

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	
4 ／ 火	ご飯 ひじきのオムレツ さつまいもの甘辛煮 味噌汁 みかん 牛乳	米／植物油／三温糖 ／さつまいも／片栗粉	★卵／鶏ひき肉／★ スキムミルク／合 わせ味噌／★牛乳	玉ねぎ／人参／干ひじ き／ごぼう／ねぎ／み かん 	480
5 ／ 水	食パン りんごジャム カレービーンズ 海藻サラダ 豆腐スープ ヨーグルト、りんごジュース	★食パン／植物油／ ★カレールウ／三温糖 	豚ひき肉／大豆ク ラッシュ／★ツナフ レーク／乾燥わかめ ／木綿豆腐／鶏肉も も／★ヨーグルト	りんごジャム／にんに く／玉ねぎ／人参／ きゅうり／キャベツ／ りんごジュース	488
6 ／ 木	ご飯 魚のみそ照り焼き 肉じゃが すまし汁 ふじりんごゼリー 牛乳	米／三温糖／じゃが いも／植物油／★そ うめん	★魚／米みそ／牛肉 スライス／★牛乳 	しょうが／人参／玉ね ぎ／グリーンピース／ね ぎ	441
7 ／ 金	ご飯 鶏の甘酢和え 春雨の炒め物 さつまい バナナ 牛乳	米／片栗粉／植物油 ／三温糖／はるさめ ／さつまいも	鶏肉もも／豚ひき肉 ／豚肉スライス／合 わせ味噌／★牛乳	しそ／玉ねぎ／人参／ ねぎ／にんにく／しい たけ／バナナ 	518
10 ／ 月	焼きそば 南瓜のグリル 中華風コーンスープ 元気ヨーグルト りんごジュース	★焼そばめん／植物 油／オリーブ油／片 栗粉 	豚肉スライス／★削 り節／青のり／ウィ ンナー／★元気ヨー グルト	玉ねぎ／人参／もやし ／キャベツ／ねぎ／か ぼちゃ／にんにく／ コーンクリーム缶／パ セリ／りんごジュース	449
11 ／ 火	ご飯 鶏肉の磯辺焼き 白菜のごま和え けんちん汁 キウイ 牛乳	米／三温糖／すりご ま／ごま油	鶏肉もも／きざみの り／油揚げ／★削り 節／木綿豆腐／★牛 乳	しょうが／白菜／きゅ うり／人参／しいたけ ／ごぼう／大根／深ね ぎ／★キウイフルーツ	389
12 ／ 水	ハヤシライス ブロッコリーサラダ さつまいもスティック いちごムース 牛乳	米／★ハヤシルウ／ 植物油／★マヨネー ズ／さつまいも 	牛肉スライス／★ ロースハム／★卵／ ★いちごムース／★ 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／ブロッコリー	585
13 ／ 木	ご飯 ポークステーキ 炒り豆腐 かき玉汁 みかん 牛乳	米／植物油／三温糖 ／片栗粉	豚肉スライス／鶏肉 もも／しぼり豆腐／ ★卵／★牛乳 	玉ねぎ／りんご／しょ うが／にんにく／人参 ／しいたけ／いんげん ／水菜／みかん	499
14 ／ 金	ロールパン 白身魚のフリッター キャベツのマリネ ポトフ りんごゼリー 牛乳	★ロールパン／★薄 力粉／植物油／オ リーブ油／三温糖／ じゃがいも	★魚／★卵／★ロー スハム／豚肉スライ ス／ゼラチン／★牛 乳	キャベツ／きゅうり／ レモン果汁／人参／か ぶ／パセリ／りんご ジュース	404

(★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	
17 ／ 月	ご飯 ひじきのオムレツ さつま芋の甘辛煮 味噌汁 みかん 牛乳	米／植物油／三温糖 ／さつまいも／片栗粉 	★卵／鶏ひき肉／★ スキムミルク／合 せ味噌／★牛乳	玉ねぎ／人参／干ひ じき／ごぼう／ねぎ／ みかん	480
18 ／ 火	食パン りんごジャム カレービーンズ 海藻サラダ 豆腐スープ ヨーグルト, りんごジュース	★食パン／植物油／ ★カレールウ／三温 糖	豚ひき肉／大豆ク ラッシュ／★ツナフ レーク／乾燥わかめ ／木綿豆腐／鶏肉も も／★ヨーグルト	りんごジャム／にんに く／玉ねぎ／人参／ きゅうり／キャベツ／ りんごジュース	488
19 ／ 水	ご飯 魚のみそ照り焼き 肉じゃが すまし汁 ふじりんごゼリー 牛乳	米／三温糖／じゃが いも／植物油／★そ うめん	★魚／米みそ／牛肉 スライス／★牛乳 	しょうが／人参／玉ね ぎ／グリーンピース／ね ぎ	441
20 ／ 木	ご飯 鶏の甘酢和え 春雨の炒め物 さつま汁 バナナ 牛乳	米／片栗粉／植物油 ／三温糖／はるさめ ／さつまいも	鶏肉もも／豚ひき肉 ／豚肉スライス／合 わせ味噌／★牛乳	しそ／玉ねぎ／人参／ ねぎ／にんにく／しい たけ／バナナ 	518
21 ／ 金	焼きそば 南瓜のグリル 中華風コーンスープ 元気ヨーグルト りんごジュース	★焼そばめん／植物 油／オリーブ油／片 栗粉 	豚肉スライス／★削 り節／青のり／ウイ ンナー／★元気ヨー グルト	玉ねぎ／人参／もやし ／キャベツ／ねぎ／か ぼちゃ／にんにく／ コーンクリーム缶／パ セリ／りんごジュース	449
25 ／ 火	ハヤシライス ブロッコリーサラダ さつま芋スティック いちごムース 牛乳	米／★ハヤシルウ／ 植物油／★マヨネー ズ／さつまいも	牛肉スライス／★ ロースハム／★卵／ ★いちごムース／★ 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／ブロッコリー	585
26 ／ 水	ご飯 ポークステーキ 炒り豆腐 かき玉汁 みかん 牛乳	米／植物油／三温糖 ／片栗粉	豚肉スライス／鶏肉 もも／しぼり豆腐／ ★卵／★牛乳 	玉ねぎ／りんご／しょ うが／にんにく／人参 ／しいたけ／いんげん ／水菜／みかん	499
27 ／ 木	ご飯 鶏肉の磯辺焼き 白菜のごま和え けんちん汁 キウイ 牛乳	米／三温糖／すりご ま／ごま油 	鶏肉もも／きざみの り／油揚げ／★削り 節／木綿豆腐／★牛 乳	しょうが／白菜／きゅ うり／人参／しいたけ ／ごぼう／大根／深ね ぎ／★キウイフルーツ	389
28 ／ 金	おにぎり 魚のマリネ焼き さつまいもサラダ 大根スープ いちごヨーグルト りんごジュース 《誕生会》	米／植物油／さつま いも／★マヨネーズ	焼きのり／★鮭／鶏 肉もも／★いちご ヨーグルト 	きゅうり／人参／大根 ／玉ねぎ／りんご ジュース	499

※★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。