

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	
3 ／ 月	ご飯 照り焼きチキン キャベツとツナの中華和え 味噌汁 バナナ 牛乳	米／植物油／★すりごま／ごま油 	鶏肉もも／★ツナフレーク／木綿豆腐／油揚げ／合わせ味噌／★牛乳	しょうが／キャベツ／きゅうり／人参／玉ねぎ／ねぎ／★バナナ	424
4 ／ 火	ロールパン ポークビーンズ さつま芋スティック きのこスープ メロン 牛乳	★ロールパン／さつまいも／植物油	乾燥大豆／豚ひき肉／★ベーコン／鶏肉もも／★牛乳	玉ねぎ／人参／えのき／しいたけ／メロン	417
5 ／ 水	ご飯 魚の中華蒸し わかめと胡瓜の酢の物 すまし汁 バナナ 牛乳	米／ごま油／三温糖	★魚／乾燥わかめ／★牛乳	しょうが／にんにく／深ねぎ／きゅうり／もやし／人参／しいたけ／玉ねぎ／水菜／★バナナ	381
6 ／ 木	ご飯 親子丼風 じゃがいものオーブン焼き 味噌汁 りんごゼリー 牛乳	米／植物油／三温糖／片栗粉／じゃがいも	鶏肉もも／★卵／ウィンナー／★とろけるチーズ／油揚げ／合わせ味噌／ゼラチン／★牛乳	玉ねぎ／しいたけ／人参／ねぎ／りんごジュース	456
7 ／ 金	カレーライス ひじきのサラダ フライドポテト ヨーグルト りんごジュース	米／じゃがいも／植物油／★カレールウ／★マヨネーズ／★シューストリングポテト	牛肉スライス／★かにかまフレーク／★粉チーズ／★ヨーグルト 	玉ねぎ／人参／グリーンピース／干ひじき／きゅうり／りんごジュース	586
10 ／ 月	ご飯 魚の竜田揚げ キャベツのゆかり和え すまし汁 オレンジ 牛乳	米／三温糖／片栗粉／植物油	★魚／★牛乳	しょうが／キャベツ／きゅうり／しそふりかけ／玉ねぎ／人参／えのき／ねぎ／オレンジ	372
11 ／ 火	ご飯 干草焼き キャベツとコーンの炒め物 味噌汁 バナナ 牛乳	米／三温糖／植物油 	豚ひき肉／★卵／ウィンナー／油揚げ／合わせ味噌／★牛乳	人参／玉ねぎ／しいたけ／水菜／キャベツ／コーン／にんにく／なす／ねぎ／★バナナ	458
12 ／ 水	ご飯 鶏の唐揚げ トマトとじゃこのサラダ 中華スープ キウイ 牛乳	米／片栗粉／植物油／三温糖／ごま油	鶏肉もも／乾燥わかめ／★しらす干し／鶏肉もも／★牛乳	しょうが／にんにく／トマト／きゅうり／玉ねぎ／人参／チンゲン菜／キウイフルーツ	405
13 ／ 木	食パン りんごジャム ポークチャップ マカロニサラダ じゃが芋のスープ 元気ヨーグルト、りんごジュース	★食パン／植物油／★マカロニ／★マヨネーズ／じゃがいも	豚肉スライス／★ロースハム／★元気ヨーグルト	りんごジャム／玉ねぎ／しょうが／きゅうり／人参／ねぎ／りんごジュース	466
14 ／ 金	冷やしうどん 南瓜のグリル すいかゼリー ヤクルト  誕生会	★うどん／植物油／三温糖／オリーブ油	鶏肉もも／乾燥わかめ／ウィンナー／ヤクルト 	玉ねぎ／ねぎ／かぼちゃ／人参／にんにく	339

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 ／ 月	ご飯 麻婆豆腐 なます 春雨スープ メロン 牛乳	米／三温糖／植物油 ／片栗粉／はるさめ	絹ごし豆腐／豚ひき 肉／赤みそ／★卵／ ★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／大根 ／きゅうり／水菜／メロ ン	402
18 ／ 火	ご飯 照り焼きチキン キャベツとツナの中華和え 味噌汁 バナナ 牛乳	米／植物油／★すり ごま／ごま油 	鶏肉もも／★ツナフ レーク／木綿豆腐／ 油揚げ／合わせ味噌 ／★牛乳	しょうが／キャベツ／ きゅうり／人参／玉ねぎ ／ねぎ／★バナナ	424
19 ／ 水	ロールパン ポークビーンズ さつま芋スティック きのこスープ メロン 牛乳	★ロールパン／さつ まいも／植物油	乾燥大豆／豚ひき肉 ／★ベーコン／鶏肉 もも／★牛乳	玉ねぎ／人参／えのき／ しいたけ／メロン	417
20 ／ 木	ご飯 魚の中華蒸し わかめと胡瓜の酢の物 すまし汁 バナナ 牛乳	米／ごま油／三温糖	★魚／乾燥わかめ／ ★牛乳	しょうが／にんにく／深 ねぎ／きゅうり／もやし ／人参／しいたけ／玉ね ぎ／水菜／★バナナ	381
21 ／ 金	ご飯 親子丼風 じゃがいものオーブン焼き 味噌汁 りんごゼリー 牛乳	米／植物油／三温糖 ／片栗粉／じゃがい も 	鶏肉もも／★卵／ ウィンナー／★とろ けるチーズ／油揚げ ／合わせ味噌／ゼラ チン／★牛乳	玉ねぎ／しいたけ／人参 ／ねぎ／りんごジュース	456
24 ／ 月	カレーライス ひじきのサラダ フライドポテト ヨーグルト りんごジュース	米／じゃがいも／植 物油／★カレールウ ／★マヨネーズ／★ シューストリングポ テト	牛肉スライス／★か にかまフレーク／★ 粉チーズ／★ヨーグ ルト	玉ねぎ／人参／グリーン ピース／干ひじき／きゅ うり／りんごジュース	586
25 ／ 火	ご飯 魚の竜田揚げ キャベツのゆかり和え すまし汁 オレンジ 牛乳	米／三温糖／片栗粉 ／植物油	★魚／★牛乳	しょうが／キャベツ／ きゅうり／しそふりかけ ／玉ねぎ／人参／えのき ／ねぎ／オレンジ 	372
26 ／ 水	ご飯 干草焼き キャベツとコーンの炒め物 味噌汁 バナナ 牛乳	米／三温糖／植物油	豚ひき肉／★卵／ ウィンナー／油揚げ ／合わせ味噌／★牛 乳	人参／玉ねぎ／しいたけ ／水菜／キャベツ／コー ン／にんにく／なす／ね ぎ／★バナナ	458
27 ／ 木	ご飯 鶏の唐揚げ トマトとじゃこのサラダ 中華スープ キウイ 牛乳	米／片栗粉／植物油 ／三温糖／ごま油 	鶏肉もも／乾燥わか め／★しらす干し／ 鶏肉もも／★牛乳	しょうが／にんにく／ト マト／きゅうり／玉ねぎ ／人参／チンゲン菜／キ ウイフルーツ	405
28 ／ 金	食パン りんごジャム ポークチャップ マカロニサラダ じゃが芋のスープ 元気ヨーグルト、りんごジュース	★食パン／植物油／ ★マカロニ／★マヨ ネーズ／じゃがいも	豚肉スライス／★ ロースハム／★元気 ヨーグルト	りんごジャム／玉ねぎ／ しょうが／きゅうり／人 参／ねぎ／りんごジュ ース 	466

※★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。