



献立表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 水分	材 料 名				午後	備考
			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	調味料		
02月	たらこスパゲティ、かぼちゃサラダ、玉葱とチンゲン菜のスープ	442.3 16.6 14 2.3	米、スパゲティ、マヨネーズ、植物油、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ウィンナー、クリームチーズ、火腿、オミセ	かぼちゃ、玉葱、ニンジン、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、人参、ピーマン、オリーブ、コーン缶、チンゲンサイ、オヒジキ、焼きのり、おはきい、カットわかめ	しょうゆ、しょうゆ、のみりん、食塩、コンソメ、食塩、かつおだし汁	ひじきチャーハン、若布と白菜のみそ汁、牛乳	
03火	赤飯、松風焼き、青菜ともやしのかつお節和え、わかめと卵のすまし汁	460.5 19.9 13.2 1.9	米、干しうどん(ゆで)、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、豚肉、なると、あずき、みそ、かつお節、ごま	もやし、ごまつな、たまねぎ、玉葱、ニンジン、にんじん、オリーブ、にんじん、おねぎ、カットわかめ、しょうが、プロッコリー	カレーウ、オめんつゆ、しょうゆ、酒、食塩、食塩	カレーうどん、茹でプロッコリー、牛乳	
04水	クリームチーズサンド、マカロニサラダ、ポトフ	405.2 12.9 12.9 1.7	じゃがいも、食パン、マカロニ、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ウィンナー、クリームチーズ、火腿	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、バナナ	しょうゆ、コンソメ、食塩、食塩	わかめおにぎり、バナナ、牛乳	
05木	ご飯、かじきのフライ、ひじきと大豆の炒り煮、大根と小松菜のみそ汁	478 17.7 10.7 2	米、パン粉、油、小麦粉、砂糖、食パン	ヨーグルト、かじき、ちくわ、だいず水煮、みそ、卵、油揚げ	だいこん、にんじん、人参、ごまつな、ひじき、いんげん、おいちごジャム	香干だし汁、かつおだし汁、ケチャップ、みりん、しょうゆ、ウスターソース、食塩	いちごジャムパン、ヨーグルト、麦茶	
06金	若布うどん、ちくわ磯辺揚げ、カラフルサラダ	372.9 16.1 8.4 2	ゆでうどん、米、じゃがいも、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、砂糖	ちくわ、豚肉、豚脂肪粉、ツナ缶、かつお節	にんじん、たまねぎ、きゅうり、たまねぎ、黄ピーマン、ニンジン、ごまつな、カットわかめ、あおのり、人参、お塩こんぶ、バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、しょうゆ、食塩、酢、食塩	おじや、キャベツの昆布あえ、スキムミルク	
07土	イタリアンスパゲティ、たまごスープ、バナナ	435.6 12.4 16.1 1.7	スパゲティ、植物油、片栗粉	牛乳、卵、ベーコン	バナナ、たまねぎ、ピーマン、カットわかめ	トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、しょうゆ、コンソメ	菓子、牛乳	
09月	野菜ラーメン、鶏肉の照り焼き、もやしときゅうりのナムル	474.6 21.4 16.8 2	ゆで中巻めん、米、植物油、植物油、砂糖、ごま油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉、ベーコン、なると	もやし、キャベツ、きゅうり、コーン缶、おたけな漬、人参、ニンジン、ねぎ、白菜	中華スープ、しょうゆ、みりん、しょうゆ、鳥がらだし汁、食塩、コンソメ	高菜チャーハン、白菜のスープ、牛乳	
10火	ご飯、鮭のごま味噌焼き、切り干し大根の炒め煮、若竹汁	437.3 22.1 8.6 2.2	米、小麦粉、砂糖、植物油、砂糖、植物油、片栗粉	さけ、豚脂肪粉、ちくわ、みそ、なると、すりごま、凍り豆腐、かつお節、牛乳	たけのこ、人参、切り干しだいこん、ひじき、カットわかめ、しょうが、たまねぎ、クリームコーン缶	しょうゆ、みりん、酒、かつおだし汁、食塩、食塩、コンソメ	キャロットドーナツ、コーンスープ、スキムミルク	
11水	パンケーキサンド、ごま豆乳スープ、アップル乳飲料、チーズ	530.6 16 17.5 2	食パン、米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま油、油、砂糖	牛乳、アップル乳飲料、豆乳、卵、油揚げ、チーズ、みそ、すりごま、豚肉	はくさい、たまねぎ、だいこん、人参、かぼちゃ、ごまつな、ニンジン、しめじ、ねぎ、きゅうり、グリーンピース、バナナ	カレーウ、鳥がらだし汁、食塩	カレーライス、バナナ、牛乳	
12木	しらすご飯、つくねのあんかけ、白あえ(ひじき)、みそ汁(もやしわかめ)	429 20.6 6.7 2.2	米、しらたき、片栗粉、砂糖、食パン	ヨーグルト、鶏ひき肉、豆腐、しらす干し、みそ、ごま、かつお節	玉葱、もやし、ほうれんそう、黄ピーマン、人参、にんじん、ひじき、カットわかめ、ブルーベリージャム	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酢、食塩	ブルーベリージャムパン、ヨーグルト、麦茶	
13金	きのこのトマトクリームスパゲティ、ささみのサラダ、玉葱と若布のスープ	334.5 12.9 12.9 1.9	スパゲティ、植物油、マヨネーズ、砂糖、砂糖、マカロニ、おはるさめ、ごま油	牛乳、鶏ささ身、ベーコン、生クリーム、おきな粉	たまねぎ、キャベツ、しめじ、トマトジュース、エリンギ、きゅうり、にんじん、コーン缶、カットわかめ、ニンジン、たまねぎ、ごまつな	トマトケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ、酒、食塩、おしょうゆ、コンソメ	マカロニきな粉、春雨スープ、牛乳	
14土	いちごマーガリンサンド、ミネストローネ、バナナ	364.5 9.7 13.8 1.5	食パン、マカロニ、マーガリン	牛乳、ベーコン	バナナ、たまねぎ、にんじん、いちごジャム、ホルトマド、セロリー	しょうゆ、コンソメ、食塩	菓子、牛乳	
16月	たらこスパゲティ、かぼちゃサラダ、玉葱とチンゲン菜のスープ	442.3 16.6 14 2.3	米、スパゲティ、マヨネーズ、植物油、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ウィンナー、オミセ	かぼちゃ、玉葱、ニンジン、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、人参、ピーマン、オリーブ、コーン缶、チンゲンサイ、オヒジキ、焼きのり、おはきい、カットわかめ	しょうゆ、おしょうゆ、のみりん、食塩、コンソメ、食塩、かつおだし汁	ひじきチャーハン、若布と白菜のみそ汁、牛乳	
17火	たけのこご飯、松風焼き、青菜ともやしのかつお節和え、わかめと卵のすまし汁	413.4 20.5 14.1 2.3	米、干しうどん(ゆで)、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、豚肉、なると、油揚げ、みそ、かつお節、ごま	もやし、ごまつな、たまねぎ、玉葱、ニンジン、にんじん、しめじ、グリーンピース(冷凍)、おねぎ、カットわかめ、しょうが、プロッコリー	かつおだし汁、しょうゆ、カレーウ、オめんつゆ、みりん、酒、食塩、食塩	カレーうどん、茹でプロッコリー、牛乳	
18水	クリームチーズサンド、マカロニサラダ、ポトフ	405.2 12.9 12.9 1.7	じゃがいも、食パン、マカロニ、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ウィンナー、クリームチーズ、火腿	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、バナナ	しょうゆ、コンソメ、食塩、食塩	わかめおにぎり、バナナ、牛乳	
19木	コーンライス、かじきのフライ、ダレタルソース、ひじきとキャベツのサラダ、大根と小松菜のスープ、ヤクルト	531.5 19 16.7 1.6	米、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖	ヤクルト、かじき、卵、卵、豚脂肪粉、豆乳クリーム、だいず水煮、ベーコン、バナナ、牛乳、バナナ、ヨーグルト	だいこん、キャベツ、コーン缶、人参、たまねぎ、ごまつな、きゅうり、黄ピーマン、ひじき、バナナ	しょうゆ、酒、食塩、コンソメ	ロールケーキ、ヨーグルト、スキムミルク	
20金	若布うどん、ちくわ磯辺揚げ、カラフルサラダ	372.9 16.1 8.4 2	ゆでうどん、米、じゃがいも、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、砂糖	ちくわ、豚肉、豚脂肪粉、ツナ缶、かつお節	にんじん、たまねぎ、きゅうり、たまねぎ、黄ピーマン、ニンジン、ごまつな、カットわかめ、あおのり、人参、お塩こんぶ、バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、おしょうゆ、食塩、酢、食塩	おじや、キャベツの昆布あえ、スキムミルク	
21土	イタリアンスパゲティ、たまごスープ、バナナ	435.6 12.4 16.1 1.7	スパゲティ、植物油、片栗粉	牛乳、卵、ベーコン	バナナ、たまねぎ、ピーマン、カットわかめ	トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、しょうゆ、コンソメ	菓子、牛乳	
23月	野菜ラーメン、鶏肉の照り焼き、もやしときゅうりのナムル	474.6 21.4 16.8 2	ゆで中巻めん、米、植物油、植物油、砂糖、ごま油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉、ベーコン、なると	もやし、キャベツ、きゅうり、コーン缶、おたけな漬、人参、ニンジン、ねぎ、白菜	中華スープ、しょうゆ、みりん、おしょうゆ、鳥がらだし汁、食塩、コンソメ	高菜チャーハン、白菜のスープ、牛乳	
24火	ご飯、鮭のごま味噌焼き、切り干し大根の炒め煮、若竹汁	437.3 22.1 8.6 2.2	米、小麦粉、砂糖、植物油、砂糖、植物油、片栗粉	さけ、豚脂肪粉、ちくわ、みそ、なると、すりごま、凍り豆腐、かつお節、牛乳	たけのこ、人参、切り干しだいこん、ひじき、カットわかめ、しょうが、たまねぎ、クリームコーン缶	しょうゆ、みりん、酒、かつおだし汁、食塩、食塩、コンソメ	キャロットドーナツ、コーンスープ、スキムミルク	
25水	パンケーキサンド、ごま豆乳スープ、アップル乳飲料、チーズ	530.6 16 17.5 2	食パン、米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま油、油、砂糖	牛乳、アップル乳飲料、豆乳、卵、油揚げ、チーズ、みそ、すりごま、豚肉	はくさい、たまねぎ、だいこん、人参、かぼちゃ、ごまつな、ニンジン、しめじ、ねぎ、きゅうり、グリーンピース、バナナ	カレーウ、鳥がらだし汁、食塩	カレーライス、バナナ、牛乳	
26木	しらすご飯、つくねのあんかけ、白あえ(ひじき)、みそ汁(もやしわかめ)	429 20.6 6.7 2.2	米、しらたき、片栗粉、砂糖、食パン	ヨーグルト、鶏ひき肉、豆腐、しらす干し、みそ、ごま、かつお節	玉葱、もやし、ほうれんそう、黄ピーマン、人参、にんじん、ひじき、カットわかめ、ブルーベリージャム	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酢、食塩	ブルーベリージャムパン、ヨーグルト、麦茶	
27金	きのこのトマトクリームスパゲティ、ささみのサラダ、玉葱と若布のスープ	341.3 13.1 13 1.9	スパゲティ、植物油、マヨネーズ、砂糖、砂糖、マカロニ、おはるさめ、ごま油	牛乳、鶏ささ身、ベーコン、生クリーム、おきな粉	たまねぎ、キャベツ、しめじ、トマトジュース、エリンギ、きゅうり、にんじん、コーン缶、カットわかめ、ニンジン、たまねぎ、ごまつな	トマトケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ、酒、食塩、おしょうゆ、コンソメ	白玉きな粉、マカロニきな粉、春雨スープ、牛乳	
28土	いちごマーガリンサンド、ミネストローネ、バナナ	364.5 9.7 13.8 1.5	食パン、マカロニ、マーガリン	牛乳、ベーコン	バナナ、たまねぎ、にんじん、いちごジャム、ホルトマド、セロリー	しょうゆ、コンソメ、食塩	菓子、牛乳	

*都合によりメニュー変更の場合があります。



2018年

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	材 料 名				午後	備 考
			(〇は午後おやつ)					
			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	調味料		
02月	たらこスパゲティ、かぼちゃサラダ、玉葱とチンゲン菜のスープ	546.9 20.1 17.5 2.4	〇米、スパゲティ、マヨネーズ、植物油、〇油、ごま油、砂糖	〇牛乳、〇卵、たらこ、〇鶏ひき肉、なると、ハム、バター	かぼちゃ、玉葱、〇にんじん、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、人参、〇ピーマン、〇しいたけ、コーン缶、チンゲンサイ、〇ひじき	しょうゆ、〇しょうゆ、〇みりん、食塩、コンソメ、〇食塩	ひじきチャーハン、牛乳	
03火	赤飯、松風焼き、青菜ともやしのかつお節和え、わかめと卵のすまし汁	561.4 25.3 16.6 2.5	米、〇干しうどん(ゆで)、もち米、砂糖、〇油	〇牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、〇豚肉、なると、あずき、みそ、かつお節、ごま	もやし、こまつな、〇たまねぎ、玉葱、〇にんじん、にんじん、〇グリーンピース、〇ねぎ、カットわかめ、しょうゆ	〇カレーパウダー、〇めんつゆ、しょうゆ、酒、食塩、〇食塩	カレーうどん、牛乳	
04水	クリームチーズサンド、マカロニサラダ、ポトフ	480.8 15.9 16.1 2.3	じゃがいも、食パン、〇米、マカロニ、マヨネーズ、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉、ウインナー、クリームチーズ、ハム	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり	しょうゆ、コンソメ、食塩、〇食塩	わかめおにぎり、牛乳	
05木	ご飯、かじきのフライ、ひじきと大豆の炒り煮、大根と小松菜のみそ汁	511.4 19.9 13.1 2.2	米、パン粉、油、小麦粉、砂糖	〇ヨーグルト、かじき、ちくね、だいす水煮、みそ、卵、油揚げ	だいごん、にんじん、人参、こまつな、ひじき、いんげん	煮干しだし汁、かつおだし汁、ケチャップ、みりん、しょうゆ、ウスターソース、食塩	ヨーグルト、菓子、麦茶	
06金	若布うどん、ちくね磯辺揚げ、カレールウサラダ	463.8 19.9 10.9 2.4	ゆでうどん、〇米、じゃがいも、油、小麦粉、マヨネーズ、〇砂糖、砂糖	ちくね、豚肉、〇脱脂粉乳、ツナ缶、かつお節	にんじん、たまねぎ、きゅうり、〇たまねぎ、黄ピーマン、〇にんじん、〇こまつな、カットわかめ、あおのり	〇かつおだし汁、しょうゆ、〇しょうゆ、食塩、酢、〇食塩	おじや、スキムミルク	
07土	イタリアンスパゲティ、たまごスープ、バナナ	545.2 15.5 20.1 2.2	スパゲティ、植物油、片栗粉	〇牛乳、卵、ベーコン	バナナ、たまねぎ、ピーマン、カットわかめ	トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、しょうゆ、コンソメ	菓子、牛乳	
09月	野菜ラーメン、鶏肉の照り焼き、もやしときゅうりのナムル	588.2 26.5 20.9 2.2	ゆで中華めん、〇米、〇植物油、植物油、砂糖、〇ごま油、ごま油	〇牛乳、鶏もも肉、豚肉、〇ベーコン、なると	もやし、キャベツ、きゅうり、〇コーン缶、〇たかひん、人参、〇にんじん、ねぎ	中華スープ、しょうゆ、みりん、〇しょうゆ、鳥がらだし汁、食塩	高菜チャーハン、牛乳	
10火	ご飯、鮭のごま味噌焼き、切り干し大根の炒め煮、若竹汁	517.5 27 10.5 2.4	米、〇小麦粉、〇砂糖、植物油、砂糖、植物油	さけ、〇脱脂粉乳、ちくね、みそ、なると、すりごま、凍り豆腐、かつお節、〇牛乳	たけのこ、〇人参、切り干しだいごん、ひじき、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、かつおだし汁、食塩	キャットドーナツ、スキムミルク	
11水	パンケーキサンド、ごま豆乳スープ、アップル乳飲料、チーズ	631.2 19.5 22.2 2.7	食パン、〇米、〇じゃがいも、マヨネーズ、ごま油、〇油、砂糖	〇牛乳、アップル乳酸菌飲料、豆乳、〇豚肉、油揚げ、チーズ、みそ、すりごま、豚肉	はくさい、〇たまねぎ、だいごん、人参、かぼちゃ、こまつな、〇にんじん、しめじ、ねぎ、きゅうり、〇グリーンピース	〇カレーパウダー、鳥がらだし汁、食塩	カレーライス、牛乳	
12木	しらすご飯、つくねのあんかけ、白あえ(ひじき)、みそ汁(もやし、わかめ)	519.6 24.1 9.9 2.6	米、しらたき、片栗粉、砂糖	〇ヨーグルト、鶏ひき肉、豆腐、しらす干し、みそ、ごま、かつお節	玉葱、もやし、ほうれんそう、黄ピーマン、人参、にんじん、ひじき、カットわかめ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酢、食塩	ヨーグルト、菓子、麦茶	
13金	きのこのトマトクリームスパゲティ、ささみのサラダ、玉葱と若布のスープ	411.2 15.3 15.9 2	スパゲティ、植物油、マヨネーズ、〇砂糖、砂糖、〇白玉粉	〇牛乳、鶏ささぎ、ベーコン、生クリーム、〇きな粉	たまねぎ、キャベツ、しめじ、トマトジュース、エリンギ、きゅうり、にんじん、コーン缶、カットわかめ	トマトケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ、酒	白玉きな粉、牛乳	
14土	いちごマーガリンサンド、ミネストローネ、バナナ	458.9 12.2 17.3 1.9	食パン、マカロニ、マーガリン	〇牛乳、ベーコン	バナナ、たまねぎ、にんじん、いちごジャム、ホールトマト缶、セロリ	しょうゆ、コンソメ、食塩	菓子、牛乳	
16月	たらこスパゲティ、かぼちゃサラダ、玉葱とチンゲン菜のスープ	546.9 20.1 17.5 2.4	〇米、スパゲティ、マヨネーズ、植物油、〇油、ごま油、砂糖	〇牛乳、〇卵、たらこ、〇鶏ひき肉、なると、ハム、バター	かぼちゃ、玉葱、〇にんじん、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、人参、〇ピーマン、〇しいたけ、コーン缶、チンゲンサイ、〇ひじき	しょうゆ、〇しょうゆ、〇みりん、食塩、コンソメ、〇食塩	ひじきチャーハン、牛乳	
17火	たけのこご飯、松風焼き、青菜ともやしのかつお節和え、わかめと卵のすまし汁	513.8 24.9 17.6 3	米、〇干しうどん(ゆで)、砂糖、〇油	〇牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、〇豚肉、なると、油揚げ、みそ、かつお節、ごま	もやし、こまつな、〇たまねぎ、たけのこ、にんじん、玉葱、〇にんじん、しめじ、〇グリーンピース、〇ねぎ、カットわかめ、しょうゆ	かつおだし汁、しょうゆ、〇カレーパウダー、〇めんつゆ、みりん、酒、食塩、〇食塩	カレーうどん、牛乳	
18水	クリームチーズサンド、マカロニサラダ、ポトフ	480.8 15.9 16.1 2.3	じゃがいも、食パン、〇米、マカロニ、マヨネーズ、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉、ウインナー、クリームチーズ、ハム	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり	しょうゆ、コンソメ、食塩、〇食塩	わかめおにぎり、牛乳	
19木	コーンライス、かじきのフライ、タルタルソース、ひじきとキャベツのサラダ、大根と小松菜のスープ、ヤクルト	611.3 21.1 21.3 1.9	米、〇砂糖、〇小麦粉、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、油、砂糖	ヤクルト、かじき、〇卵、卵、〇脱脂粉乳、〇豆乳、クリーム、だいす水煮、ベーコン、〇バター、〇牛乳、バター	だいごん、キャベツ、コーン缶、人参、たまねぎ、こまつな、きゅうり、赤ピーマン、ひじき、パセリ	しょうゆ、酒、食塩、コンソメ	ロールケーキ、スキムミルク(ココア)	お誕生会
20金	若布うどん、ちくね磯辺揚げ、カレールウサラダ	463.8 19.9 10.9 2.4	ゆでうどん、〇米、じゃがいも、油、小麦粉、マヨネーズ、〇砂糖、砂糖	ちくね、豚肉、〇脱脂粉乳、ツナ缶、かつお節	にんじん、たまねぎ、きゅうり、〇たまねぎ、黄ピーマン、〇にんじん、〇こまつな、カットわかめ、あおのり	〇かつおだし汁、しょうゆ、〇しょうゆ、食塩、酢、〇食塩	おじや、スキムミルク	
21土	イタリアンスパゲティ、たまごスープ、バナナ	545.2 15.5 20.1 2.2	スパゲティ、植物油、片栗粉	〇牛乳、卵、ベーコン	バナナ、たまねぎ、ピーマン、カットわかめ	トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、しょうゆ、コンソメ	菓子、牛乳	
23月	野菜ラーメン、鶏肉の照り焼き、もやしときゅうりのナムル	588.2 26.5 20.9 2.2	ゆで中華めん、〇米、〇植物油、植物油、砂糖、〇ごま油、ごま油	〇牛乳、鶏もも肉、豚肉、〇ベーコン、なると	もやし、キャベツ、きゅうり、〇コーン缶、〇たかひん、人参、〇にんじん、ねぎ	中華スープ、しょうゆ、みりん、〇しょうゆ、鳥がらだし汁、食塩、〇コンソメ	高菜チャーハン、牛乳	
24火	ご飯、鮭のごま味噌焼き、切り干し大根の炒め煮、若竹汁	517.5 27 10.5 2.4	米、〇小麦粉、〇砂糖、植物油、砂糖、植物油	さけ、〇脱脂粉乳、ちくね、みそ、なると、すりごま、凍り豆腐、かつお節、〇牛乳	たけのこ、〇人参、切り干しだいごん、ひじき、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、かつおだし汁、食塩	キャットドーナツ、スキムミルク	
25水	パンケーキサンド、ごま豆乳スープ、アップル乳飲料、チーズ	631.2 19.5 22.2 2.7	食パン、〇米、〇じゃがいも、マヨネーズ、ごま油、〇油、砂糖	〇牛乳、アップル乳酸菌飲料、豆乳、〇豚肉、油揚げ、チーズ、みそ、すりごま、豚肉	はくさい、〇たまねぎ、だいごん、人参、かぼちゃ、こまつな、〇にんじん、しめじ、ねぎ、きゅうり、〇グリーンピース	〇カレーパウダー、鳥がらだし汁、食塩	カレーライス、牛乳	にこにこの日
26木	しらすご飯、つくねのあんかけ、白あえ(ひじき)、みそ汁(もやし、わかめ)	519.6 24.1 9.9 2.6	米、しらたき、片栗粉、砂糖	〇ヨーグルト、鶏ひき肉、豆腐、しらす干し、みそ、ごま、かつお節	玉葱、もやし、ほうれんそう、黄ピーマン、人参、にんじん、ひじき、カットわかめ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酢、食塩	ヨーグルト、菓子、麦茶	
27金	きのこのトマトクリームスパゲティ、ささみのサラダ、玉葱と若布のスープ	419.8 15.9 15.9 2	スパゲティ、植物油、マヨネーズ、〇砂糖、砂糖、〇白玉粉	〇牛乳、鶏ささぎ、ベーコン、生クリーム、〇きな粉	たまねぎ、キャベツ、しめじ、トマトジュース、エリンギ、きゅうり、にんじん、コーン缶、カットわかめ	トマトケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ、酒、〇食塩	白玉きな粉、牛乳	
28土	いちごマーガリンサンド、ミネストローネ、バナナ	458.9 12.2 17.3 1.9	食パン、マカロニ、マーガリン	〇牛乳、ベーコン	バナナ、たまねぎ、にんじん、いちごジャム、ホールトマト缶、セロリ	しょうゆ、コンソメ、食塩	菓子、牛乳	

*都合によりメニュー変更の場合があります。