

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 ／ 金	肉うどん ひじきのサラダ 元気ヨーグルト 牛乳 	★うどん／植物油／ 三温糖／★マヨネー ズ	牛肉スライス／★か にかまフレーク／★ 元気ヨーグルト／★ 牛乳	玉ねぎ／人参／ねぎ／ 干ひじき／きゅうり	389
5 ／ 火	ご飯 煮魚 ほうれん草の和え物 豆腐スープ みかん 牛乳	米／三温糖／★すり ごま／植物油	★魚／木綿豆腐／鶏 肉もも／★牛乳 	しょうが／ほうれん草 ／人参／もやし／しめ じ／玉ねぎ／みかん	363
6 ／ 水	ハヤシライス 大根サラダ フライドポテト ヨーグルト 牛乳 	米／★ハヤシルウ／ 植物油／三温糖／ じゃがいも	牛肉スライス／★ ベーコン／★粉チー ズ／★ヨーグルト／ ★牛乳	玉ねぎ／人参／トマト 水煮缶／マッシュルー ム／グリーンピース／に んにく／大根／きゅう り	551
7 ／ 木	ご飯 魚の竜田揚げ さつまいもサラダ ささみのすまし汁 バナナ 牛乳	米／三温糖／片栗粉 ／植物油／さつまい も／★マヨネーズ	★魚／★ロースハム ／★サラダチーズ／ 鶏ささ身／★牛乳	しょうが／きゅうり／ 人参／玉ねぎ／水菜／ ★バナナ	479
8 ／ 金	食パン いちごジャム スペイン風オムレツ ウインナーソテー かぶのスープ りんごゼリー、牛乳	★食パン／じゃがい も／植物油／三温糖	★卵／★スキムミル ク／ウインナー／鶏 肉もも／ゼラチン／ ★牛乳	いちごジャム／玉ねぎ ／人参／キャベツ／ コーン／にんにく／か ぶ／りんごジュース	425
11 ／ 月	ご飯 鶏のマーマレード焼き かぶのマリネ 味噌汁 キウイ 牛乳 	米／植物油／オリ ーブ油／三温糖／さつ まいも	鶏肉もも／★ロース ハム／合わせみそ／ ★牛乳	マーマレードジャム／ かぶ／きゅうり／人参 ／玉ねぎ／ねぎ／★キ ウイフルーツ	408
12 ／ 火	ご飯 豚肉のねぎ塩焼き 筑前煮 すまし汁 バナナ 牛乳 	米／ごま油／里芋／ 植物油／三温糖	豚肉スライス／鶏肉 もも／★牛乳	しょうが／玉ねぎ／深 ねぎ／人参／れんこん ／ごぼう／干しいた け／いんげん／えのき ／ねぎ／★バナナ	464
13 ／ 水	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 さつまいものバター焼き かぶと揚げの豆乳味噌汁 キウイ 牛乳	米／植物油／三温糖 ／さつまいも／★有 塩バター	鶏肉もも／油揚げ／ 豆乳／合わせ味噌／ ★牛乳	人参／玉ねぎ／いんげ ん／にんにく／かぶ／ ★キウイフルーツ	424
14 ／ 木	ご飯 親子丼風 白菜の酢の物 すまし汁 みかん 牛乳	米／植物油／三温糖 ／片栗粉	鶏肉もも／★卵／乾 燥わかめ／木綿豆腐 ／★牛乳	玉ねぎ／しいたけ／人 参／ねぎ／白菜／きゅ うり／えのき／みかん	399
15 ／ 金	きのこのクリームスパゲッティ 根菜のグリル オニオンスープ プリン ヤクルト 誕生会	★スパゲッティ／植 物油／★有塩バター ／★薄力粉／じゃが いも／オリーブ油	鶏肉もも／★牛乳／ ウインナー／ヤクル ト 	玉ねぎ／ひらたけ／え のき／れんこん／人参 ／冷凍いんげん／にん にく／ねぎ	386

(★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	
18 ／ 月	人参パン ミートローフ 温野菜サラダ 白菜と春雨のスープ バナナ 牛乳	★人参パン／植物油 ／★パン粉／じゃがいも／★すりごま／ ★マヨネーズ／三温糖／はるさめ	牛ひき肉／豚ひき肉 ／★卵／★牛乳／★ ロースハム／鶏肉も も 	玉ねぎ／人参／グリーン ピース／れんこん／ きゅうり／白菜／パセ リ／★バナナ	507
19 ／ 火	ハヤシライス 大根サラダ フライドポテト ヨーグルト りんごジュース	米／★ハヤシルウ／ 植物油／三温糖／ じゃがいも 	牛肉スライス／★ ベーコン／★粉チー ズ／★ヨーグルト	玉ねぎ／人参／トマト 水煮缶／マッシュルー ム／グリーンピース／に んにく／大根／きゅう り／りんごジュース	519
20 ／ 水	ご飯 煮魚 ほうれん草の和え物 豆腐スープ みかん 牛乳	米／三温糖／★すり ごま／植物油	★魚／木綿豆腐／鶏 肉もも／★牛乳 	しょうが／ほうれん草 ／人参／もやし／しめ じ／玉ねぎ／みかん	363
21 ／ 木	食パン いちごジャム スペイン風オムレツ ウインナーソテー かぶのスープ りんごゼリー、牛乳	★食パン／じゃがい も／植物油／三温糖	★卵／★スキムミル ク／ウインナー／鶏 肉もも／ゼラチン／ ★牛乳	いちごジャム／玉ねぎ ／人参／キャベツ／ コーン／にんにく／か ぶ／りんごジュース	425
22 ／ 金	ご飯 魚の竜田揚げ さつまいもサラダ ささみのすまし汁 バナナ 牛乳	米／三温糖／片栗粉 ／植物油／さつまい も／★マヨネーズ	★魚／★ロースハム ／★サラダチーズ／ 鶏ささ身／★牛乳	しょうが／きゅうり／ 人参／玉ねぎ／水菜／ ★バナナ 	479
25 ／ 月	ご飯 豚肉のねぎ塩焼き 筑前煮 すまし汁 バナナ 牛乳	米／ごま油／里芋／ 植物油／三温糖	豚肉スライス／鶏肉 もも／★牛乳	しょうが／玉ねぎ／深 ねぎ／人参／れんこん ／ごぼう／干しいた け／いんげん／えのき ／ねぎ／★バナナ	464
26 ／ 火	ご飯 鶏のマーマレード焼き かぶのマリネ 味噌汁 キウイ 牛乳 	米／植物油／オリ ーブ油／三温糖／さつ まいも	鶏肉もも／★ロース ハム／合わせみそ／ ★牛乳	マーマレードジャム／ かぶ／きゅうり／人参 ／玉ねぎ／ねぎ／★キ ウイフルーツ	408
27 ／ 水	人参パン ミートローフ 温野菜サラダ 白菜と春雨のスープ バナナ 牛乳	★人参パン／植物油 ／★パン粉／じゃがいも／★すりごま／ ★マヨネーズ／三温糖／はるさめ	牛ひき肉／豚ひき肉 ／★卵／★牛乳／★ ロースハム／鶏肉も も	玉ねぎ／人参／グリーン ピース／れんこん／ きゅうり／白菜／パセ リ／★バナナ	507
28 ／ 木	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 さつまいものバター焼き かぶと揚げの豆乳味噌汁 キウイ 牛乳	米／植物油／三温糖 ／さつまいも／★有 塩バター 	鶏肉もも／油揚げ／ 豆乳／合わせ味噌／ ★牛乳	人参／玉ねぎ／いんげ ん／にんにく／かぶ／ ★キウイフルーツ	424
29 ／ 金	ご飯 親子丼風 白菜の酢の物 すまし汁 みかん 牛乳	米／植物油／三温糖 ／片栗粉	鶏肉もも／★卵／乾 燥わかめ／木綿豆腐 ／★牛乳 	玉ねぎ／しいたけ／人 参／ねぎ／白菜／きゅ うり／えのき／みかん	399

※★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。