★卵/★ スキムミルク/米み そ/高野豆腐/鶏肉 /乾燥わかめ/★牛 乳	玉ねぎ/人参/しいたけ /グリーンピース/えのき /ねぎ/キウイフルーツ	494
3 / 水	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め ほうれん草の和え物 冬瓜スープ オレンジ・牛乳	米/ごま油/すりご ま/三温糖 	豚肉/鶏肉/★牛乳	しょうが/玉ねぎ/深ね ぎ/ほうれん草/人参/ もやし/冬瓜/ねぎ/オ レンジ	432
4 / 木	食パン・いちごジャム 鮭のピカタ トマトとじゃこのサラダ 青梗菜スープ バナナ・牛乳	★食パン/★薄力粉 /片栗粉/植物油/ 三温糖/ごま油	鮭/★卵/乾燥わか め/しらす干し/★ 牛乳	いちごジャム/トマト/ きゅうり/チンゲン菜/ キャベツ/人参/バナナ	442
5 / 金	ご飯 鶏の唐揚げ 切り干し大根サラダ 味噌汁 メロン・牛乳 	米/片栗粉/植物油 /三温糖	鶏肉/ツナフレーク /乾燥わかめ/合わ せ味噌/★牛乳	しょうが/にんにく/切 干しだいこん/きゅうり /人参/もやし/えのき /ねぎ/メロン	436
8 / 月	ご飯 白身魚の磯辺揚げ チャプチェ すまし汁 りんごゼリー 牛乳 	米/★薄力粉/植物 油/はるさめ/三温 糖/ごま油	魚/★卵/牛ひき肉 /木綿豆腐/ゼラチ ン/★牛乳	人参/玉ねぎ/ピーマン /にんにく/しめじ/ね ぎ/りんごジュース	487
9 / 火	人参パン チリコンカン マカロニサラダ ベーコンスープ スイカ・牛乳	★人参パン/植物油 /★マカロニ/★マ ヨネーズ	牛ひき肉/うずら豆 /★ロースハム/★ ベーコン/★牛乳	にんにく/玉ねぎ/人参 /トマト/パセリ/きゅ うり/キャベツ/すいか	469
10 / 水	ご飯 豆腐とチーズの卵焼き もやしの中華和え 味噌汁 メロン・牛乳 	米/植物油/すりご ま/ごま油	★卵/木綿豆腐/★ とろけるチーズ/乾 燥わかめ/合わせ味 噌/★牛乳	玉ねぎ/人参/もやし/ きゅうり/かぼちゃ/し めじ/ねぎ/メロン	409
11 / 木	焼きそば 胡瓜とわかめのサラダ すまし汁 ヨーグルト りんごジュース	★焼きそばめん/植物 油/三温糖	豚肉/かつお節/青 のり/乾燥わかめ/ ★ロースハム/★ ヨーグルト	玉ねぎ/人参/もやし/ キャベツ/ねぎ/きゅ うり/しいたけ/水菜/り んごジュース	496
12 / 金	ご飯 牛肉の柳川煮 南瓜のバター焼き 味噌汁 キウイ・牛乳 	米/しらたき/植物 油/三温糖/★有塩 バター	牛肉/★卵/油揚げ /合わせ味噌/★牛 乳	玉ねぎ/ごぼう/人参/ えのき/いんげん/しょ うが/かぼちゃ/キャベ ツ/ねぎ/キウイフル ーツ	507
16 / 火	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め ほうれん草の和え物 冬瓜スープ オレンジ・牛乳	米/ごま油/すりご ま/三温糖	豚肉/鶏肉/★牛乳	しょうが/玉ねぎ/深ね ぎ/ほうれん草/人参/ もやし/冬瓜/ねぎ/オ レンジ	432

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	
17 ／ 水	ご飯 松風焼き 高野豆腐の五目煮 すまし汁 キウイ・牛乳 	米／植物油／★パン粉／三温糖／すりごま	豚ひき肉／★卵／★スキムミルク／米みそ／高野豆腐／鶏肉／乾燥わかめ／★牛乳	玉ねぎ／人参／しいたけ／グリーンピース／えのき／ねぎ／キウイフルーツ	494
18 ／ 木	ご飯 鶏の唐揚げ 切り干し大根サラダ 味噌汁 メロン・牛乳	米／片栗粉／植物油／三温糖	鶏肉／ツナフレーク／乾燥わかめ／合わせ味噌／★牛乳	しょうが／にんにく／切干しだいこん／きゅうり／人参／もやし／えのき／ねぎ／メロン	436
19 ／ 金	《誕生会》 ニコニコパン ハンバーグ ミニトマト・ブロッコリー オクラのお星様スープ フルーツインゼリー りんごジュース 	★ロールパン／植物油／★パン粉／★星型麩／三温糖	牛ひき肉／豚ひき肉／★卵／★牛乳／ゼラチン	玉ねぎ／人参／ミニトマト／ブロッコリー／オクラ／えのき／りんごジュース／みかん／モモ	402
22 ／ 月	人参パン チリコンカン マカロニサラダ ベーコンスープ スイカ・牛乳 	★人参パン／植物油／★マカロニ／★マヨネーズ	牛ひき肉／うずら豆／★ロースハム／★ベーコン／★牛乳	にんにく／玉ねぎ／人参／トマト／パセリ／きゅうり／キャベツ／すいか	469
23 ／ 火	ご飯 白身魚の磯辺揚げ チャプチェ すまし汁 りんごゼリー・牛乳	米／★薄力粉／植物油／はるさめ／三温糖／ごま油	魚／★卵／牛ひき肉／木綿豆腐／ゼラチン／★牛乳	人参／玉ねぎ／ピーマン／にんにく／しめじ／ねぎ／りんごジュース	487
24 ／ 水	焼きそば 胡瓜とわかめのサラダ すまし汁 ヨーグルト りんごジュース	★焼きそばめん／植物油／三温糖	豚肉／かつお節／青のり／乾燥わかめ／★ロースハム／★ヨーグルト	玉ねぎ／人参／もやし／キャベツ／ねぎ／きゅうり／しいたけ／水菜／りんごジュース	496
25 ／ 木	ご飯 牛肉の柳川煮 南瓜のバター焼き 味噌汁 キウイ・牛乳 	米／しらたき／植物油／三温糖／★有塩バター	牛肉／★卵／油揚げ／合わせ味噌／★牛乳	玉ねぎ／ごぼう／人参／えのき／いんげん／しょうが／かぼちゃ／キャベツ／ねぎ／キウイフルーツ	507
26 ／ 金	ご飯 チキンカツ のりごまサラダ きのこスープ オレンジ・牛乳	米／★薄力粉／★パン粉／植物油／すりごま／三温糖／★マヨネーズ	鶏肉／★卵／★サラダチーズ／きざみのり／★牛乳	キャベツ／きゅうり／人参／えのき／しいたけ／玉ねぎ／オレンジ	496
29 ／ 月	ご飯 豆腐とチーズの卵焼き もやしの中華和え 味噌汁 メロン・牛乳	米／植物油／すりごま／ごま油	★卵／木綿豆腐／★とろけるチーズ／乾燥わかめ／合わせ味噌／★牛乳	玉ねぎ／人参／もやし／きゅうり／かぼちゃ／しめじ／ねぎ／メロン	409
30 ／ 火	ハヤシライス オクラの酢の物 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／三温糖	牛肉／★かにかまぼこ／★元気ヨーグルト	玉ねぎ／人参／トマト／マッシュルーム／グリーンピース／にんにく／オクラ／きゅうり／えのき／ミニトマト／りんごジュース	462
31 ／ 水	食パン・いちごジャム 鮭のピカタ トマトとじゃこのサラダ 青梗菜スープ バナナ・牛乳	★食パン／★薄力粉／片栗粉／植物油／三温糖／ごま油	鮭／★卵／乾燥わかめ／しらす干し／★牛乳	いちごジャム／トマト／きゅうり／チンゲン菜／キャベツ／人参／バナナ	442

※★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。