



日	曜日	献立名	主な材料と食品の分類						調味料他	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
			血や肉や骨を作る食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品			
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質		
1	(木)	クロワッサン 牛乳		牛乳			クロワッサン			
		チリコンカン	鶏肉 大豆		根菜 人参 トマト	玉ねぎ にんにく	砂糖	大豆油		795
		キャベツとツナの炒め物	ツナ			キャベツ とうもろこし		大豆油		31.2
		おおかマヨ和え	かつお節		ブロッコリー	もやし			マヨネーズ	2.6
		チキンナゲット	鶏肉				片栗粉	大豆油		
		たまごスープ	卵			とうもろこし 玉ねぎ	片栗粉			
		みかん					みかん			
2	(金)	【こどもの日献立】								
		チキンライス 牛乳	鶏肉	牛乳	人参 グリンピース	玉ねぎ マッシュルーム	ご飯	大豆油	ケチャップ	
		エビフライ	エビ				小麦粉 パン粉	大豆油	ソース	851
		スパゲッティソテー				にんにく しめじ 玉ねぎ	スパゲティ	大豆油		
		ポテトサラダ	ロースハム			玉ねぎ きゅうり とうもろこし	じゃがいも		マヨネーズ	28
		かまぼこ	かまぼこ							2.8
		野菜スープ(キャベツ)			人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ				
ミニたい焼き					小麦粉 砂糖 小豆					
8	(木)	タンメン 牛乳	豚肉		人参	もやし キャベツ	中華麺	大豆油		
		エビチリ風	エビ			ねぎ	片栗粉 砂糖	大豆油	ケチャップ 調味料	
		ほうれん草の胡麻和え			ほうれん草 人参		砂糖	ごま		863
		うぐいす豆の甘煮				うぐいす豆	砂糖			39.3
		煮卵	卵				砂糖			2.2
		塩スープ							塩スープ	
		ヨーグルト風ゼリー							ヨーグルト風ゼリー	
9	(金)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			
		春野菜炒め			さやえんどう	キャベツ 玉ねぎ 葱		大豆油		
		野菜サラダ		ひじき	人参 枝豆	もやし			ドレッシング	731
		ミニ春巻き	鶏肉			玉ねぎ 葱	小麦粉	大豆油		23.7
		漬物				きゅうり				1.9
		麻婆豆腐	鶏肉 豆腐		グリーンピース	しょうが にんにく 玉ねぎ ネギ	砂糖	大豆油	甜面醬	
		もも				もも				
13	(火)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			
		ササミフライ	鶏肉				小麦粉 パン粉	大豆油		
		ブロッコリーソテー			ブロッコリー 人参			大豆油		850
		たこさんウィンナー	ウィンナー							42.3
		フレンチサラダ			人参	キャベツ とうもろこし			ドレッシング	2.1
		ハヤシルウ	豚肉		グリーンピース	にんにく 玉ねぎ		大豆油	ハヤシルウ	
		みかん				みかん				
14	(水)	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			ご飯			
		照り焼きチキン	鶏肉			しょうが にんにく	砂糖			
		焼きビーフン	豚肉		人参 ビーマン	きくらげ 玉ねぎ	ビーフン 砂糖	大豆油		790
		いんげんの胡麻和え	いんげん		いんげん		砂糖	ごま		32.6
		オムレツ	卵							2.4
		みそ汁(大根)				大根 ネギ				
		りんご				りんご				
15	(木)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			
		焼売酢豚	鶏肉 豚肉		人参 ビーマン	玉ねぎ	小麦粉 片栗粉 砂糖	ごま油 大豆油		767
		ひじきの煮物	油揚げ	ひじき	人参		砂糖			
		揚げかぼちゃ			かぼちゃ			大豆油		22.6
		もやし和え			小松菜 人参	もやし	砂糖		豆板醬	2.8
		豚汁	豚肉		人参	ごぼう 大根 ネギ				
		もも				もも				
16	(金)	ロールパン 牛乳		牛乳			ロールパン			
		野菜コロッケ				じゃがいも パセリ 小麦粉	大豆油	ソース		
		焼きそば			人参	玉ねぎ	中華麺	大豆油	ソース	756
		鶏ささみサラダ	鶏肉		人参	キャベツ きゅうり		大豆油	ドレッシング	30.2
		ポークチャップ	豚肉		グリーンピース	玉ねぎ		大豆油	ケチャップ	2.6
		コーンスープ		牛乳		とうもろこし				
		ミニゼリー							ミニゼリー	
19	(月)	食育ごはん 牛乳		牛乳			雑穀ご飯			
		豚肉のカレー風味	豚肉		いんげん	玉ねぎ		大豆油	カレー粉	
		大根の和風サラダ			人参	大根 水菜 きゅうり			ドレッシング	752
		ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー 人参		砂糖			32.5
		ナムル風		わかめ	小松菜	とうもろこし ササミ				2.8
		みそ汁(豆腐・わかめ)	豆腐	わかめ						
		チーズ		チーズ						

日	曜日	献立名	主な材料と食品の分類						調味料他	熱量(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
			血や肉や骨を作る食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品			
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質		
20	(火)	けんちんうどん 牛乳		牛乳				うどん		751 28.7 2.8
		エビカツ	エビ					小麦粉 パン粉	大豆油	
		枝豆ソテー			枝豆 人参	ごぼう			大豆油	
		野菜サラダ			人参	もやし きゅうり				
		じゃが煮			人参 グリーンピース	しいたけ	じゃがいも	砂糖		
		けんちん汁	鶏肉 油揚げ		人参	大根 玉ねぎ ごぼう さといも			大豆油	
りんご				りんご						
21	(水)	ごはん 牛乳		牛乳				ご飯		809 34.3 2.6
		サバの味噌煮	サバ			しょうが		砂糖		
		切干大根の煮物	油揚げ		人参	大根 ししいたけ		砂糖	大豆油	
		チキンリング	鶏肉					小麦粉 パン粉	大豆油	
		春雨サラダ		わかめ	人参	とうもろこし	春雨			
		みそ汁(麩・わかめ)		わかめ			麩			
みかん				みかん						
22	(木)	ごはん 牛乳		牛乳				ご飯		734 27.5 2
		チンジャオロース	豚肉		ピーマン	筍 にんにく		砂糖	大豆油	
		もやしのナムル			小松菜 人参	もやし きゅうり		砂糖		
		焼売	鶏肉 豚肉			筍 玉ねぎ		小麦粉		
		れんこんさんぴら			人参	しんこん	こんにゃく	砂糖	大豆油	
		わかめスープ		わかめ		玉ねぎ			こま	
ミニゼリー								ミニゼリー		
23	(金)	ごはん 牛乳		牛乳				ご飯		816 31 2.7
		唐揚げ	鶏肉					片栗粉	大豆油	
		ポテトサラダ	ロースハム		人参	きゅうり	じゃがいも			
		キャバツとわかめの酢の物		わかめ		キャバツ		砂糖		
		厚焼き玉子	卵							
		春雨スープ				筍 ネギ	春雨		こま油	
ハイン										
26	(月)	炊き込みごはん 牛乳	鶏肉	牛乳	人参	筍		砂糖	ご飯	868 32.1 2.9
		鮭のマヨ焼き	鮭							
		ジャーマンポテト				玉ねぎ にんにく	じゃがいも	大豆油		
		チンゲン菜のごま和え			チンゲン菜 人参		砂糖	こま		
		揚げ餃子	豚肉			キャバツ ネギ しょうが にんにく	小麦粉	大豆油		
		肉団子入りスープ	鶏肉 豚肉		人参	キャバツ 玉ねぎ				
杏仁豆腐		牛乳				寒天	砂糖			
27	(火)	ごはん 牛乳		牛乳				ご飯		759 28.3 1.9
		回鍋肉	豚肉		ピーマン	キャバツ ネギ 玉ねぎ にんにく		砂糖	大豆油	
		かぼちゃの甘煮			かぼちゃ			砂糖		
		小松菜のソテー			小松菜	しいたけ 玉ねぎ			大豆油	
		漬物				大根				
		みそ汁(ネギ・豆腐)	豆腐			ネギ				
みかん				みかん						
28	(水)	ごはん 牛乳		牛乳				ご飯		767 29.7 2.8
		親子煮	鶏肉 卵							
		和風サラダ			人参	大根			ドレッシング	
		メンチカツ	豚肉			玉ねぎ	小麦粉・パン粉	大豆油		
		酢の物	かにかま		チンゲン菜	もやし	砂糖			
		みそ汁(わかめ・玉ねぎ)		わかめ		玉ねぎ				
りんご				りんご						
29	(木)	ロールパン 牛乳		牛乳				ロールパン		842 34.8 1.8
		デミカツ	豚肉		グリーンピース			小麦粉 パン粉	大豆油	
		バベロンチーノ				にんにく		小麦粉	大豆油	
		ポイルブロッコリー			ブロッコリー			スパゲティ	大豆油	
		人参しりしり			人参			砂糖	こま 大豆油	
		ポトフ			人参	玉ねぎ	じゃがいも			
もも				もも						
30	(金)	カレーピラフ 牛乳		牛乳	グリーンピース 人参	玉ねぎ どうもろこし		ご飯	大豆油	784 36.8 1.8
		ガーリック味噌チキン	鶏肉			にんにく		大豆油	カレー粉 ケチャップ	
		マカロニソテー				にんにく しめじ 玉ねぎ		マカロニ	大豆油	
		ほうれん草のサラダ		ひじき	ほうれん草 人参					
		枝豆とコーンのつまみあげ	さつまあげ		枝豆	とうもろこし			大豆油	
		きのこスープ			パセリ	しめじ まいたけ エリンギ 玉ねぎ				
プチパンケーキ(カスタード)	卵					小麦粉	砂糖			
								エネルギー	たんぱく質	塩分
月平均摂取量								793	31.4	2.4