

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
						1	ヨーグルト (フレーク)	2	鬼まんじゅう
						御飯 みそカツ 厚揚げの中華五日煮 切り干し大根のみそ汁 牛乳		ソフト麺・ミートソース フランクフルト 大豆のころころサラダ ブロッコリーのスープ ヨーグルト・牛乳	
5	バナナ	6	ポップコーン	7	せんべい	8	グレープフルーツゼリー	9	ヨーグルト (パイン缶)
混ぜ御飯 さつま揚げと里芋の煮物 人参のゴマサラダ かき玉汁 一口ゼリー ヨーグルト・牛乳		御飯 たちうおのねぎ味噌焼き ひじきの煮物 そうめん汁 ヨーグルト・牛乳		御飯 コロッケ コールスローサラダ かぼちゃのスープ ヨーグルト・牛乳		御飯 納豆 すき焼き風煮 もやしのごま酢和え なめこみそ汁 ヨーグルト牛乳		チキンカレー ハムエッグ 海草サラダ キウイ 牛乳	
12		13	オレンジ	14	バレンタインクッキー	15	米菓子	16	ヨーグルト (フレーク)
		御飯 回鍋肉 ハンサンスー 春雨スープ フルーツ杏仁 ヨーグルト・牛乳		きのこ御飯 ごぼうのしぐれ煮 ほうれん草のごま和え 三つ葉のすまし汁 ヨーグルト・牛乳		丸パン 白身さかなフライ・タルタルソース トマトのマリネ 野菜のコンソメスープ ヨーグルト・牛乳		御飯・しそふりかけ 揚げだし豆腐 かぼちゃとひき肉の煮物 小松菜のみそ汁 牛乳	
19	りんご	20	誕生日ケーキ	21	バウムクーヘン	22	ヨーグルト (みかん缶)	23	
御飯 さんまのかば焼き 牛肉と野菜の大和煮 わかめのすまし汁 ヨーグルト・牛乳		御飯・ふりかけ 鶏の唐揚げ フライドポテト ブロッコリーのサラダ 五目汁 いちご・ショア 		【お弁当】  		御飯 コーンのハンバーグ はんぺんの煮物 れんこんのみそ汁 ヨーグルト・牛乳			
26	あられ	27	フルーツポンチ	28	パイナップル	29	フルーチェ		
三色どんぶり ちくわとさつまいもの甘辛煮 きゅうりの酢の物 豆腐のみそ汁 ヨーグルト・牛乳		御飯 鯖のみそ煮 ほうれんそうの煮浸し けんちん汁 ヨーグルト・牛乳		食パン ブルーベリー&マーガリン ポテトグラタン 梅サラダ エリンギのスープ ヨーグルト・牛乳		御飯 酢豚 中華風サラダ チンゲン菜のスープ 焼きプリンタルト ヨーグルト・牛乳			

献立表

日 曜	献立	材 料 名				栄 養 価
		黄	赤	緑		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
01 木	御飯 みそカツ 厚揚げの中華五目煮 切り干し大根のみそ汁 牛乳	米 パン粉、油、小麦粉 ごま油、砂糖、片栗粉	豚肉(ヒレ)、卵 厚揚げ、豚肉(肩ロース)、えび(むき身) 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳	白菜、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん	ケチャップ、食塩 しょうゆ、オイスターソース、中華だしの素、食塩 煮干だし汁	エネルギー 527 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 18.3 g カルシウム 286 g
02 金	ソフト麺 ミートソース フランクフルト 大豆のころころサラダ ブロッコリーのスープ ヨーグルト・牛乳	ソフト麺 油、砂糖 油 じゃがいも、マヨネーズ	牛ひき肉、豚ひき肉 ウインナー だいたず水煮缶詰 ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、トマトピューレ、にんじん、にんにく きゅうり、にんじん、コーン(冷凍) たまねぎ、ブロッコリー、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、食塩 しょうゆ コンソメ、食塩	エネルギー 576 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 31.9 g カルシウム 253 g
05 月	混ぜ御飯 さつま揚げと里芋の煮物 人参のゴマサラダ かき玉汁 一口ゼリー ヨーグルト・牛乳	米、板こんにやく さといも、砂糖 ゴマドレッシング 片栗粉	鶏もも肉 さつま揚げ ツナ油漬缶 卵、かまぼこ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	にんじん、ごぼう、干しいたけ にんじん、しめじ、いんげん キャベツ、にんじん、コーン(冷凍) たまねぎ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、酒 かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 478 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 12.2 g カルシウム 256 g
06 火	御飯 たちうおのねぎ味噌焼き ひじきの煮物 そうめんみそ汁 ヨーグルト・牛乳	米 砂糖 砂糖 干しそうめん	たちうお、赤みそ ちくわ、だいたず水煮缶詰 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	葉ねぎ ひじき、にんじん 白菜、にんじん	本みりん、酒、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん 煮干だし汁	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 17.6 g カルシウム 473 g
07 水	御飯 コロケ コールスローサラダ かぼちやのスープ ヨーグルト・牛乳	米 じゃがいも、パン粉、油、小麦粉 マヨネーズ	豚ひき肉、卵 ハム 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍) たまねぎ、かぼちや、ほうれん草、にんじん	ウスターソース、食塩、こしょう 酢、食塩 コンソメ、食塩	エネルギー 493 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 15.4 g カルシウム 238 g
08 木	御飯 納豆 すき焼き風煮 もやしのごま酢和え なめこみそ汁 ヨーグルト牛乳	米 しらたき、砂糖 砂糖	挽きわり納豆 豚肉(肩ロース)、なると かにかまぼこ、ごま 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	白菜、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ もやし、きゅうり、にんじん たまねぎ、かぶ、にんじん、なめこ	しょうゆ しょうゆ、みりん 酢、食塩 煮干だし汁	エネルギー 485 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.3 g カルシウム 288 g
09 金	チキンカレー ハムエッグ 海草サラダ キウイ 牛乳	米、じゃがいも	鶏もも肉 卵、ハム かにかまぼこ 牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ きゅうり、キャベツ、生わかめ、海草 キウイフルーツ	カレールーウ ノンオイル和風ドレッシング	エネルギー 458 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 13.1 g カルシウム 228 g
13 火	御飯 回鍋肉 バンサンスー 春雨スープ フルーツ杏仁 ヨーグルト・牛乳	米 砂糖、油 砂糖、ごま油 はるさめ 砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ) ハム ごま 牛乳 牛乳、ヨーグルト(加糖)	キャベツ、にんじん、ピーマン、しいたけ だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶 チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ もも缶、かんてん	酒、しょうゆ しょうゆ、酢 中華スープ、食塩	エネルギー 514 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 11.6 g カルシウム 278 g
14 水	きのこ御飯 ごぼうのしぐれ煮 ほうれん草のごま和え 三つ葉のすまし汁 ヨーグルト・牛乳	米、砂糖 砂糖、油 砂糖	鶏ひき肉、油揚げ 牛肉(もも) 焼き豚、ごま 牛乳、ヨーグルト(加糖)	にんじん、しめじ、えのきたけ、しいたけ ごぼう、たまねぎ、にんじん ほうれん草、にんじん、コーン缶 白菜、たまねぎ、糸みつば、にんじん	しょうゆ、食塩、酒 しょうゆ、酒、みりん しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 470 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 13.4 g カルシウム 293 g

15 木	丸パン 白身さかなフライ・タルタルソース トマトのマリネ 野菜のコンソメスープ ヨーグルト・牛乳	コッペパン マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉 砂糖、オリーブ油 じゃがいも	メルルーサ、卵 かにかまぼこ ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、パセリ、レモン果汁 トマト、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン たまねぎ、キャベツ、にんじん	食塩、こしょう 酢、食塩 コンソメ	エネルギー 544 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 24.2 g カルシウム 266 g
16 金	御飯 しそふりかけ 揚げだし豆腐 かぼちゃとひき肉の煮物 小松菜のみそ汁 牛乳	米 小麦粉、油 砂糖、油、片栗粉	木綿豆腐 豚ひき肉、牛ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	しそ だいこん、葉ねぎ かぼちゃ、たまねぎ もやし、小松菜、ねぎ、にんじん、カットわかめ	めんつゆ・3倍濃縮 かつお・昆布だし汁、酒、みりん、しょうゆ、カレー粉、おろしにんにく かつお・昆布だし汁	エネルギー 480 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.8 g カルシウム 278 g
19 月	御飯 さんまのかば焼き 牛肉と野菜の和食煮 わかめすまし汁 ヨーグルト・牛乳	米 片栗粉 じゃがいも、板こんにやく、砂糖、油	さんま 牛肉(肩) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、さやえんどう 白菜、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ かつお・昆布だし汁、食塩	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 21.3 g カルシウム 242 g
20 火	御飯 ふりかけ 鶏の唐揚げ フライドポテト ブロッコリーのサラダ 五目汁 いちご ジョア	米 油、片栗粉 じゃがいも マヨネーズ さといも	鶏もも肉 ツナ油漬缶 油揚げ	しょうが、にんにく ブロッコリー、きゅうり、にんじん だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ いちご天然果汁	しょうゆ、酒 食塩 かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 477 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 12.5 g カルシウム 290 g
22 木	御飯 コーンのハンバーグ はんぺんの煮物 れんこんのみそ汁 ヨーグルト・牛乳	米 パン粉、油 砂糖	牛ひき肉、牛乳、卵 白はんぺん 淡色みそ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、コーン(冷凍) だいこん、にんじん、ねぎ、しめじ れんこん、にんじん、にんじん、万能ねぎ、えのきたけ	ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう しょうゆ、本みりん かつおだし汁	エネルギー 522 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 17.1 g カルシウム 267 g
26 月	三色どんぶり ちくわとさつまいもの甘辛煮 きゅうりの酢の物 豆腐のみそ汁 ヨーグルト・牛乳	米、砂糖、油 さつまいも、砂糖 砂糖	卵、鶏ひき肉 ちくわ かにかまぼこ、ごま 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	グリーンピース(冷凍)、しょうが れんこん、にんじん きゅうり、にんじん、カットわかめ たまねぎ、糸みつば、しめじ	しょうゆ、酒 酒、しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 564 kcal たんぱく質 24 g 脂質 16 g カルシウム 319 g
27 火	御飯 鯖のみそ煮 ほうれんそうの煮浸し けんちん汁 ヨーグルト・牛乳	米 砂糖 さといも	さば、米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ、干しえび 木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	しょうが ほうれん草、白菜 だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ	みりん、酒 かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 501 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 16.8 g カルシウム 320 g
28 水	食パン ブルーベリー&マーガリン ポテトグラタン 梅サラダ エリンギのスープ ヨーグルト・牛乳	食パン マーガリン じゃがいも、マカロニ 砂糖	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ、バター ベーコン ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ブルーベリージャム たまねぎ れんこん、きゅうり、だいこん、うめ干し たまねぎ、にんじん、エリンギ、しいたけ、えのき	食塩、パセリ粉、こしょう かつおだし汁、しょうゆ コンソメ、食塩	エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 25.5 g カルシウム 340 g
29 木	御飯 酢豚 中華風サラダ チンゲン菜のスープ 焼きプリンタルト ヨーグルト・牛乳	米 片栗粉、砂糖、油 ごま油、砂糖 砂糖	豚肉(もも) たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、しいたけ 牛乳、卵 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ(ゆで)、だいこん、トマト、きゅうり、コーン(冷凍) 中華スープ、食塩	ケチャップ、酢、オイスターソース、酒、しょうゆ、しょうゆ、酢	エネルギー 503 kcal たんぱく質 18 g 脂質 14.8 g カルシウム 280 g

2 がつ の こ ん だ て

げつようび		かようび		すいようび		もくようび		きんようび	
						1	よーぐると (ふれーく)	2	おにまんじゅう
						ごはん みそかつ あつあげのちゅうかごもくに きりほしだいこんのみそしる ぎゅうにゅう		そふとめん・みーとそーす ふらんくふると だいずのころころさらだ ぶろっこりーのすーぶ よーぐると・ぎゅうにゅう	
5	ばなな	6	ぼっぴこーん	7	せんべい	8	ぐれーぷふるーつぜりー	9	よーぐると (ばいんかん)
まぜごはん さつまあげとさといものにも にんじんのごまさらだ かきたまじる ひとくちぜりー よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん たちうおのねぎみそやき ひじきのもの そうめんじる よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん ころっけ こーるすろーさらだ かぼちゃのすーぶ よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん なっとう すきやきふうに もやしのごますあえ なめこのみそしる よーぐるとぎゅうにゅう		ちきんかれー はむえっく かいそうさらだ きうい ぎゅうにゅう	
12		13	おれんじ	14	ばれんたいんくつきー	15	こめかし	16	よーぐると (ふれーく)
		ごはん ほいこーろ ばんさんすー はるさめすーぶ ふるーつあんにん よーぐると・ぎゅうにゅう		きのこごはん ごぼうのしぐれに ほうれんそうのごまあえ みつばのすまししる よーぐると・ぎゅうにゅう		まるばん しろみざかなふらい たるたるそーす とまとのまりね やさいのこんそめすーぶ よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん・しそふりかけ あげだしどうふ かぼちゃとひきにくのもの こまつなのみそしる ぎゅうにゅう	
19	りんご	20	たんじょうびけーき	21	ばうむくーへん	22	よーぐると (みかんかん)	23	
ごはん さんまのかばやき ぎゅうにくとやさいのやまとに わかめのすましじる よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん・ふりかけ とりのからあげ ふらいどぼてと ぶろっこりーのさらだ ごもくじる いちご・じょあ 		【おべんとう】  		ごはん こーんはんぱーぐ はんぺんのもの れんこんのみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう			
26	あられ	27	ふるーつぼんち	28	ばいなっぴる	29	ふるーちえ		
さんしょくどんぶり ちくわとさつまいものあまからに きゅうりのすのもの とうふのみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん さばのみそに ほうれんそうのにびたし けんちんじる よーぐると・ぎゅうにゅう		しょくぱん ぶるーべりー&まーがりん ぼてとぐらたん うめさらだ えりんぎのすーぶ よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん すぶた ちゅうかふうさらだ ちんげんさいのすーぶ やきぶりんたると よーぐると・ぎゅうにゅう			