

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	
2 ／ 月	かしわうどん じゃが芋のりバター焼き りんごゼリー 牛乳	★うどん／植物油／ 三温糖／じゃがいも ／★有塩バター	鶏肉もも／ウィン ナー／青のり／ゼラ チン／★牛乳	玉ねぎ／人参／しいたけ ／ねぎ／りんごジュース	380
3 ／ 火	ご飯 魚の味噌煮 春雨の酢の物 すまし汁 バナナ 牛乳	米／三温糖／はるさ め／植物油 	★魚／米みそ／★ ロースハム／木綿豆 腐／★牛乳 	しょうが／きゅうり／人 参／えのき／ねぎ／バナ ナ	418
4 ／ 水	ロールパン チーズとひき肉のキッシュ 春野菜とウインナーのソテー 大根スープ 元気ヨーグルト りんごジュース	★ロールパン／植物 油	豚ひき肉／★スキム ミルク／★卵／★と ろけるチーズ／ウイ ンナー／鶏肉もも／ ★元気ヨーグルト	玉ねぎ／人参／マッシュ ルーム／キャベツ／大根 ／りんごジュース	408
5 ／ 木	ご飯 鶏肉のごま付け焼き 切り干し大根の和え物 味噌汁 オレンジ 牛乳	米／三温糖／すりご ま／じゃがいも 	鶏肉もも／★ツナフ レーク／乾燥わかめ ／合わせ味噌／★牛 乳	しょうが／切干しだいこ ん／きゅうり／人参／玉 ねぎ／ねぎ／オレンジ	406
6 ／ 金	おにぎり 白身魚のフライ ブロッコリーサラダ キャベツとチキンのスープ フルーツパフェ ヤクルト	米／植物油／★薄力 粉／★パン粉／★マ ヨネーズ 《誕生会》	焼きのり／★魚／★ 卵／鶏肉もも／★牛 乳／★ヤクルト	ブロッコリー／人参／玉 ねぎ／キャベツ／パセリ ／みかん缶／バナナ 	515
9 ／ 月	ご飯 鶏の唐揚げ のりごまサラダ 味噌汁 オレンジ 牛乳	米／片栗粉／植物油 ／三温糖／★マヨ ネーズ／すりごま	鶏肉もも／★サラダ チーズ／きざみのり ／合わせ味噌／★牛 乳	しょうが／にんにく／ キャベツ／きゅうり／人 参／玉ねぎ／しいたけ／ ねぎ／オレンジ	452
10 ／ 火	食パン りんごジャム ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー チキンスープ ヨーグルト, りんごジュース	★食パン／植物油／ ★パン粉／★有塩バ ター	牛ひき肉／豚ひき肉 ／★卵／★牛乳／鶏 肉もも／★ヨーグル ト 	りんごジャム／玉ねぎ／ 人参／ほうれん草／コー ン／パセリ／りんご ジュース	500
11 ／ 水	ハヤシライス かぶのサラダ フライドポテト バナナ 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／★か にかまフレーク／★ 粉チーズ／★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 ／かぶ／きゅうり／バナ ナ	466
12 ／ 木	ご飯 魚の香味焼き ひじきの煮物 すまし汁 いちごムース 牛乳	米／三温糖／植物油 	★魚／豚肉スライス ／油揚げ／★いちご ムース／★牛乳	しょうが／ねぎ／干ひじ き／人参／いんげん／玉 ねぎ／えのき／水菜	453

(★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	
13 ／ 金	ご飯 鶏肉のごま付け焼き 切り干し大根の和え物 味噌汁 オレンジ 牛乳	米／三温糖／すりご ま／じゃがいも	鶏肉もも／★ツナフ レーク／乾燥わかめ ／合わせ味噌／★牛 乳	しょうが／切干しだいこ ん／きゅうり／人参／玉 ねぎ／ねぎ／オレンジ	406
16 ／ 月	ご飯 魚の味噌煮 春雨の酢の物 すまし汁 バナナ 牛乳	米／三温糖／はるさ め／植物油 	★魚／米みそ／★ ロースハム／木綿豆 腐／★牛乳	しょうが／きゅうり／人 参／えのき／ねぎ／バナ ナ	418
17 ／ 火	かしわうどん じゃが芋のりバター焼き りんごゼリー 牛乳	★うどん／植物油／ 三温糖／じゃがいも ／★有塩バター	鶏肉もも／ウィン ナー／青のり／ゼラ チン／★牛乳	玉ねぎ／人参／しいたけ ／ねぎ／りんごジュース 	380
18 ／ 水	ご飯 鶏の唐揚げ のりごまサラダ 味噌汁 オレンジ 牛乳	米／片栗粉／植物油 ／三温糖／★マヨ ネーズ／すりごま	鶏肉もも／★サラダ チーズ／きざみのり ／合わせ味噌／★牛 乳	しょうが／にんにく／ キャベツ／きゅうり／人 参／玉ねぎ／しいたけ／ ねぎ／オレンジ	452
19 ／ 木	食パン りんごジャム ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー チキンスープ ヨーグルト, りんごジュース	★食パン／植物油／ ★パン粉／★有塩バ ター 	牛ひき肉／豚ひき肉 ／★卵／★牛乳／鶏 肉もも／★ヨーグル ト	りんごジャム／玉ねぎ／ 人参／ほうれん草／コー ン／パセリ／りんご ジュース	500
23 ／ 月	ロールパン チーズとひき肉のキッシュ 春野菜とウインナーのソテー 大根スープ 元気ヨーグルト りんごジュース	★ロールパン／植物 油	豚ひき肉／★スキム ミルク／★卵／★と ろけるチーズ／ウイ ンナー／鶏肉もも／ ★元気ヨーグルト	玉ねぎ／人参／マッシュ ルーム／キャベツ／大根 ／りんごジュース	408
24 ／ 火	ハヤシライス かぶのサラダ フライドポテト バナナ 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／★か にかまフレーク／★ 粉チーズ／★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 ／かぶ／きゅうり／バナ ナ	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。

