

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 火	ご飯 ツナの卵焼き 豆腐サラダ すまし汁 ふじりんごゼリー 牛乳	米／植物油／三温糖／★そ うめん 	★卵／★スキムミルク／ ツナフレーク／木綿豆腐 ／★牛乳	玉ねぎ／人参／きゅうり ／ねぎ	467
2 水	食パン いちごジャム 鶏肉のトマト煮 青梗菜とコーンのソテー きのこスープ 元気ヨーグルト、りんごジュース	★食パン／植物油／★有塩 バター	鶏肉もも／鶏肉もも／★ 元気ヨーグルト 	いちごジャム／にんにく ／チンゲン菜／玉ねぎ／ 人参／コーン／えのき／ しいたけ／りんごジュ ース	401
3 木	ご飯 鮭の塩焼き ポテトのコロコロサラダ すまし汁 ぶどうゼリー 牛乳	米／植物油／じゃがいも／ ★マヨネーズ	鮭／乾燥わかめ／★牛乳	しょうが／人参／きゅう り／玉ねぎ／水菜 	466
4 金	ご飯 豚丼風 ゆかり和え 味噌汁 バナナ 牛乳	米／植物油／三温糖 	豚肉スライス／油揚げ／ 合わせ味噌／★牛乳	玉ねぎ／人参／ねぎ／ キャベツ／きゅうり／ゆ かり／しいたけ／バナナ	418
7 月	ハヤシライス コーンサラダ フライドポテト みかんゼリー 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／★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 ／きゅうり／キャベツ／ コーン	515
8 火	人参パン ミートローフ キャベツとツナのソテー 青梗菜スープ ヨーグルト りんごジュース	★人参パン／植物油／★パ ン粉 	牛ひき肉／豚ひき肉／★ 卵／★牛乳／ツナフレ ーク／★ヨーグルト	玉ねぎ／人参／グリーン ピース／キャベツ／にん にく／チンゲン菜／りん ごジュース	497
9 水	ご飯 鶏の唐揚げ 高野豆腐のごま和え 味噌汁 バナナ 牛乳	米／片栗粉／植物油／三温 糖／すりごま／じゃがいも	鶏肉もも／高野豆腐／合 わせ味噌／★牛乳	しょうが／にんにく／人 参／きゅうり／玉ねぎ／ ねぎ／バナナ	429
10 木	ちゃんぽん ブロッコリーのオイル焼き 元気ヨーグルト りんごジュース	★中華めん／ごま油／植物 油／オリーブ油	豚肉スライス／★牛乳／ ウィンナー／★元気ヨー グルト 	玉ねぎ／人参／しいたけ ／もやし／キャベツ／ね ぎ／しょうが／にんにく ／ブロッコリー／りんご ジュース	401
11 金	おにぎり 魚のカレー揚げ 南瓜サラダ チキンスープ 十五夜デザート ヤクルト 	米／植物油／★薄力粉／★ マヨネーズ	焼きのり／魚／★ローズ ハム／鶏肉もも／★ヤク ルト	かぼちゃ／きゅうり／玉 ねぎ／人参／キャベツ／ パセリ／十五夜デザート	471
14 月	食パン いちごジャム 鶏肉のトマト煮 青梗菜とコーンのソテー きのこスープ 元気ヨーグルト、りんごジュース	★食パン／植物油／★有塩 バター 	鶏肉もも／鶏肉もも／★ 元気ヨーグルト	いちごジャム／にんにく ／チンゲン菜／玉ねぎ／ 人参／コーン／えのき／ しいたけ／りんごジュ ース	401

(★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	
15 ／ 火	ご飯 豚肉の味噌焼き 胡瓜の酢の物 味噌汁 バナナ 牛乳	米／植物油／三温糖／すり ごま 	豚肉スライス／米みそ／ ★かにかまフレーク／合 わせ味噌／★牛乳	しょうが／きゅうり／も やし／人参／えのき／玉 ねぎ／キャベツ／ねぎ／ バナナ	454
16 ／ 水	ご飯 ツナの卵焼き 豆腐サラダ すまし汁 ふじりんごゼリー 牛乳	米／植物油／三温糖／★そ うめん	★卵／★スキムミルク／ ツナフレーク／木綿豆腐 ／★牛乳 	玉ねぎ／人参／きゅうり ／ねぎ	467
17 ／ 木	ご飯 豚丼風 ゆかり和え 味噌汁 バナナ 牛乳	米／植物油／三温糖 	豚肉スライス／油揚げ／ 合わせ味噌／★牛乳	玉ねぎ／人参／ねぎ／ キャベツ／きゅうり／ゆ かり／しいたけ／バナナ	418
18 ／ 金	ご飯 鮭の塩焼き ポテトのコロコロサラダ すまし汁 ぶどうゼリー 牛乳	米／植物油／じゃがいも／ ★マヨネーズ	鮭／乾燥わかめ／★牛乳	しょうが／人参／きゅう り／玉ねぎ／水菜 	466
24 ／ 木	人参パン ミートローフ キャベツとツナのソテー 青梗菜スープ ヨーグルト りんごジュース	★人参パン／植物油／★パ ン粉	牛ひき肉／豚ひき肉／★ 卵／★牛乳／ツナフレ ーク／★ヨーグルト	玉ねぎ／人参／グリーン ピース／キャベツ／にん にく／チンゲン菜／りん ごジュース	497
25 ／ 金	ご飯 鶏の唐揚げ 高野豆腐のごま和え 味噌汁 バナナ 牛乳	米／片栗粉／植物油／三温 糖／すりごま／じゃがいも	鶏肉もも／高野豆腐／合 わせ味噌／★牛乳 	しょうが／にんにく／人 参／きゅうり／玉ねぎ／ ねぎ／バナナ	429
28 ／ 月	ご飯 豚肉の味噌焼き 胡瓜の酢の物 味噌汁 バナナ 牛乳	米／植物油／三温糖／すり ごま 	豚肉スライス／米みそ／ ★かにかまフレーク／合 わせ味噌／★牛乳	しょうが／きゅうり／も やし／人参／えのき／玉 ねぎ／キャベツ／ねぎ／ バナナ	454
29 ／ 火	ハヤシライス コーンサラダ フライドポテト みかんゼリー 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／★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 ／きゅうり／キャベツ／ コーン	515
30 ／ 水	ちゃんぽん ブロッコリーのオイル焼き 元気ヨーグルト りんごジュース	★中華めん／ごま油／植物 油／オリーブ油 	豚肉スライス／★牛乳／ ウィンナー／★元気ヨー グルト	玉ねぎ／人参／しいたけ ／もやし／キャベツ／ね ぎ／しょうが／にんにく ／ブロッコリー／りんご ジュース	401

※★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。