

週間献立表

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和 7年 4月 27日 ~ 令和 7年 5月 3日

	4/27(日)	4/28(月)	4/29(火)	4/30(水)	5/1(木)	5/2(金)	5/3(土)
朝	ロールパン クロワッサン マーマレード 野菜のミルクスープ 白菜とエビの炒め物 ほうれん草の くるみ和え 牛乳	御飯 みそ汁 たまご豆腐 チンゲン菜の煮浸し ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 aひきわり納豆 b金時豆 魚肉ソーセージの ソテー 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 鮭の塩焼き 小松菜とハムの マヨネーズ和え 梅干し ヤクルト	御飯 みそ汁 だし巻き卵 長芋たんざく ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 ウインナーソテー キャベツのしらす和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 厚揚げの煮物 チンゲン菜の ドレッシング和え 味付けのり カフェオレ
	エネルギー 581 kcal たんぱく質 20.4 g 食繊維総量 5.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 432 kcal たんぱく質 19.1 g 食繊維総量 2.0 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 558 kcal たんぱく質 27.1 g 食繊維総量 10.8 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 496 kcal たんぱく質 22.1 g 食繊維総量 2.7 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 467 kcal たんぱく質 20.5 g 食繊維総量 2.7 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.7 g 食繊維総量 3.4 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.7 g 食繊維総量 4.3 g 食塩相当量 2.9 g
昼	御飯 鶏肉のソテー 和風おろしソース がんもの煮物 キャベツの さっぱりサダ和え みそ汁	ちゃんぽん麺 御飯 なすの揚げ浸し 水菜の辛子和え	御飯 赤魚と野菜の 甘酢あんかけ かんぴょうの煮物 ほうれん草の おろし和え すまし汁	御飯 ホイコーロー 里芋の カニカマあんかけ 中華やっこ きくらげのスープ	御飯 鶏の唐揚げ 糸昆布と ちくわの煮物 里芋のマヨ和え ほうれん草のスープ	御飯 豚のねぎみそ焼き 切干大根の煮物 もやしの中華和え すまし汁	親子丼 さつまいもと 白いんげん豆の バター煮 もずく酢 みそ汁
	エネルギー 528 kcal たんぱく質 26.2 g 食繊維総量 3.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 28.5 g 食繊維総量 9.3 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 599 kcal たんぱく質 25.2 g 食繊維総量 7.1 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 25.7 g 食繊維総量 6.2 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 665 kcal たんぱく質 26.9 g 食繊維総量 6.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 549 kcal たんぱく質 24.5 g 食繊維総量 4.0 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 579 kcal たんぱく質 23.9 g 食繊維総量 7.3 g 食塩相当量 3.1 g
タ	御飯 さわらの西京焼き 高野豆腐の卵とし ブロッコリーの ポン酢和え すまし汁	御飯 牛肉とブロッコリーの オーストラ炒め さつま芋の煮物 春雨の酢の物 菜の花スープ	御飯 豆腐チャンプルー 焼ビーフン炒め 白菜のツナ和え ぎょうざスープ	御飯 シーフードのポトフ カリフラワーの パプリカチノ風ソテー もやしと きゅうりの和え物 フルーツ	御飯 麻婆なす ブロッコリーの 卵炒め きゅうりと かかの酢の物 春雨スープ	麦ごはん あじの照焼 カリフラワーの カレーソテー 長芋とろろ かき玉汁	御飯 ピーマンの 肉詰めフライ なすと たけのこの煮物 水菜とササミの和え物 コンソメスープ
	エネルギー 503 kcal たんぱく質 31.4 g 食繊維総量 5.0 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.2 g 食繊維総量 6.5 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 25.5 g 食繊維総量 5.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.7 g 食繊維総量 10.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.7 g 食繊維総量 5.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 446 kcal たんぱく質 27.3 g 食繊維総量 4.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 27.5 g 食繊維総量 6.3 g 食塩相当量 3.4 g
おやつ	サラダ せんべい ロールケーキ (抹茶)	ドームケーキ (カスタード)	薄皮まんじゅう	原宿ドック (ココアバナナ)	黒糖蒸しケーキ	セレクトおやつ	マスカットゼリー
	エネルギー 46 95 kcal たんぱく質 0.6 2.1 g 食繊維総量 0.1 0.2 g 食塩相当量 0.1 0.0 g	エネルギー 117 kcal たんぱく質 2.3 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.3 g 食繊維総量 0.7 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 115 kcal たんぱく質 2.8 g 食繊維総量 0.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 57 kcal たんぱく質 1.6 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 24 kcal たんぱく質 0.1 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g

週間献立表

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和 7年 5月 4日 ~ 令和 7年 5月 10日

	5/4(日)		5/5(月)		5/6(火)		5/7(水)		5/8(木)		5/9(金)		5/10(土)	
朝	食パン マーガリン 肉団子の洋風スープ 小松菜のソテー バナナ 牛乳		御飯 みそ汁 目玉焼き 小松菜の和え物 味付けのり 牛乳		御飯 みそ汁 aひきわり納豆 b五目煮豆 きゅうりと 大根の塩昆布和え 味付けのり 牛乳		御飯 みそ汁 スクランブルエッグ カリフラワーの マヨ和え ふりかけ ショア		御飯 みそ汁 魚肉ソーセージの ケチャップ炒め 白菜の和え物 ふりかけ 牛乳		御飯 みそ汁 いわしの梅煮 小松菜の磯辺和え ふりかけ 牛乳		御飯 みそ汁 ちくわの煮物 ほうれん草の ピーナッツ和え 昆布の佃煮 カフェオレ	
	エネルギー	558 kcal	エネルギー	469 kcal	エネルギー	549 kcal	エネルギー	530 kcal	エネルギー	450 kcal	エネルギー	478 kcal	エネルギー	437 kcal
	たんぱく質	19.1 g	たんぱく質	21.9 g	たんぱく質	30.3 g	たんぱく質	17.8 g	たんぱく質	18.5 g	たんぱく質	23.9 g	たんぱく質	15.7 g
	食繊維総量	5.7 g	食繊維総量	3.3 g	食繊維総量	9.8 g	食繊維総量	3.5 g	食繊維総量	4.5 g	食繊維総量	3.1 g	食繊維総量	4.2 g
	食塩相当量	3.2 g	食塩相当量	3.2 g	食塩相当量	2.9 g	食塩相当量	2.1 g	食塩相当量	3.2 g	食塩相当量	2.8 g	食塩相当量	3.4 g
昼	しょうがご飯 肉じゃが なすのみそ炒め 水菜の和え物 みそ汁		《こどもの日》 青菜おにぎり ゆかりのおにぎり 茶そば エビフライと いっしょのはさみ揚げ 若竹煮 ポテトサラダ		御飯 豚カツ (おろしポン酢ソースかけ) 水菜とじゃこの煮浸し ビーンズサラダ みそ汁		御飯 チンジャオロース チンゲン菜の 中華風煮浸し 海藻サラダ みそ汁		焼肉ビビンバ丼 里芋のころ煮 ブロッコリーの ぬた和え わかめスープ		焼きうどん 御飯 ブロッコリーと コーンの和え物 手作りコーヒゼリー みそ汁		御飯 たらのみそマヨ焼 高野豆腐の煮物 ツイストマヨ ドレッシング和え けんちん汁	
	エネルギー	542 kcal	エネルギー	613 kcal	エネルギー	602 kcal	エネルギー	409 kcal	エネルギー	566 kcal	エネルギー	434 kcal	エネルギー	500 kcal
	たんぱく質	26.2 g	たんぱく質	25.7 g	たんぱく質	25.2 g	たんぱく質	19.9 g	たんぱく質	25.3 g	たんぱく質	23.3 g	たんぱく質	28.5 g
	食繊維総量	9.0 g	食繊維総量	8.5 g	食繊維総量	7.4 g	食繊維総量	5.8 g	食繊維総量	8.8 g	食繊維総量	7.3 g	食繊維総量	5.8 g
	食塩相当量	4.3 g	食塩相当量	6.3 g	食塩相当量	4.3 g	食塩相当量	3.1 g	食塩相当量	4.4 g	食塩相当量	4.1 g	食塩相当量	3.0 g
タ	御飯 豆腐のステーキ チキンナゲット 大根のゆかり和え あさりのみそ汁		御飯 鶏肉の 油林ソースかけ 白菜のベーコン炒め 長芋の生姜しょうゆ すまし汁		御飯 すき焼き風 れんこんのごま炒め 焼きなすの ねり梅和え フルーツ		御飯 鶏の生姜風味焼 卵ときくらげの 炒め物 ブロッコリーの和え物 春雨スープ		御飯 ぶりの照り焼き さつま芋のレモン煮 オクラとピーマンの和え物 すまし汁		御飯 筑前煮 南瓜と ひき肉の甘辛炒め チンゲン菜の和え物 すまし汁		麦ごはん 牛肉と春雨の チャプチェ 春巻 もやしのごま酢和え すまし汁	
	エネルギー	577 kcal	エネルギー	504 kcal	エネルギー	539 kcal	エネルギー	497 kcal	エネルギー	566 kcal	エネルギー	541 kcal	エネルギー	591 kcal
	たんぱく質	28.1 g	たんぱく質	22.6 g	たんぱく質	15.3 g	たんぱく質	24.8 g	たんぱく質	27.0 g	たんぱく質	19.4 g	たんぱく質	22.3 g
	食繊維総量	4.2 g	食繊維総量	3.8 g	食繊維総量	5.2 g	食繊維総量	7.4 g	食繊維総量	5.0 g	食繊維総量	23.2 g	食繊維総量	5.3 g
	食塩相当量	4.0 g	食塩相当量	2.8 g	食塩相当量	2.5 g	食塩相当量	2.8 g	食塩相当量	2.3 g	食塩相当量	3.5 g	食塩相当量	2.5 g
おやつ	プチシュー 黒棒 (1個、100g)		こいのぼり たまごボーロ		どら焼 (こしあん)		スイートポテト		カエデの実		カスタードクレープ		ゆずゼリー	
	エネルギー	67 66 kcal	エネルギー	70 kcal	エネルギー	100 kcal	エネルギー	104 kcal	エネルギー	99 kcal	エネルギー	113 kcal	エネルギー	24 kcal
	たんぱく質	1.8 1.1 g	たんぱく質	1.6 g	たんぱく質	2.0 g	たんぱく質	2.4 g	たんぱく質	1.2 g	たんぱく質	2.4 g	たんぱく質	0.1 g
	食繊維総量	0.1 0.2 g	食繊維総量	0.3 g	食繊維総量	0.8 g	食繊維総量	0.6 g	食繊維総量	0.2 g	食繊維総量	0.1 g	食繊維総量	0.0 g
	食塩相当量	0.1 0.0 g	食塩相当量	0.0 g	食塩相当量	0.0 g	食塩相当量	0.0 g	食塩相当量	0.1 g	食塩相当量	0.1 g	食塩相当量	0.0 g