

1 が つ こ ん だ て ひ よ う

メニューはいくえん

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (は未測定)	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	アレルギー 特定原材料	行事
			熱と力になるもの (糖)	血や肉や骨になるもの (赤)	体の調子を整えるもの (緑)	調味料				
04月	ごはん わかめとおふのすまし汁 豚ともやしの炒め物 ひじき煮	552.2(484.0) 21.3(17.8) 17.3(14.9) 1.9(1.6)	米、片栗粉、さとう、焼 か、ごま油	牛乳、豚肉、蒸し大豆、 ダイスカサテス、油揚げ、み そ、すりごま、かつお節 わかめ	もやし、にら、にんじ ん、ひじき、カットいん げん、万能ねぎ、カット わかめ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、みりん、 塩、かつおだし、和風だ し、おろししょうが、お ろしにんにく	牛乳 ミレービスケッ ト	牛乳 チーズおかかお にぎり	乳 小麦 大豆 ごま	
05火	押し麦ごはん おかず汁 たらものやしあんかけ 茹でブロッコリー	539.6(421.8) 21.5(16.0) 11.3(8.6) 1.5(1.1)	米、小麦粉、白玉粉、押 麦、サラダ油、さとう、 片栗粉、ごま油	牛乳、たら、木綿豆腐、 調整豆乳、米みそ	もやし、レーズン、ブ ロccoli、なす、にん じん、たまねぎ、えのき たけ、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、塩	牛乳 1才からのかつ ばえびせん	牛乳 もっちりレーズ ンパン	乳 小麦 大豆	
06水	ごはん ホワイトクリームシチュー キャベツとささみの和風サラダ みかん	569.5(472.9) 24.6(19.0) 12.7(11.5) 1.9(2.2)	米、じゃがいも、サラダ 油、さとう、ごま油	牛乳、鶏小間、鶏ササミ	みかん、にんじん、たま ねぎ、キャベツ、きゅう り、粒コーン、塩こんが	シチュールウ、酢、しよ うゆ、和風だし、塩	牛乳 あみじゃが	牛乳 塩こんぶおにぎ り	乳 小麦	
07木	ごはん 豚汁 豆腐入り松風焼き 青菜の糠和え	564.8(460.7) 24.9(18.8) 20.5(17.0) 1.9(1.6)	米、板こんにやく、パン 粉、ごま油、さとう	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆 腐、ちくわ、豚小間、生 揚げ、みそ、米みそ、ご ま、牛乳	もやし、たまねぎ、にん じん、ほうれんそう、ご ぼう、かぶ、ねぎ、か ぶ・葉、七草、刻みのり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、和風だし、み りん、塩、和風だし	牛乳 プチ歌舞伎	牛乳 七草粥	乳 小麦 大豆 ごま	
08金	ごはん あったか汁 豆腐チャンプルー ポテトサラダ	552.3(444.2) 23.6(18.6) 21.1(16.7) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、小麦 粉、マヨネーズ、さと う、サラダ油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚もも 肉、いんげんまめこしあ ん、ツナ缶、油揚げ、コ ンデンスミルク、卵、無 塩バター、かつお節	はくさい、にんじん、 きゅうり、にら	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、和風だし、塩	牛乳 たべっこBAB Y	牛乳 ミルク糠頭	卵 小麦 大豆	
09土	あんかけうどん かぼちゃの煮物 りんご	456.0(372.8) 17.1(13.2) 10.2(8.7) 1.8(1.4)	ゆであうどん、小麦粉、片 栗粉、サラダ油、黒砂糖	牛乳、鶏ササミ、調整豆 乳	かぼちゃ、りんご、はく さい、たまねぎ、にんじ ん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、めんつゆ・3 倍濃縮、みりん	牛乳 ミレービスケッ ト	牛乳 黒糖蒸しパン ト	乳 小麦 大豆	
12火	ごはん だいこんとわかめのみそ汁 厚揚げのそぼろあん ほうれん草とえのき茸のお浸し	557.6(434.8) 22.9(17.0) 17.3(12.8) 1.9(1.4)	米、さといも、片栗粉、 サラダ油、ごま油	牛乳、生揚げ、鶏ひき 肉、油揚げ、かぼちゃ、し らす干し、かつお節	ほうれんそう、たまね ぎ、だいこん、えのきた け、にんじん、ねぎ、 カットわかめ	かつお・昆布だし汁、め んつゆ・3倍濃縮、しよ うゆ、みりん、しょうゆ ばえびせん	牛乳 1才からのかつ ばえびせん	牛乳 おにぎり(しら す・ねぎ)	乳 大豆	
13水	ごはん 豆腐とさつまいもの味噌汁 豚肉のすき焼き風 にんじんしりしり	559.9(450.2) 23.3(17.5) 17.9(15.1) 1.7(2.0)	米、さつまいも、さと う、ごま油	牛乳、豚肉、調整豆乳、 ゆであずき缶、木綿豆 腐、卵、ツナ水煮缶、米 みそ、きな粉、ごま	にんじん、たまねぎ、は くさい、ねぎ、えのきた け、粉かんでん	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん	牛乳 あみじゃが	牛乳 豆腐ゼリー(小 倉)	卵 大豆 ごま	
14木	ハリハリわかめ御飯 石狩鍋 レタスとカニカマ炒め バナナ	553.8(422.9) 22.3(16.2) 16.9(13.9) 1.5(1.1)	米、じゃがいも、小麦 粉、ごま油、サラダ油、 グラニュー糖	牛乳、調整豆乳、さけ、 卵、米みそ、かにかまづ れ、バター	バナナ、キャベツ、もや し、レタス、ねぎ、にん じん、切り干しだいご ん、炊き込みわかめ	とりがらだし、塩	牛乳 プチ歌舞伎	牛乳 シュケツ	卵 小麦 大豆	
15金	ごはん おふと万能ねぎのすまし汁 凍り豆腐と鶏肉の煮物 小松菜としめじのソテー	562.3(450.3) 22.8(17.4) 18.8(14.4) 2.2(1.7)	じゃがいも、米、小麦 粉、サラダ油、さとう、 片栗粉、焼き麩	牛乳、鶏もも肉、ウイン ナー、高野豆腐、みそ	こまつな、にんじん、し めじ、粒コーン、万能ね ぎ、黒きくらげ、干しし いたけ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、塩、 コンソメ	牛乳 たべっこBAB Y	牛乳 みそポテト	乳 小麦	
16土	中華丼 玉ねぎとわかめの中華スープ みかん	563.2(459.1) 16.9(13.4) 14.6(11.8) 1.1(0.9)	米、押麦、ごま油、片栗 粉、揚げ玉	牛乳、豚肉、干しえび	みかん、はくさい、たま ねぎ、にんじん、たけの こ、しいたけ、万能ね ぎ、黒きくらげ、カット わかめ、しょうが、にん じ	ぼん酢しょうゆ、しょう ゆ、中華スープ、とりが らだし、中華だしの素、 塩、和風だし	牛乳 ミレービスケッ ト	牛乳 ぼんかすおにぎ り	乳	
18月	野菜そぼろ丼 豆腐ともやしのみそ汁 ひじき煮	597.1(451.2) 22.4(18.7) 18.0(13.3) 2.2(1.6)	米、ごま油、さとう、サ ラダ油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆 腐、蒸し大豆、みそ、し らす干し、油揚げ	にんじん、もやし、たま ねぎ、こまつな、キャベ ツ、コーン缶、ひじき	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、和風 だし、塩	牛乳 ミレービスケッ ト	牛乳 菜飯おにぎり (しらす)	乳 大豆	
19火	ごはん たまねぎとしめじのスープ れんこんつくね かぼちゃの煮物	562.6(455.3) 21.8(17.4) 18.4(14.3) 1.2(1.0)	じゃがいも、米、片栗 粉、サラダ油、さとう、 ごま油	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし 豆腐、卵、粉チーズ	かぼちゃ、れんこん、た まねぎ、しめじ、こまつ な、にんじん、しょう が、パセリ粉	めんつゆ・3倍濃縮、み りん、しょうゆ、コンソ メ、塩	牛乳 1才からのかつ ばえびせん	牛乳 ポテリコ	卵 大豆	
20水	さつま芋御飯 切干大根と玉ねぎのみそ汁 さわらの信田煮 ゆでブロッコリー	546.7(438.5) 19.5(14.6) 17.1(14.3) 1.5(1.8)	米、さつまいも、片栗 粉、小麦粉、さとう、サ ラダ油	牛乳、さわら、調整豆 乳、油揚げ、米みそ、き な粉	はくさい、にんじん、た まねぎ、ブロッコリー、 切り干しだいごん、カッ トわかめ	かつお・昆布だし汁、み りん、しょうゆ、塩	牛乳 あみじゃが	牛乳 野菜もち(にん じん)	乳 小麦 大豆	
21木	ミートソースパグッティ じゃがいもと万能ねぎのスー プ わかめとたまねぎのポン酢和え バナナ	555.1(442.4) 22.5(16.9) 20.6(16.7) 2.6(2.0)	スバグティ、米、オ リーブ油、さとう	牛乳、豚ひき肉、味付油 揚げ、絹ごし豆腐、ごま	バナナ、たまねぎ、ホー ルトトマト缶、にんじ ん、しめじ、カットわか め、万能ねぎ	ケチャップ、ぼん酢しよ うゆ、すし酢、ウスター ソース、コンソメ、和風 だし	牛乳 プチ歌舞伎	牛乳 おいなりさん	乳 大豆 ごま	
22金	カレーライス わかめとねぎの中華スープ コンソメナゲット 浅漬けきゅうり ぶどうゼリー	620.0(468.0) 25.4(18.7) 23.2(17.3) 1.8(1.3)	米、小麦粉、サラダ油、 片栗粉、パン粉、黒砂 糖、さとう、マヨネーズ	牛乳、鶏むね肉、調整豆 乳、卵、豚ひき肉	ぶどう濃縮果汁、にんじ ん、きゅうり、たまね ぎ、ブロッコリー、粒 コーン、ねぎ、のり塩 漬、カットわかめ、かん でん	カレールウ、中華スー プ、コンソメ、とりがら だし、おろしにんにく	牛乳 たべっこBAB Y	牛乳 黒糖むしばん ど	卵 小麦	パースデー パーティー
23土	焼きそば 玉ねぎとわかめの中華スー プ りんご	519.7(428.4) 15.5(12.3) 16.2(13.0) 1.4(1.1)	焼きそばめん、米、サラ ダ油	牛乳、豚肉、鮭フレーク	りんご、もやし、たまね ぎ、キャベツ、にんじ ん、カットわかめ、刻み のり	中華ソース、中華スー プ、とりがらだし、塩、 こしょう	牛乳 ミレービスケッ ト	牛乳 鮭おにぎり	乳 卵	
25月	ごはん 豆腐と舞茸のみそ汁 ミトールの炊飯 蒸し野菜サラダ	598.3(494.0) 22.2(17.5) 20.6(16.1) 1.9(1.5)	米、パン粉、サラダ油、 さとう	牛乳、牛豚合挽肉、絹ご し豆腐、みそ、卵、鮭フ レーク	キャベツ、ホルトマト 缶詰、たまねぎ、ブロッ コリー、まいたけ、コー ン缶、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、ウスターソ ース、コンソメ、塩	牛乳 ミレービスケッ ト	牛乳 鮭おにぎり	卵 小麦 大豆	
26火	ごはん しめじと三つ葉のすまし汁 酢豚 コールスローサラダ	596.2(490.5) 22.8(18.4) 16.5(13.0) 2.0(1.6)	米、さとう、強力粉、 シーザードレッシング、 片栗粉、サラダ油	牛乳、鶏もも肉、卵、こ しあん、無塩バター	キャベツ、にんじん、た まねぎ、粒コーン、ビー マン、しめじ、みつば	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、ケチャッ プ、みりん、塩、おろし しょうが	牛乳 1才からのかつ ばえびせん	牛乳 シベリア	卵 小麦	
27水	ハヤシライス ねぎと豆腐のみそ汁 小松菜の塩ごまあえ バナナ	642.3(494.3) 22.0(16.2) 19.9(16.6) 2.0(2.2)	米、片栗粉、押麦、サラ ダ油、ごま油	牛乳、豚もも肉、絹ごし 豆腐、調整豆乳、みそ、 ごま	バナナ、たまねぎ、こまつ な、にんじん、キャベ ツ、マッシュルーム缶、 にら、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、 シヤルウ、しょうゆ、塩	牛乳 あみじゃが	牛乳 チヂミ(豆腐・ 小松菜・ごま)	乳 大豆 ごま	
28木	ごはん あったか汁 豚のスタミナ炒め ごまドレサラダ	554.7(454.9) 23.3(18.4) 18.7(16.2) 1.3(1.1)	米、さとう、片栗粉、ご まドレッシング、サラ ダ油、さとう	牛乳、豚もも肉、絹ごし 豆腐、油揚げ、きな粉	はくさい、たまねぎ、レ タス、きゅうり、にんじ ん	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、みりん、 塩、おろしにんにく、お ろししょうが	牛乳 プチ歌舞伎	牛乳 ぶるぶるもち	乳 大豆 ごま	
29金	ごはん かぼちゃとなすのみそ汁 鮭と切干大根のあんかけ 白菜とちくわのマヨサラダ	553.1(434.7) 15.8(12.3) 15.8(12.3) 2.0(1.4)	米、マヨネーズ、片栗 粉、サラダ油	牛乳、さけ、ちくわ、油 揚げ、鶏ひき肉、米み そ、ごま	はくさい、かぼちゃ、な す、キャベツ、にんじ ん、ねぎ、切り干しだい ごん、にら	かつお・昆布だし汁、か つお・昆布だし汁、み りん、めんつゆ・3倍濃 縮、しょうゆ	牛乳 たべっこBAB Y	牛乳 雑炊	乳 大豆 ごま	
30土	てりやき野菜丼 ねぎと豆腐のみそ汁 みかん	536.8(431.4) 21.3(16.4) 11.2(9.5) 1.4(1.1)	米、片栗粉、サラダ油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし 豆腐、みそ	みかん、もやし、たまね ぎ、キャベツ、にんじ ん、コーン缶、ねぎ	かつお・昆布だし汁、み りん、しょうゆ、塩	牛乳 ミレービスケッ ト	牛乳 焼きもちろしお にぎり	乳 大豆	

※献立は変更になる場合があります。