

日付	献立	(午前) お	や	つ (午後)	魚や力になる(汎水化後・脂質)	血・肉・骨になる(タンパク質)	栄養をよくする(無機質・ビタミン)	発食価
1 火	ごはん・春らんまんシチュー・きゅうりとわかめのツナ和え・オレンジ'・むぎ茶	いちごヨーグルト	大黒ごまきなこケーキ・むぎ茶	米(赤飯・白飯用)、じゃがいも(焼酎・生)、植物油、砂糖(上白糖)、プレミックス粉(ホットケーキ用、サザン)	ブレンヨーグルト(全脂無糖)、鶏むね肉(背脂)、めばち肉(脂肪・フレーク)、きんぎょ(全粒大豆)	いちご(ジャム・高糖度)、たまねぎ(りんご・生)、スイートコーン(缶詰・ホール)、人参(皮つき・生)、キャベツ(生)、きゅうり(生)、枝豆わかし(脱平し)、オレング(キール・生)	4分: 12.5 5分: 9.0 6分: 17.9 7分: 0.0	
2 水	ごはん・豆乳チーズハンバーグ・ひじきと押し大豆の煮物・白菜のみそ汁・むぎ茶	コーンフレークヨーグルト	タキヤロットゼリー・むぎ茶	米(赤飯・白飯用)、コーンフレーク、ゼラチン、砂糖(上白糖)、しらたき、サザン	ブレンヨーグルト(全脂無糖)、卵(ヒキ肉・生)、切り身豆腐、プロセッテース、油揚げ、大根(金槍・田舎・竹)、かたくいわし(脱平し)	たまねぎ(りんご・生)、ブロッコリー(生)、人参(皮つき・生)、ひじき(ほしひじき)、きんぎょ(芽ごき・生)、白菜(生)、えのきたけ(生)	4分: 40.7 5分: 15.8 6分: 11.4 7分: 2.3	
3 木	ごはん・鮭の塩焼・ポテトサラダ・具だくさん汁・オレンジ'・むぎ茶	みかんヨーグルト	太おかかおにぎり・むぎ茶	米(赤飯・白飯用)、卵(上白糖)、じゃがいも(焼酎・生)、ぽんこく(味噌)	ブレンヨーグルト(全脂無糖)、さけ(焼きたけ・切り身)、金目サーモス、絹ごし豆腐、かたくいわし(脱平し)、かつお節	みかん(餅詰・果肉)、きゅうり(生)、人参(皮つき・生)、スイートコーン(缶詰・ホール)、大根(皮つき・生)、枝豆わかし(脱平し)、ごぼう(根・生)、オレング(キール・生)	4分: 54.3 5分: 18.1 6分: 11.4 7分: 15.2	
4 金	ごはん・かれいの竜田揚げ・小松菜の煮びたし・なめこのみそ汁・むぎ茶	お菓子・むぎ茶	お菓子・牛乳	米(赤飯・白飯用)、かたくいわし、植物油、砂糖(中白糖)	加工乳(特選)、まがれい(生)、油揚げ、かつお節、絹ごし豆腐、かたくいわし(脱平し)	しょうが(根茎・生)、レタス(生)、小松菜(葉・生)、大のきたけ(生)、人参(皮つき・生)、なめこ(生)、たまねぎ(りんご・生)	4分: 41.1 5分: 16.7 6分: 13.0 7分: 17.2	
5 土	ごはん・豚丼・グリーンサラダ・オレンジ'・むぎ茶	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	米(赤飯・白飯用)、しらたき、砂糖(上白糖)	加工乳(特選)、卵(中型・もも・脂身つき)	枝豆わかし(長ねど・生)、生しいたけ(生)、たまねぎ(りんご・生)、人参(皮つき・生)、ブロッコリー(生)、きゅうり(生)、スイートコーン(缶詰・ホール)、オレング(キール・生)	4分: 44.1 5分: 15.8 6分: 11.4 7分: 23.0	
7 月	ごはん・赤魚の煮付・ほうれん草のごま和え・じゃが芋のみそ汁・むぎ茶	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	米(赤飯・白飯用)、砂糖(上白糖)、じゃがいも(焼酎・生)	加工乳(特選)、まがれい(生)、油揚げ、かたくいわし(脱平し)	しょうが(根茎・生)、人参(皮つき・生)、ほうれん草(生)	4分: 41.6 5分: 18.3 6分: 11.1 7分: 20.1	
8 火	ごはん・チキンカレー・中華風春雨サラダ・バナナ・むぎ茶	いちごヨーグルト	大ボパイ蒸しパン・むぎ茶	米(赤飯・白飯用)、じゃがいも(焼酎・生)、普通はるき米(特)、砂糖(上白糖)、ごま油、プレミックス粉(ホットケーキ用)	ブレンヨーグルト(全脂無糖)、鶏むね肉(背脂)、ハム(ロース)	いちご(ジャム・高糖度)、たまねぎ(りんご・生)、人参(皮つき・生)、きゅうり(生)、バナナ(生)、ほうれん草(生)	4分: 45.8 5分: 14.4 6分: 10.3 7分: 12.1	
9 水	ごはん・さばの塩焼き・肉じゃが・テンゲン菜のみそ汁・むぎ茶	コーンフレークヨーグルト	タリんごゼリー・むぎ茶	米(赤飯・白飯用)、コーンフレーク、ゼラチン、砂糖(上白糖)、じゃがいも(焼酎・生)	ブレンヨーグルト(全脂無糖)、塩さば(切身)、卵(中型・ばら・脂身つき)、なると、かたくいわし(脱平し)	りんごジュース、ブロッコリー(生)、きんぎょ(芽ごき・生)、人参(皮つき・生)、大のきたけ(生)、アダンサイ(根・生)、えのきたけ(生)	4分: 43.4 5分: 13.8 6分: 11.4 7分: 1.2	
10 木	ごはん・ビビンバ・キャベツのスープ・オレンジ'・むぎ茶	みかんヨーグルト	オシャカシャカボット・むぎ茶	米(赤飯・白飯用)、砂糖(上白糖)、サザン、ごま油、じゃがいも(焼酎・生)	ブレンヨーグルト(全脂無糖)、卵(ヒキ肉・生)、切り身豆腐、なると	みかん(餅詰・果肉)、枝豆わかし(長ねど・生)、しょうが(根茎・生)、人参(皮つき・生)、ブロッコリー(生)、きゅうり(生)、スイートコーン(缶詰・ホール)、オレング(キール・生)	4分: 40.2 5分: 14.9 6分: 11.4 7分: 12.7	
11 金	そばろごはん・モチモチキン・春キャベツと新玉ねぎのサラダ・わかめスープ・むぎ茶	お菓子・むぎ茶	タなかよしゼリー・むぎ茶	米(赤飯・白飯用)、砂糖(上白糖)、かたくいわし、植物油	加工乳(特選)、卵(中型・もも・脂身つき)、ハム(ロース)、ホイップクリーム(乳・脂肪分)	人参(皮つき・生)、しょうが(根茎・生)、キャベツ(生)、たまねぎ(りんご・生)、きゅうり(生)、スイートコーン(缶詰・ホール)、大のきたけ(生)、枝豆わかし(脱平し)、みかん(餅詰・果肉)、いちご(生)	4分: 51.8 5分: 15.5 6分: 11.1 7分: 18.9	
12 土	ごはん・マーボー豆腐・レタスの中華サラダ・バナナ・むぎ茶	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	米(赤飯・白飯用)、かたくいわし、ごま油、サザン、砂糖(上白糖)	加工乳(特選)、卵(ヒキ肉・生)、絹ごし豆腐、めばち肉(脂肪・フレーク)	しょうが(根茎・生)、人参(皮つき・生)、枝豆わかし(長ねど・生)、レタス(生)、きゅうり(生)、スイートコーン(缶詰・ホール)、バナナ(生)	4分: 49.5 5分: 18.8 6分: 10.2 7分: 20.9	
14 月	ごはん・豚肉のしょうが焼き・ブロッコリーのサラダ・かぼちゃのみそ汁・むぎ茶	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	米(赤飯・白飯用)、植物油、砂糖(上白糖)	加工乳(特選)、卵(中型・もも・脂身つき)、めばち肉(脂肪・フレーク)、かたくいわし(脱平し)	たまねぎ(りんご・生)、キャベツ(生)、しょうが(根茎・生)、ブロッコリー(生)、スイートコーン(缶詰・ホール)、人参(皮つき・生)、日本かぼちゃ(脂身・生)、花枝わかし(脱平し)	4分: 46.7 5分: 20.4 6分: 14.9 7分: 20.0	
15 火	ごはん・鮭の塩焼・ポテトサラダ・具だくさん汁・オレンジ'・むぎ茶	いちごヨーグルト	太おかかおにぎり・むぎ茶	米(赤飯・白飯用)、じゃがいも(焼酎・生)、ぽんこく(味噌)	ブレンヨーグルト(全脂無糖)、さけ(焼きたけ・切り身)、金目サーモス、絹ごし豆腐、かたくいわし(脱平し)、かつお節	いちご(ジャム・高糖度)、きゅうり(生)、人参(皮つき・生)、スイートコーン(缶詰・ホール)、大根(皮つき・生)、枝豆わかし(脱平し)、ごぼう(根・生)、オレング(キール・生)	4分: 53.7 5分: 18.0 6分: 13.3 7分: 1.2	
16 水	ごはん・豆乳チーズハンバーグ・ひじきと押し大豆の煮物・白菜のみそ汁・むぎ茶	コーンフレークヨーグルト	タキヤロットゼリー・むぎ茶	米(赤飯・白飯用)、コーンフレーク、ゼラチン、砂糖(上白糖)、しらたき、サザン	ブレンヨーグルト(全脂無糖)、卵(ヒキ肉・生)、切り身豆腐、プロセッテース、油揚げ、大根(金槍・田舎・竹)、かたくいわし(脱平し)	たまねぎ(りんご・生)、ブロッコリー(生)、人参(皮つき・生)、ひじき(ほしひじき)、きんぎょ(芽ごき・生)、白菜(生)、えのきたけ(生)	4分: 40.7 5分: 15.8 6分: 11.4 7分: 2.3	
17 木	ごはん・春らんまんシチュー・きゅうりとわかめのツナ和え・バナナ・むぎ茶	みかんヨーグルト	大黒ごまきなこケーキ・むぎ茶	米(赤飯・白飯用)、砂糖(上白糖)、じゃがいも(焼酎・生)、植物油、プレミックス粉(ホットケーキ用、サザン)	ブレンヨーグルト(全脂無糖)、鶏むね肉(背脂)、めばち肉(脂肪・フレーク)、きんぎょ(全粒大豆)	みかん(餅詰・果肉)、たまねぎ(りんご・生)、スイートコーン(缶詰・ホール)、人参(皮つき・生)、きゅうり(生)、枝豆わかし(脱平し)、バナナ(生)	4分: 42.4 5分: 15.7 6分: 10.9 7分: 0.7	
18 金	ごはん・かれいの竜田揚げ・小松菜の煮びたし・なめこのみそ汁・むぎ茶	お菓子・むぎ茶	お菓子・牛乳	米(赤飯・白飯用)、かたくいわし、植物油、砂糖(中白糖)	加工乳(特選)、まがれい(生)、油揚げ、かつお節、絹ごし豆腐、かたくいわし(脱平し)	しょうが(根茎・生)、レタス(生)、小松菜(葉・生)、えのきたけ(生)、人参(皮つき・生)、なめこ(生)、たまねぎ(りんご・生)	4分: 41.1 5分: 16.7 6分: 13.8 7分: 17.2	
19 土	ごはん・豚丼・グリーンサラダ・オレンジ'・むぎ茶	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	米(赤飯・白飯用)、しらたき、砂糖(上白糖)	加工乳(特選)、卵(中型・もも・脂身つき)	枝豆わかし(長ねど・生)、生しいたけ(生)、たまねぎ(りんご・生)、人参(皮つき・生)、ブロッコリー(生)、きゅうり(生)、スイートコーン(缶詰・ホール)、オレング(キール・生)	4分: 44.1 5分: 15.8 6分: 11.4 7分: 23.0	
21 月	ごはん・赤魚の煮付・ほうれん草のごま和え・じゃが芋のみそ汁・むぎ茶	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	米(赤飯・白飯用)、砂糖(上白糖)、じゃがいも(焼酎・生)	加工乳(特選)、まがれい(生)、油揚げ、かたくいわし(脱平し)	しょうが(根茎・生)、人参(皮つき・生)、ほうれん草(生)	4分: 41.6 5分: 18.3 6分: 11.1 7分: 20.1	
22 火	ごはん・チキンカレー・中華風春雨サラダ・バナナ・むぎ茶	いちごヨーグルト	大ボパイ蒸しパン・むぎ茶	米(赤飯・白飯用)、じゃがいも(焼酎・生)、普通はるき米(特)、砂糖(上白糖)、ごま油、プレミックス粉(ホットケーキ用)	ブレンヨーグルト(全脂無糖)、鶏むね肉(背脂)、ハム(ロース)	いちご(ジャム・高糖度)、たまねぎ(りんご・生)、人参(皮つき・生)、きゅうり(生)、バナナ(生)、ほうれん草(生)	4分: 45.8 5分: 14.4 6分: 10.3 7分: 12.1	
23 水	ごはん・さばの塩焼き・肉じゃが・テンゲン菜のみそ汁・むぎ茶	コーンフレークヨーグルト	タリんごゼリー・むぎ茶	米(赤飯・白飯用)、コーンフレーク、ゼラチン、砂糖(上白糖)、じゃがいも(焼酎・生)	ブレンヨーグルト(全脂無糖)、塩さば(切身)、卵(中型・ばら・脂身つき)、なると、かたくいわし(脱平し)	りんごジュース、ブロッコリー(生)、きんぎょ(芽ごき・生)、人参(皮つき・生)、大のきたけ(生)、アダンサイ(根・生)、えのきたけ(生)	4分: 43.4 5分: 13.8 6分: 11.4 7分: 1.2	
24 木	ごはん・ビビンバ・キャベツのスープ・オレンジ'・むぎ茶	みかんヨーグルト	オシャカシャカボット・むぎ茶	米(赤飯・白飯用)、砂糖(上白糖)、サザン、ごま油、じゃがいも(焼酎・生)	ブレンヨーグルト(全脂無糖)、卵(ヒキ肉・生)、切り身豆腐、なると	みかん(餅詰・果肉)、枝豆わかし(長ねど・生)、しょうが(根茎・生)、人参(皮つき・生)、ブロッコリー(生)、きゅうり(生)、スイートコーン(缶詰・ホール)、オレング(キール・生)	4分: 40.2 5分: 14.9 6分: 11.4 7分: 12.7	
25 金	ごはん・モチモチキン・春キャベツと新玉ねぎのサラダ・わかめスープ・むぎ茶	お菓子・むぎ茶	お菓子・牛乳	米(赤飯・白飯用)、かたくいわし、植物油	加工乳(特選)、卵(中型・もも・脂身つき)、ハム(ロース)	しょうが(根茎・生)、キャベツ(生)、たまねぎ(りんご・生)、きゅうり(生)、スイートコーン(缶詰・ホール)、枝豆わかし(脱平し)、枝豆わかし(長ねど・生)、人参(皮つき・生)	4分: 43.6 5分: 14.3 6分: 18.3 7分: 20.1	
26 土	ごはん・マーボー豆腐・レタスの中華サラダ・バナナ・むぎ茶	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	米(赤飯・白飯用)、かたくいわし、ごま油、サザン、砂糖(上白糖)	加工乳(特選)、卵(ヒキ肉・生)、絹ごし豆腐、めばち肉(脂肪・フレーク)	しょうが(根茎・生)、人参(皮つき・生)、枝豆わかし(長ねど・生)、スイートコーン(缶詰・ホール)、バナナ(生)	4分: 48.5 5分: 18.8 6分: 10.2 7分: 20.9	
28 月	ごはん・豚肉のしょうが焼き・ブロッコリーのサラダ・かぼちゃのみそ汁・むぎ茶	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	米(赤飯・白飯用)、植物油、砂糖(上白糖)	加工乳(特選)、卵(中型・もも・脂身つき)、めばち肉(脂肪・フレーク)、かたくいわし(脱平し)	たまねぎ(りんご・生)、キャベツ(生)、しょうが(根茎・生)、ブロッコリー(生)、スイートコーン(缶詰・ホール)、人参(皮つき・生)、日本かぼちゃ(脂身・生)、花枝わかし(脱平し)	4分: 46.7 5分: 20.4 6分: 14.9 7分: 20.0	
30 水	ごはん・豆乳チーズハンバーグ・ひじきと押し大豆の煮物・白菜のみそ汁・むぎ茶	コーンフレークヨーグルト	タキヤロットゼリー・むぎ茶	米(赤飯・白飯用)、コーンフレーク、ゼラチン、砂糖(上白糖)、しらたき、サザン	ブレンヨーグルト(全脂無糖)、卵(ヒキ肉・生)、切り身豆腐、プロセッテース、油揚げ、大根(金槍・田舎・竹)、かたくいわし(脱平し)	たまねぎ(りんご・生)、ブロッコリー(生)、人参(皮つき・生)、ひじき(ほしひじき)、きんぎょ(芽ごき・生)、白菜(生)、えのきたけ(生)	4分: 40.7 5分: 15.8 6分: 11.4 7分: 2.3	

※献立は、一部変更になる場合があります。

※ハム・ベーコン・ウインナー等の肉加工品は無添加の製品を使用しています。

◎卵、乳、小麦等のアレルギーについては、代替えのものを使用させていただきます。

