



日	献立名	体の中での主なはたらき			その他	kcal 塩分 (g)
		血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	力や熱のもとになる食品		
1月	やきそば	豚肉 青のり	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし	米油	焼きそばソース 中濃ソース こしょう	601
	牛乳	牛乳				
	蒸し餃子	鶏肉 豚肉	玉ねぎ たら	小麦粉 でん粉	オイスターソース	
	中華サラダ	わかめ ごま	人参 キャベツ きゅうり	こんにやく	中華ごまドレッシング	
	豆乳蒸しパン	豆乳		小麦粉 砂糖 米粉		
2月	ごはん 牛乳	牛乳	節分献立	ごはん		605
	いわしのから揚げ	いわし		でん粉 米油	酒 しょうゆ	
	五目豆	大豆 油揚げ 昆布	ごぼう いんげん 人参	砂糖	しょうゆ みりん 酒 かつおと昆布だし	
	節分汁	わかめ かまぼこ 豆腐	玉ねぎ ねぎ えのきだけ 小松菜		かつおと昆布だし しょうゆ 塩	
3月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		655
	ポーグカレシ	豚肉	玉ねぎ 人参	じゃがいも 米油	カレー粉 カレシ粉 中濃ソース ケチャップ	
	チキンナゲット	鶏肉		小麦粉	しょうゆ	
4月	ソナサラダ	ソナ	きゅうり 人参 キャベツ どうもろこし		こしょう 塩 ごまクリームドレッシング	718
	きむたく茸(ごはん)	豚肉	人参 キャベツ 玉ねぎ たら だくあん	米油 砂糖	白菜キムチ 酒 しょうゆ みりん	
	牛乳	牛乳				
	青のりポテトビーンズ	青のり 大豆		じゃがいも 米油 でん粉	塩	
5月	中華コーンスープ	卵	青梗菜 人参 ねぎ どうもろこし	ごま油 でん粉	塩 こしょう たらスープ	622
	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん		
	いかのねぎ塩焼き	いか	ねぎ	ごま油 砂糖	しょうゆ 塩 こしょう 酒	
	糸こんにやくのうま煮	豚肉 ごま	人参 小松菜 どうもろこし	砂糖 米油 ごま油	しょうゆ みりん 酒 塩	
	白菜の味噌汁	油あげ 味噌	大根 白菜 ねぎ	さつまいも	かつおと昆布だし	
8月	あんかけうどん(ソフト麺)	鶏肉 かまぼこ	玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 ねぎ 干しいたけ	ソフト麺 砂糖 でん粉	塩 みりん かつおと昆布だし	639
	牛乳	牛乳				
	さつまいもの天ぷら			さつまいも 小麦粉 米油		
	切干大根のごま酢あえ	ソナ ごま	小松菜 切干大根 もやし 人参	砂糖 ごま油	しょうゆ 穀物酢	
9月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		618
	鮭の南蛮焼き	鮭 ごま		砂糖	みりん しょうゆ 酒	
	五色あえ	ひじき かまぼこ	小松菜 人参 もやし		和風ドレッシング	
	まごわやさしい味噌汁	なると 味噌 ごま 厚揚げ わかめ	大根 人参 干しいたけ	里芋	かつおと昆布だし	
10月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		593
	鶏肉のバジルソース焼き	鶏肉			バジルソース	
	じゃがいもとゴーンのサラダ		どうもろこし キャベツ 枝豆	じゃがいも	コーンクリームドレッシング	
	白菜スープ	ベーコン	玉ねぎ 人参 白菜 えのきだけ		塩 たらスープ しょうゆ こしょう	
12月	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん		706
	さわらの西京フライ	さわら 味噌		パン粉 小麦粉 米油		
	おひだし	かつお節	小松菜 白菜 人参		しょうゆ	
15月	大根のあつあつ煮	鶏肉	大根 人参 グリンピース	里芋 砂糖	しょうゆ 酒 かつおと昆布だし	599
	白ごまだんだんうどん	鶏肉 油揚げ 味噌 ごま	玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ	牛久らうどん	酒 こしょう しょうゆ 豆板醤 かつおと昆布だし	
	牛乳	牛乳				
	里芋のコロッケ		玉ねぎ	パン粉 小麦粉 里芋 米油	中濃ソース	
	元気っこサラダ	ちりめんじゃこ チーズ かつお節 ごま	キャベツ 小松菜 人参	米油 砂糖	りんご酢 しょうゆ	
16月	チョコクレープ	豆乳		砂糖 ココアパウダー 米粉 砂糖		706
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		
	ぶりのごま味噌かけ	ぶり ごま 味噌		砂糖	酒 しょうゆ 酒 みりん	
	磯香あえ	のり	小松菜 人参 もやし		しょうゆ	
17月	鶏団子汁	鶏肉	ねぎ 白菜 人参 ごぼう 干しいたけ 玉ねぎ		かつおと昆布だし みりん しょうゆ 塩	596
	ミルクパン 牛乳	牛乳		ミルクパン		
	ほうれん草入りオムレツ	卵	ほうれん草			
	マカロニサラダ	ツナ	むき枝豆 どうもろこし 人参 キャベツ	マヨネーズ	こしょう	
18月	ポトフ	鶏肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ さやえんどう	じゃがいも	塩 こしょう コンソメ	664
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		
	鶏団子揚げ	鶏肉		米油 でん粉	塩 酒	
	小松菜のサラダ	ツナ 昆布	小松菜 人参 キャベツ		塩 こしょう しょうゆ 穀物酢	
19月	ネギト(ねぎ)と切干大根の味噌汁	油揚げ 豆腐 味噌	切干大根 白菜 ねぎ 人参		かつおと昆布だし	2.1
	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん		
	焼売	豚肉	玉ねぎ キャベツ	小麦粉 砂糖	しょうゆ	
	ピリ辛サラダ		大根 人参 きゅうり	ごま油	しょうゆ 塩 豆板醤	
	白菜たっぷり八宝菜	なると いか うずら卵	干しいたけ 人参 玉ねぎ 白菜 小松菜	米油 でん粉	塩 こしょう たらスープ しょうゆ 酒	
22月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		674
	ブルコシ風焼き肉	豚肉	玉ねぎ 人参 たら	春雨 砂糖 米油	豆板醤 みりん しょうゆ 塩 オイスターソース	
	ナムル	ごま	小松菜 もやし	砂糖 ごま油	穀物酢 しょうゆ	
	ねぎたっぷり生姜スープ	鶏肉 豆腐	白菜 人参 しめじ ねぎ	ごま油	塩 こしょう しょうゆ たらスープ	
24月	黒糖パン 牛乳	牛乳		黒糖パン		558
	鶏肉のルカシュ	鶏肉	玉ねぎ どうもろこし	バター 砂糖 小麦粉 でん粉	塩 こしょう 酒 たらスープ トマトケチャップ	
	お豆のカレー風味サラダ	ミックスビーンズ	ブロッコリー 人参 キャベツ		カレー粉 プレンチドレッシング	
	シーフードチャウダー	ベーコン いか えび 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	小麦粉 バター さつまいも	塩 こしょう コンソメ	
25月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		710
	ほっけフライ	ほっけ		小麦粉 米油 パン粉	中濃ソース	
	ひじきのサラダ	ひじき ハム	人参 枝豆 キャベツ	砂糖 米油	しょうゆ 穀物酢	
	とんこ汁	豚肉 味噌	小松菜 ねぎ もやし 人参 どうもろこし	バター じゃがいも	かつおと昆布だし	
26月	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん		629
	野菜たっぷり鶏そぼろ	鶏肉 大豆	ごぼう 枝豆 玉ねぎ	砂糖 米油	しょうゆ 甜面醤 みりん	
	ごまあえ	ごま	人参 ほうれん草 もやし	砂糖	しょうゆ	
	豆腐とわかめのすまし汁	豆腐 わかめ	しめじ 人参 玉ねぎ 小松菜		塩 しょうゆ かつおと昆布だし	

*都合により、食材や献立が変更になる場合があります。ご理解のほどよろしくおねがいします。