

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		
1 (月)	ごはん みそ汁(なす・玉ねぎ) かじきのフライ きゅうりと人参のゆかりあえ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ココアケーキ	米、小麦粉、油、 三温糖、パン粉	牛乳、かじき、米 みそ、かつお粉	きゅうり、玉ねぎ、な す、人参、昆布	中濃ソース、ココア、ベー キングパウダー、ゆかりふ りかけ	おかかおに ぎり	エネルギー 468 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.6 g カルシウム 243 mg
2 16 (火)	からいもごはん(鹿児島) みそ汁(小松菜・えのき) ひじきつくねのあんかけ ブロッコリーと玉ねぎのごまあえ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 豆腐とブルーンのケーキ (■ブルーンケーキ)	米、小麦粉、さつ まいも、油、片栗 粉、ごま油、三温 糖	牛乳、豚ひき肉、 絹ごし豆腐(■な し) 、米みそ、か つお粉	玉ねぎ、ブロッコリー、 小松菜、えのきたけ、人 参、プルーン、ごま、昆 布、ひじき	みりん、しょうゆ、食塩、 ベーキングパウダー	わかめおに ぎり	エネルギー 477 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.6 g カルシウム 285 mg
3 17 (水)	チキンカレーライス (■アレルギーフリーチキンカレーライス) マカロニスープ キャベツとツナのサラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ほうれん草ドーナツ	米、ホットケーキ 粉、じゃがいも、 マカロニ、油、粉 糖、オリゴ糖	牛乳、鶏むね肉、 ツナ水煮缶、ウイ ンナーソーセージ	玉ねぎ、キャベツ、人 参、ほうれん草、コー ン、りんご、しょうが	カレーフレーク(■アレルギーフリーカレーフレーク) 、しょうゆ、酢、鶏が らだし汁、食塩	コーンおに ぎり	エネルギー 449 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 14.6 g カルシウム 248 mg
4 18 (木)	食パン オニオンスープ ポークチャップ かぼちゃサラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 おかかチーズおにぎり	食パン、米、マヨ ドレ、油、片栗 粉、三温糖	牛乳、豚肉、チー ズ、かつお粉	かぼちゃ、玉ねぎ、きゅ うり、コーン、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、 酒、鶏がらだし汁、食塩、 しょうゆ	ケチャップ おにぎり	エネルギー 437 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.1 g カルシウム 213 mg
5 19 (金)	ごはん みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) 鶏むね肉のごまみそ焼き トマトサラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 りんごケーキ	米、小麦粉、じゃ がいも、三温糖、 バター、油、片栗 粉	牛乳、米みそ、か つお粉、鶏むね肉	トマト、りんご、玉ね ぎ、きゅうり、人参、ご ま、昆布	酢、食塩、酒、しょうゆ、 ベーキングパウダー	青のりおに ぎり	エネルギー 471 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.7 g カルシウム 253 mg
6 20 (土)	ガパオライス スープ(キャベツ・コーン) さつまいもマヨドレサラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 フルーツカクテル せんべい	米、さつまいも、 マヨドレ、三温 糖、せんべい	牛乳、豚ひき肉	バナナ、もも缶(白桃)、 みかん缶、キャベツ、玉ね ぎ、コーン、きゅうり、 ピーマン、人参、にんに く、しょうが	しょうゆ、鶏がらだし汁、 食塩	ごま塩おに ぎり	エネルギー 431 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 15.1 g カルシウム 206 mg
8 22 (月)	ごはん みそ汁(さといも・わかめ) 回鍋肉 小松菜とツナのさっぱり和え	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ホットケーキ	米、ホットケーキ 粉、さといも、三 温糖、バター、オ リゴ糖、ごま油	牛乳、豚肉、ツナ 水煮缶、米みそ、 かつお粉	キャベツ、コーン、玉ね ぎ、カットわかめ、小松 菜、人参、昆布	しょうゆ、酢、食塩	おかかおに ぎり	エネルギー 480 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 13.7 g カルシウム 378 mg
9 (火)	ロールパン(■食パン) スープ(えのき・玉ねぎ) さけのチーズ焼き ポテトサラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 コーンバターおにぎり	ロールパン(■食パ ン) 、米、じゃがい も、マヨドレ、パン 粉、油、バター、三 温糖	牛乳、さけ、粉 チーズ	玉ねぎ、まいたけ、えの きたけ、人参、きゅう り、コーン	食塩、しょうゆ、鶏がらだ し汁、酒	わかめおに ぎり	エネルギー 460 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.4 g カルシウム 228 mg
10 24 (水)	ごはん すまし汁(なす・麴) 大根と鶏肉の煮物 人参しりしり	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 焼きそば	蒸し中華めん、 米、焼ふ、油、三 温糖、オリゴ糖、 ごま油	牛乳、鶏むね肉、 豚肉、ツナ水煮 缶、かつお粉	玉ねぎ、大根、人参、 キャベツ、なす、昆布	中濃ソース、しょうゆ、 酒、食塩	コーンおに ぎり	エネルギー 464 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 11.5 g カルシウム 232 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		
11 (木)	わかめごはん(アルファ米) みそ汁（さつま芋・ねぎ） 豚の生姜焼き ひじきの煮物	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 シュガートースト	アルファ米、さつ まいも、三温糖、 バター、食パン	牛乳、豚肉、米み そ、かつお粉	玉ねぎ、ねぎ、ひじき、 人参、昆布、カットわか め、しょうが	しょうゆ、みりん	ケチャップ おにぎり	エネルギー 447 kcal たんばく質 20.0 g 脂 質 12.3 g カルシウム 265 mg
12 26 (金)	ごはん みそ汁（かぼちゃ・ねぎ） さばの竜田焼き れんこんのきんぴら	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 野菜クッキー（ほうれん草） 梨	米、小麦粉、パ ター、米粉、三温 糖、油、片栗粉、 オリゴ糖、ごま油	牛乳、さば、米み そ、かつお粉	なし、れんこん、かぼ ちゃ、人参、ねぎ、ほう れん草、ごま、昆布、 しょうが	しょうゆ、みりん、ベーキ ングパウダー	青のりおに ぎり	エネルギー 494 kcal たんばく質 18.6 g 脂 質 19.3 g カルシウム 247 mg
13 27 (土)	野菜ピラフ ポトフ ハンバーグ 人参の甘煮	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 みかんヨーグルト	米、じゃがいも、 三温糖、パン粉、 バター、オリゴ糖	牛乳、ヨーグルト （無糖）、豚ひき 肉、かつお粉	玉ねぎ、人参、ブロッコ リー、みかん缶、コー ン、昆布	中濃ソース、ケチャップ、 食塩、しょうゆ	ごま塩おに ぎり	エネルギー 465 kcal たんばく質 20.1 g 脂 質 15.8 g カルシウム 304 mg
25 (木)	わかめごはん みそ汁（さつま芋・ねぎ） 豚の生姜焼き ひじきの煮物	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 シュガートースト	米、さつまいも、 三温糖、バター、 食パン	牛乳、豚肉、米み そ、かつお粉	玉ねぎ、ねぎ、ひじき、 人参、昆布、カットわか め、しょうが	しょうゆ、みりん	ケチャップ おにぎり	エネルギー 447 kcal たんばく質 20.0 g 脂 質 12.3 g カルシウム 265 mg
29 (月)	ごはん すまし汁（麩・ねぎ） さけのバター焼き なすのみそ炒め	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ブルーベリージャムサンド	米、食パン、油、 バター、焼ひ、片 栗粉、三温糖	牛乳、さけ、かつ お粉、米みそ	なす、まいたけ、人参、 ブルーベリージャム、 ピーマン、ねぎ、昆布	しょうゆ、食塩	おかかおに ぎり	エネルギー 433 kcal たんばく質 19.9 g 脂 質 14.6 g カルシウム 206 mg
30 (火)	ごはん みそ汁（大根・チンゲン菜） 肉じゃが キャベツの海苔和え	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 クリームチーズ蒸しパン	米、じゃがいも、 小麦粉、三温糖、 オリゴ糖、油、ご ま油	牛乳、豚肉、ク リームチーズ、米 みそ、かつお粉	大根、キャベツ、玉ね ぎ、人参、チンゲンサ イ、きゅうり、焼きの り、昆布	しょうゆ、みりん、ベーキ ングパウダー	わかめおに ぎり	エネルギー 473 kcal たんばく質 20.2 g 脂 質 15.3 g カルシウム 259 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。
- ★ 食パンは卵・大豆製品不用品品を使用しています。
- ☆ 当日17時以降に補食提供のご依頼を受けた際は、市販品の提供となる場合があります。
- ☆ アレルギー代替表示: ■ =大豆
- ☆ 2・16(火)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、塩麴を使用することがあります。

9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・さけ・さ
ば・ごま・りんご・バナナ・もも

10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・さけ・さ
ば・ごま・りんご・バナナ・オレンジ・もも