

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	
2 月	鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ みそ汁(えのき、わかめ) ご飯	マーマレード(低糖度) マカロニ/米/ホットケ ーキミックス/黒砂糖	鶏肉/ロースハム/わか め/かつお節/牛乳	キャベツ/きゅうり/にんじ ん/えのき	むしパン(黒糖) ㊦ 牛乳	19 木	鯖の竜田揚げ 白和え 豚汁 ご飯	かたくり粉/小麦粉/サ ラダ油/こんにやく(精 粉)/ごま(いり)/三温 糖/小芋/米/クラッカ ー	まさば/木綿豆腐/豚肉 /油揚げ/かつお節/ヨ ーグルト/牛乳	しょうが/ほうれんそう/え のき/にんじん/だいこん/ ねぎ/みかん缶	フルーツヨーグルト ㊦ クラッカー 牛乳
3 火	魚の照り焼き 筑前煮 赤だし(なめこ、とうふ 里芋)ご飯	三温糖/米/小芋/クラ ッカー	くろだい/鶏肉/木綿豆 腐/かつお節/油揚げ/ 牛乳	れんこん/ごぼう/にんじん /干し椎茸/なめこ/ねぎ/ 日本なし	果物(なし) クラッカー 牛乳	20 金	牛肉ときのこの炒め物 ナムル風 みそ汁(南瓜、玉葱) ご飯	三温糖/ごま油/米/さ つまいも/有塩バター	牛肉/油揚げ/かつお節 /生クリーム/たまご/ 牛乳	エリンギ/えのき/干し椎茸 /れんこん/ねぎ/しょうが /にんにく/ほうれんそう/ にんじん/もやし/かぼちゃ /玉葱	スイートポテト ㊦ 牛乳
4 水	干草焼き 春雨サラダ(コンソメ味) ㊦ みそ汁(えのき、ほうれん ご飯)	三温糖/ごま(いり) / かたくり粉/緑豆(はるさ め)/米/マカロニ	鶏ミンチ/たまご/ペー コン/かつお節/きな粉 (大豆)/牛乳	にんじん/玉葱/椎茸/ねぎ /きゅうり/干し椎茸/えの き/ほうれんそう	マカロニのあべかわ 牛乳	21 土	鶏南蛮	干しうどん(乾)/三温糖 /かたくり粉/クラッカ ー	鶏肉/かつお節/煮干し	干し椎茸/にんじん/玉葱/ ねぎ	市販菓子 ㊦ カリカリ
5 木	鯖の竜田揚げ 白和え 豚汁 ご飯	かたくり粉/小麦粉/サ ラダ油/こんにやく(精 粉)/ごま(いり)/三温 糖/小芋/米/クラッカ ー	まさば/木綿豆腐/豚肉 /油揚げ/かつお節/ヨ ーグルト/牛乳	しょうが/ほうれんそう/え のき/にんじん/だいこん/ ねぎ/みかん缶	フルーツヨーグルト ㊦ クラッカー 牛乳	23 月	麻婆茄子 干切大根煮(大豆) みそ汁(南瓜、玉葱) ご飯	三温糖/かたくり粉/サ ラダ油/米/さつまいも /クラッカー	鶏ミンチ/油揚げ/大豆 (国産、ゆで)/かつお節 /牛乳	なす/ねぎ/しょうが/切干 しだいこん/にんじん/三度 豆/かぼちゃ/玉葱	焼き芋 市販菓子 ㊦ 牛乳
6 金	牛肉ときのこの炒め物 ナムル風 みそ汁(南瓜、玉葱) ご飯	三温糖/ごま油/米/さ つまいも/有塩バター	牛肉/油揚げ/かつお節 /生クリーム/たまご/ 牛乳	エリンギ/えのき/干し椎茸 /れんこん/ねぎ/しょうが /にんにく/ほうれんそう/ にんじん/もやし/かぼちゃ /玉葱	スイートポテト ㊦ 牛乳	24 火	鯖のホイル焼き ㊦ 大根とひじきのサラダ みそ汁(麩、油揚げ) さつまいもごはん	有塩バター/粒コーン/ 三温糖/サラダ油/麩/ 米/さつまいも/干し芋	さけ/豚肉/ひじき/油 揚げ/かつお節/牛乳	しめじ/にんじん/えのき/ 玉葱/だいこん/ねぎ/日本 なし	果物(なし) 干し芋 牛乳
10 火	鯖のホイル焼き ㊦ 大根とひじきのサラダ みそ汁(麩、油揚げ) さつまいもごはん	有塩バター/粒コーン/ 三温糖/サラダ油/麩/ 米/さつまいも/干し芋	さけ/豚肉/ひじき/油 揚げ/かつお節/牛乳	しめじ/にんじん/えのき/ 玉葱/だいこん/ねぎ/日本 なし	果物(なし) 干し芋 牛乳	25 水	ハンバーグきのこソースか ぼちゃサラダ ㊦ スープ(キャベツ、人参) ㊦ ご飯	パン粉(乾燥)/サラダ油 /じゃがいも/粒コーン /米/小麦粉/有塩バタ ー/三温糖	鶏ミンチ/牛ミンチ/牛 乳/たまご/ロースハム /マヨネーズ	玉葱/えのき/しめじ/まい たけ/トマト缶詰(ホール) /トマト缶詰(ジュース)/に んじん/きゅうり/キャベツ	スコーン ㊦ 牛乳
11 水	ハンバーグきのこソースか ぼちゃサラダ ㊦ スープ(キャベツ、人参) ㊦ ご飯	パン粉(乾燥)/サラダ油 /じゃがいも/粒コーン /米/小麦粉/有塩バタ ー/三温糖	豚ミンチ/牛ミンチ/牛 乳/たまご/ロースハム /マヨネーズ	玉葱/えのき/しめじ/まい たけ/トマト缶詰(ホール) /トマト缶詰(ジュース)/に んじん/きゅうり/キャベツ	スコーン ㊦ 牛乳	26 木	たらの西京焼き 卵の花(さつまいも) みそ汁(玉葱、しめじ) ご飯	三温糖/さつまいも/サ ラダ油/米/食パン(市 販品)/マーガリン	たら/おから/油揚げ/ 鶏ミンチ/かつお節/ヨ ーグルト/牛乳	にんじん/ねぎ/玉葱/しめ じ/みかん缶	フルーツヨーグルト ㊦ パン ㊦ 牛乳
12 木	たらの西京焼き 卵の花(さつまいも) みそ汁(玉葱、しめじ) ご飯	三温糖/さつまいも/サ ラダ油/米/食パン(市 販品)/マーガリン	たら/おから/油揚げ/ 鶏ミンチ/かつお節/ヨ ーグルト/牛乳	にんじん/ねぎ/玉葱/しめ じ/みかん缶	フルーツヨーグルト ㊦ パン 牛乳	27 金	肉じゃが(牛肉) 一休和え みそ汁(茄子、えのき) ご飯	じゃがいも/糸こんにゃ く/サラダ油/三温糖/ ごま(いり)/米/有塩 バター	牛肉/納豆/かつお節/ おから/たまご/牛乳	玉葱/にんじん/三度豆/ほ うれんそう/キャベツ/もや し/なす/えのき/ねぎ	おからケーキ ㊦ 牛乳
13 金	肉じゃが(牛肉) 一休和え みそ汁(茄子、えのき) ご飯	じゃがいも/糸こんにゃ く/サラダ油/三温糖/ ごま(いり)/米/有塩 バター	牛肉/納豆/かつお節/ おから/たまご/牛乳	玉葱/にんじん/三度豆/ほ うれんそう/キャベツ/もや し/なす/えのき/ねぎ	おからケーキ ㊦ 牛乳	28 土	しっぽくうどん	干しうどん(乾)/三温糖 /クラッカー	豚肉/かつお節/プロセ スチーズ	玉葱/にんじん/椎茸/だい こん	市販菓子 チーズ ㊦
14 土	しっぽくうどん	干しうどん(乾)/三温糖 /クラッカー	豚肉/かつお節/プロセ スチーズ	玉葱/にんじん/椎茸/だい こん	市販菓子 チーズ ㊦	30 月	鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ みそ汁(えのき、わかめ) ご飯	マーマレード(低糖度) マカロニ/米/ホットケ ーキミックス/黒砂糖	鶏肉/ロースハム/わか め/かつお節/牛乳	キャベツ/きゅうり/にんじ ん/えのき	むしパン(黒糖) ㊦ 牛乳
16 月	鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ みそ汁(えのき、わかめ) ご飯	マーマレード(低糖度) マカロニ/米/ホットケ ーキミックス/黒砂糖	鶏肉/ロースハム/わか め/かつお節/牛乳	キャベツ/きゅうり/にんじ ん/えのき	むしパン(黒糖) ㊦ 牛乳	31 火	魚の照り焼き 筑前煮 赤だし(なめこ、とうふ 里芋)ご飯	三温糖/米/小芋/クラ ッカー	くろだい/鶏肉/木綿豆 腐/かつお節/油揚げ/ 牛乳	れんこん/ごぼう/にんじん /干し椎茸/なめこ/ねぎ/ 日本なし	果物(なし) クラッカー 牛乳
17 火	魚の照り焼き 筑前煮 赤だし(なめこ、とうふ 里芋)ご飯	三温糖/米/小芋/クラ ッカー	くろだい/鶏肉/木綿豆 腐/かつお節/油揚げ/ 牛乳	れんこん/ごぼう/にんじん /干し椎茸/なめこ/ねぎ/ 日本なし	果物(なし) クラッカー 牛乳	／	／	／	／	／	／
18 水	焼き魚(さんま) 高野豆腐のそぼろあん けんちん汁 くりご飯 果物(みかん)	サラダ油/三温糖/かた くり粉/小芋/日本ぐり /米/マカロニ	さんま/高野豆腐/鶏ミ ンチ/かつお節/きな粉 (大豆)/牛乳	玉葱/青ピーマン/にんじん /だいこん/えのき/ごぼう /ねぎ/みかん	マカロニのあべかわ 牛乳	／	／	／	／	／	／

(★印はアレルギー除去対象食品です)

月平均栄養価	エネルギー	545 kcal	タンパク質	22.9 g
	脂 質	16.9 g	食塩相当量	1.8 g