



日	曜	献立名	使用する食品と働き ●今年度アレルギー対応食品			栄養価	
			血・肉・骨などおもに体をつくる食品(赤)	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体の調子をととのえる食品(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	牛乳	●牛乳			540	26.9
		ごもくちらし	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 油	人参 れんこん ごぼう しいたけ		
		すましじる	豆腐 かまぼこ わかめ		大根 ねぎ		
		さわらのしおやき	さわら				
		そくせきづけ		ごま	白菜 きゅうり 人参 生姜		
		ひながし		ひな菓子		671	33.1
3	火	牛乳	●牛乳			623	22.7
		きなこあげパン	きな粉	コッパン 油 砂糖			
		ラビオリスープ	豚肉	小麦粉	人参 玉ねぎ キャベツ コーン ほうれん草		
		ウインナーのたまごまき	ウインナー 卵				
		フレンチサラダ		コールドドレッシング フレンチドレッシング	キャベツ 人参 きゅうり コーン		
4	水	牛乳	●牛乳			595	25.8
		ごはん		米			
		にくじゃが	豚肉	じゃが芋 白滝 砂糖 油	人参 玉ねぎ グリンピース		
		さいのくになっとう	大豆				
		いそかあえ	のり		小松菜 もやし 白菜	751	32.0
5	木	牛乳	●牛乳			595	19.5
		ごはん		米			
		とうふとわかめのみそじる	豆腐 油揚げ わかめ みそ		大根 ねぎ		
		かぼちゃひきにくフライ	豚挽肉	砂糖 油	かぼちゃ		
		わふうサラダ	わかめ ツナ	和風ドレッシング	大根 きゅうり		
6	金	牛乳	●牛乳			594	22.2
		じごなうどん		地粉うどん			
		きつねうどんじる	油揚げ 鶏肉 なたと	砂糖	玉ねぎ ねぎ 椎茸		
		おこのみやき(おこのみソース)	豚肉	小麦粉 米粉 砂糖 油	キャベツ		
		からしあえ		砂糖	もやし 小松菜 キャベツ 人参	732	26.8
9	月	牛乳	●牛乳			642	25.6
		むぎごはん		米 麦			
		チキンポークカレー	鶏肉 豚肉	じゃが芋 油 カレールウ	人参 玉ねぎ		
		ふくじんづけあえ		ごま	キャベツ きゅうり 福神漬(大根)		
		ヨーグルト	●ヨーグルト				
10	火	コーヒー牛乳	●牛乳			537	25.4
		フラワーパン		フラワーパン			
		まめとトマトのスープ	大豆 ひよこ豆 ベーコン	油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 トマト		
		とりにくのコーンフ레이크やき	鶏肉	油 コーンフ레이크			
		キャベツハムサラダ	ハム	コールドドレッシング フレンチドレッシング	キャベツ きゅうり コーン		
11	水	牛乳	●牛乳			644	24.2
		ごはん		米			
		かきたまじる	豚肉 卵 豆腐	片栗粉	人参 玉ねぎ ねぎ 椎茸		
		あじフライ(ちゅうのうソース)	あじ	パン粉 油			
		ごぼうサラダ	ツナ	ごまドレッシング マヨネーズ	ごぼう キャベツ 人参	801	29.4
12	木	牛乳	●牛乳			628	23.1
		チキンピラフ	鶏肉	米 油 マーガリン	人参 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム		
		コンソメスープ	ベーコン	オリーブ油	コーン 玉ねぎ 白菜 パセリ 生姜 ココナツ		
		チーズふうろアイス(ハンバーグ)キャベツソース	鶏肉 豚肉	油 砂糖 豚脂 でん粉	トマト ニンニク 生姜		
		つぼみサラダ	糸かまぼこ	マヨネーズ	ブロッコリー カリフラワー キャベツ		
		小:いちごみかんゼリー		砂糖	いちご果汁 みかん果汁		
		中:お祝いデザート	●乳 卵	砂糖 小麦粉 水あめ	いちご	807	28.8
13	金	牛乳	●牛乳			679	25.5
		ホットちゅうか		ホット中華			
		みそラーメンじる	豚肉 みそ	ごま 油	もやし ねぎ しょうが 人参 ギョウサイ 生姜 ココナツ		
		はるまき	豚肉	油 小麦粉 小麦粉 砂糖 春雨	筍 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ		
		こまつなのナムル	ハム	砂糖 ごま ごま油	小松菜 もやし 人参 きゅうり		
16	月	牛乳	●牛乳			532	21.7
		とりごぼうごはん	鶏挽肉	油 砂糖	人参 ごぼう グリンピース 生姜		
		だいこんのみそじる	油揚げ みそ		大根 人参 ねぎ		
		あつやきたまご	卵	砂糖			
		おかかマヨネーズあえ	かつお節	マヨネーズ	ほうれん草 キャベツ 人参 もやし		
17	火	牛乳	●牛乳			630	20.5
		こどもパン		子どもパン			
		はくさいのとうにゅうクリームに	ベーコン 豆乳	じゃが芋 マーガリン 油 小麦粉	人参 玉ねぎ 白菜		
		メンチカツ(ちゅうのうソース)	豚肉	砂糖 パン粉 小麦粉 油	玉ねぎ トマト		
		グリーンサラダ		フレンチドレッシング 砂糖 油	ブロッコリー きゅうり キャベツ	824	25.6
18	水	牛乳	●牛乳			648	21.7
		ごはん		米			
		ハッシュドポーク	豚肉	じゃが芋 ハヤシルウ 油	玉ねぎ 人参 しめじ ニンニク		
		レモンづけあえ		砂糖	大根 白菜 きゅうり ●レモン果汁		
		小:おいらいデザート	●乳 卵	砂糖 小麦粉 水あめ	いちご		
		中:いちごみかんゼリー			いちご果汁 ●みかん果汁	745	24.2
19	木	牛乳	●牛乳			-	-
		わかめごはん	わかめ	米			
		あつやげのみそじる	生揚げ みそ		白菜 えのき茸 ねぎ		
		わふうハンバーグ	鶏肉 豚肉	豚脂 砂糖 片栗粉	玉ねぎ トマト ココナツ ヨウカ 大根		
		ハムマカロニサラダ	ハム	マカロニ マヨネーズ	キャベツ きゅうり 人参	798	29.4
23	月	牛乳	●牛乳			-	-
		ごはん		米			
		にくどうふ	豚肉 豆腐	白滝 砂糖 油	人参 玉ねぎ ねぎ 生姜		
		がんす	たら	砂糖 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ 人参 唐辛子		
		おひたし	かつお節	砂糖	小松菜 人参 キャベツ	783	32.8



ひなまつり献立・お祝いデザートについて裏面に記載があります。ぜひ、裏面も目を通してご覧ください。よろしくお願いいたします。



*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。24日(火)からの献立は裏面にあります。



