

日 ／ 曜	献立名	10時おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				補食	栄 養 価
		3時おやつ	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		
5 19 (月)	ツナチャーハン、 豚汁(鹿児島県)、 ポテトフレンチ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 米粉きな粉ケーキ	米、じゃがいも、米 粉、油、三温糖、片 栗粉、ごま油	牛乳、ツナ水煮缶、 豚肉(もも)、米み そ、きな粉、かつお 粉	大根、人参、ねぎ、 コーン、ごぼう	酢、酒、食塩、しょ うゆ、昆布(だし用)	青のり塩 おにぎり	エネルギー 460 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 15.2 g カルシウム 241 mg
6 20 (火)	ごはん、 すまし汁（小松菜・焼き麴）、 豚ひき肉の松風焼き、 なます風サラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ポテトグラタン	米、じゃがいも、マ ヨネーズ、パン粉、 油、焼ふ、三温糖、 オリゴ糖	牛乳、豚ひき肉、ウ ィンナーソーセー ジ、とろけるチー ズ、しらす干し、米 みそ、かつお粉	大根、小松菜、人 参、ねぎ	昆布(だし用)、酢、 酒、みりん、食塩、 しょうゆ		エネルギー 457 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 21.4 g カルシウム 274 mg
7 21 (水)	ロールパン、 コーンスープ、 魚ステーキ、 小松菜の和え物	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 きつねおにぎり	ロールパン、米、三 温糖、片栗粉、油	牛乳、かじぎ、油揚 げ	白菜、小松菜、玉ね ぎ、クリームコーン 缶、人参、コーン、 ごま	しょうゆ、酢、食 塩、鶏がらだし汁	ゆかりお にぎり	エネルギー 458 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.4 g カルシウム 272 mg
8 22 (木)	カレーライス、 スープ(しめじ・えのき)、 酢の物(キャベツ・人参・わかめ)	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 シュガートースト	米、じゃがいも、片 栗粉、三温糖、バ ター、油、食パン	牛乳、豚肉(もも)	玉ねぎ、キャベツ、 人参、えのきたけ、 しめじ、生わかめ、 りんご、しょうが	カレーフレーク、 酢、食塩、しょう ゆ、鶏がらだし汁		エネルギー 432 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 14.2 g カルシウム 221 mg
9 23 (金)	菜めし、 みそ汁（かぼちゃ・玉ねぎ）、 ぶりの照り焼き、 大根と厚揚げの煮物	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ヨーグルト、 果物(バナナ・みかん缶)	米、三温糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(無 糖)、生揚げ、米み そ、かつお粉、ぶり	大根、バナナ、小松 菜、かぼちゃ、みか ん缶、玉ねぎ、人 参、いんげん	昆布(だし用)、しょう ゆ、酒、みりん、食 塩	わかめお にぎり	エネルギー 399 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.2 g カルシウム 304 mg
10 24 (土)	豚丼、 スープ（玉ねぎ・じゃがいも）、 きゅうりのごま油和え	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ホットケーキ	米、ホットケーキ 粉、じゃがいも、バ ター、三温糖、ごま 油	牛乳、豚肉(もも)、 かつお粉	玉ねぎ、にんじん、 ピーマン、きゅうり	しょうゆ、みりん、 食塩、昆布(だし用)		エネルギー 407 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 12.9 g カルシウム 220 mg
13 27 (火)	ごはん、 かき玉汁、 麻婆豆腐、 のりサラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 クリームチーズ蒸しパン	米、小麦粉、三温 糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚 ひき肉、卵、クリー ムチーズ、米みそ、 かつお粉	もやし、ねぎ、小松 菜、人参、玉ねぎ、 にら、焼きのり、に んにく、しょうが	しょうゆ、酢、食 塩、昆布(だし用)	ケチャッ プおにぎ り	エネルギー 459 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.2 g カルシウム 300 mg
14 28 (水)	ごはん、 みそ汁（大根・油揚げ）、 豚肉の生姜焼き、 コールスローサラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 のり塩じゃがいも	じゃがいも、米、 油、マヨネーズ、三 温糖	牛乳、豚肉(もも)、 米みそ、油揚げ、か つお粉	キャベツ、大根、玉 ねぎ、人参、しょう が、青のり	しょうゆ、酒、食 塩、昆布(だし用)		エネルギー 417 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.5 g カルシウム 216 mg
15 29 (木)	食パン、 スープ(玉ねぎ・人参)、 チーズと鶏ひき肉の卵焼き、 ブロッコリーサラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ひじきおにぎり	食パン、米、三温 糖、油	牛乳、鶏ひき肉、 卵、とろけるチー ズ、油揚げ、かつお 粉	人参、ブロッコ リー、ひじき、玉ね ぎ、ねぎ、万能ね ぎ、舞茸	昆布(だし用)、しょう ゆ、鶏がらだし汁、 食塩	コーン塩 おにぎり	エネルギー 460 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 16.2 g カルシウム 348 mg

日 ／ 曜	献立名	10時おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				補食	栄養価
		3時おやつ	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		
16 30 (金)	ごはん、 田舎汁、 鮭の塩焼き、 ほうれん草のお浸し	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 桃とヨーグルトの米粉ケーキ	米、米粉、三温糖、 油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、 ヨーグルト(無糖)、 鮭、かつお粉	ほうれん草、もやし、 大根、ねぎ、人参、 ごま、もも缶(黄桃)	昆布(だし用)、しょうゆ、 みりん、食塩	わかめおにぎり	エネルギー 445 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.6 g カルシウム 289 mg
17 31 (土)	ナポリタン、 ポトフ、 キャベツとコーンのサラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 鮭おにぎり	じゃがいも、米、スパゲティ、 油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、 鮭フレーク、かつお粉	キャベツ、玉ねぎ、 ブロッコリー、人参、 コーン、マッシュルーム缶、 ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、 中濃ソース、食塩、 昆布(だし用)	青のり塩おにぎり	エネルギー 453 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 10.9 g カルシウム 220 mg
26 (月)	ごはん、 みそ汁(豆腐・わかめ)、 鶏肉の甘酢煮、 もやしのごま和え	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 焼きそば	米、蒸し中華めん、 油、米粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、 豚肉(もも)、米みそ、 かつお粉	もやし、玉ねぎ、人参、 キャベツ、ごま、 青のり、カットわかめ	酢、しょうゆ、中濃ソース、 食塩、酒、昆布(だし用)	ケチャップおにぎり	エネルギー 454 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 15.2 g カルシウム 250 mg

- ☆ お散歩前に牛乳又は麦茶や白湯を飲みます。
- ☆ 行事や食材調達等の都合により、変更があります。
- ☆ 当日17時以降に補食提供のご依頼を受けた際、市販品の提供となる場合があります。
- ☆ 5、19(月)は鹿児島県の郷土料理メニューです。
- ☆ 肉調理の際、下味に塩や酒、塩麴等を使用することがあります。

1月予定のアレルギー表示義務食材
鶏卵・乳製品・小麦・大豆製品・豚肉・鶏肉・鮭・えび・かに・ごま・桃・ゼラチン・りんご・バナナ

2月予定のアレルギー表示義務食材
鶏卵・乳製品・小麦・大豆製品・豚肉・鶏肉・鮭・えび・かに・さば・ごま・オレンジ・りんご・バナナ・桃・ゼラチン