

* * *

日	献立名	使用材料	栄養量
3月	文化の日		
4月	ご飯 鱈の塩焼き 春雨サラダ 白桃缶 根菜汁	精白米 さば はるさめ、チンゲン菜、にんじん、鶏ささみ、和風ドレッシング 白桃缶 油揚げ、さといも、大根、にんじん	熱量 414 kcal 蛋白 18.6 g 脂質 13.4 g 塩分 0.9 g
5月	ふりかけご飯 すき焼き風煮 れんこんサラダ フルーツヨーグルト	精白米、カルシウムお魚ふりかけ 焼豆腐、豚小間肉、しらたき、はくさい、長葱 れんこん、いんげん、にんじん、カニカマ、マヨネーズ ヨーグルト、スキムミルク、黄桃缶	熱量 443 kcal 蛋白 18.5 g 脂質 13.5 g 塩分 1.1 g
6月	ご飯 鶏肉のから揚げ ほうれん草の納豆和え りんご 味噌汁(さつまいも)	精白米 鶏もも、しょうが、にんにく、片栗粉 ひきわり納豆、ほうれん草、にんじん りんご さつまいも、玉ねぎ	熱量 399 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 11.1 g 塩分 1.4 g
7月	野菜味噌ラーメン シュウマイ 洋梨缶&チーズ	中華めん、豚もも肉、きゃべつ、もやし、にんじん、ホールコーン シュウマイ 洋なし、チーズ	熱量 403 kcal 蛋白 19.8 g 脂質 11.5 g 塩分 1.6 g
10月	麦ご飯 白身魚のフライ ブロッコリーの竹輪和え りんご缶 味噌汁(じゃが芋)	精白米、押し麦 ほき、鶏卵、パン粉、中濃ソース ブロッコリー、にんじん、焼竹輪、和風ドレッシング りんご缶 じゃがいも、チンゲン菜	熱量 383 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 9.5 g 塩分 1.9 g
11月	ご飯 チキンソテーデミソース 小松菜のツナサラダ フルーツヨーグルト	精白米 鶏もも、玉ねぎ、しめじ、デミソース、ケチャップ ツナ缶、こまつな、もやし、にんじん ヨーグルト、スキムミルク、黄桃缶	熱量 394 kcal 蛋白 18.7 g 脂質 10.9 g 塩分 0.9 g
12月	ご飯 厚揚げと里芋のそぼろあん煮 チンゲン菜のナムル パイン缶 味噌汁(南瓜)	精白米 厚揚げ、さといも、玉ねぎ、にんじん、豚挽肉、グリーンピース、片栗粉 チンゲン菜、にんじん、白すりごま、ごま油 パイン缶 かぼちゃ、えのきだけ	熱量 402 kcal 蛋白 13.5 g 脂質 11.4 g 塩分 1.3 g
13月	ご飯 鶏肉の塩麹焼き さつま芋サラダ みかん缶 味噌汁(かぶ)	精白米 鶏もも、塩麹 さつまいも、玉ねぎ、きゅうり、ロースハム、マヨネーズ みかん缶 かぶ根、カットわかめ	熱量 395 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 11.4 g 塩分 1.5 g
14月	カレーライス 切り干大根のサラダ バナナ コンソメスープ(白菜)	精白米、豚小間肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレー粉、スキムミルク 切り干大根、にんじん、ホールコーン、ごま油 バナナ はくさい、ベーコン	熱量 459 kcal 蛋白 15.2 g 脂質 14.5 g 塩分 1.9 g
17月	ご飯 鱈の塩焼き 春雨サラダ 白桃缶 根菜汁	精白米 さば はるさめ、チンゲン菜、にんじん、鶏ささみ、和風ドレッシング 白桃缶 油揚げ、さといも、大根、にんじん	熱量 414 kcal 蛋白 18.6 g 脂質 13.4 g 塩分 0.9 g
18月	ふりかけご飯 すき焼き風煮 れんこんサラダ フルーツヨーグルト	精白米、カルシウムお魚ふりかけ 焼豆腐、豚小間肉、しらたき、はくさい、長葱 れんこん、いんげん、にんじん、カニカマ、マヨネーズ ヨーグルト、スキムミルク、黄桃缶	熱量 443 kcal 蛋白 18.5 g 脂質 13.5 g 塩分 1.1 g

日	献立名	材 料 名	栄養量	
19 水	ご飯 鶏肉のから揚げ ほうれん草の納豆和え りんご 味噌汁（さつまいも）	精白米 鶏もも、しょうが、にんにく、片栗粉 ひきわり納豆、ほうれん草、にんじん りんご さつまいも、玉ねぎ	熱量 蛋白 脂質 塩分	399 kcal 17.5 g 11.1 g 1.4 g
20 木	野菜味噌ラーメン シュウマイ 洋梨缶&チーズ	中華めん、豚もも肉、きゃべつ、もやし、にんじん、ホールコーン シュウマイ 洋なし、チーズ	熱量 蛋白 脂質 塩分	403 kcal 19.8 g 11.5 g 1.6 g
21 金	ご飯 鶏肉の塩麹焼き さつま芋サラダ みかん缶 味噌汁（かぶ）	精白米 鶏もも、塩麹 さつまいも、玉ねぎ、きゅうり、ロースハム、マヨネーズ みかん缶 かぶ根、カットわかめ	熱量 蛋白 脂質 塩分	395 kcal 15.4 g 11.4 g 1.5 g
24 月	 振替休日 			
25 火	ご飯 厚揚げと里芋のそぼろあん煮 チンゲン菜のナムル パイン缶 味噌汁（南瓜）	精白米 厚揚げ、さとゐも、玉ねぎ、にんじん、豚挽肉、グリーンピース、片栗粉 チンゲン菜、にんじん、白すりごま、ごま油 パイン缶 かぼちゃ、えのきだけ	熱量 蛋白 脂質 塩分	402 kcal 13.5 g 11.4 g 1.3 g
26 水	食パン・いちごジャム 白身魚のフライ ブロッコリーの竹輪和え りんご缶 牛乳	食パン、いちごジャム ほき、鶏卵、パン粉、中濃ソース ブロッコリー、にんじん、焼竹輪、和風ドレッシング りんご缶 牛乳	熱量 蛋白 脂質 塩分	404 kcal 18.8 g 14.4 g 1.8 g
27 木	ご飯 チキンソテーデミソース 小松菜のツナサラダ フルーツヨーグルト	精白米 鶏もも、玉ねぎ、しめじ、デミソース、ケチャップ ツナ缶、こまつな、もやし、にんじん ヨーグルト、スキムミルク、黄桃缶	熱量 蛋白 脂質 塩分	394 kcal 18.7 g 10.9 g 0.9 g
28 金	カレーライス 切り干大根のサラダ バナナ コンソメスープ（白菜）	精白米、豚小腸肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク 切干大根、にんじん、ホールコーン、ごま油 バナナ はくさい、ペーコン	熱量 蛋白 脂質 塩分	459 kcal 15.2 g 14.5 g 1.9 g

※献立は材料仕入の都合により変更することがあります。

 株式会社ケイ・エフ・ケイ