

※全てのメニューに牛乳又は野菜ジュースがつかます



日 曜	献立名				エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当 (g)	アレルギー情報	スプーンの有無
	① (主となるおかず)	② (主に付け合せ)	③ (主にデザート)	主食							
1 木	あじ竜田塩だれ	きんぴら パンプキンサラダ ブロッコリー	みかん 牛乳	ごはん	747	25.4	20.3	109.8	2.3	卵・小麦・乳成分・鶏肉 大豆・ごま・乳成分	
2 金	和風おろしハンバーグ	ポテトフライ ブロッコリー ヘルシーサラダ	パイン 野菜ジュース	ごはん	791	24.9	18.5	126.6	3.1	卵・小麦・乳成分・オレンジ 牛肉・鶏肉・大豆 りんご・ごま	
7 水	ビーフメンチカツ	生野菜 ほうれん草・ゴマ和え ポテトサラダ	フルーツミックス 野菜ジュース	ごはん	829	16.6	29.9	119.5	2.1	卵・小麦・乳成分・オレンジ 鯖・鶏肉・大豆・りんご ごま	
8 木	牛肉と茄子の さっぱり炒め	野菜コロッケ ハンバーグ・サラダ	黄桃 野菜ジュース	ごはん	777	15.7	24.8	116.7	1.7	卵・小麦・乳成分・オレンジ 牛肉・鶏肉・大豆・りんご・ 桃 ゼラチン・ごま	
9 金	鶏の梅しそ天ぷら 花レンコン磯辺揚げ	肉団子 ポテトサラダ	フルーツミックス 牛乳	ごはん	842	28.9	28.6	113.2	3.5	卵・小麦・乳成分 鶏肉・大豆・ごま	
12 月	ハニースタードチキン	生野菜 タラモサラダ きんぴら	エクレア 野菜ジュース ふりかけ	ごはん	942	28.0	36.6	121.1	3.3	卵・小麦・乳成分・オレンジ 鯖・鶏肉・大豆・りんご ゼラチン・ごま・魚介類	
13 火	照焼き肉団子	野菜コロッケ ポテトクラッチ・ピリ辛ナス	フルーツミックス 野菜ジュース	ごはん	395.0	9.9	17.7	119.3	1.6	卵・小麦・乳成分・オレンジ 豚肉・鶏肉・大豆・りんご ごま・魚介類	
14 水	白身フライ&唐揚げ シューマイ	生野菜 ポテトサラダ ほうれん草・胡麻和え	わらびもち 野菜ジュース	ごはん	988.0	18.0	23.3	122.0	1.8	卵・小麦・乳成分・えび オレンジ・鯖・豚肉・鶏肉 大豆・りんご・ごま	
15 木	ゴーヤチャンプル 野菜コロッケ	ブロッコリー きんぴら	みかん 牛乳	ごはん	814	23.8	27.6	112.0	1.7	卵・小麦・乳成分・さば 豚肉・大豆・ごま	
16 金	おろしヒレカツ	ほうれん草ナムル きんぴら	フルーツミックス 牛乳	ごはん	785	24.2	21.8	119.2	3.0	卵・小麦・乳成分・豚肉 鶏肉・りんご・ごま	
19 月	グレイプソース ハンバーグ	生野菜 いんげん ポテトクラッチ	黄桃 野菜ジュース	ごはん	739	23.2	15.6	120.3	2.9	小麦・乳成分・オレンジ 牛肉・豚肉・鶏肉・大豆 りんご・桃	
27 火	ハヤシライス 野菜コロッケ	生野菜 ポテトサラダ ブロッコリー・オムレツ	みかん 野菜ジュース	ごはん	804	17.4	24.1	123.1	2.6	卵・小麦・乳成分 オレンジ・牛肉・豚肉 鶏肉・大豆・りんご ゼラチン	○
28 水	揚げ鶏南蛮ソース	生野菜 ブロッコリー ヘルシーサラダ	わらびもち 牛乳	ごはん	851	29.3	22.9	127.1	3.5	卵・小麦・乳成分・鯖 鶏肉・大豆・ごま	
29 木	ピリ辛野菜炒め	切干大根 揚げ餃子 ブロッコリー	フルーツミックス 牛乳	ごはん	719	20.8	18.3	112.9	2.8	小麦・乳成分 豚肉・鶏肉・大豆・ごま	
30 金	グリルチキンの 照焼きソース	ブロッコリー ピリ辛ナス ポテトフライ	みかん 牛乳	ごはん	970	37.6	38.3	114.7	2.5	小麦・乳成分・鶏肉・大豆・ りんご・ごま・魚介類	

アレルギー物質は食品衛生法に基づく特定原材料及び特定原材料に準ずるもの(食品に含まれている場合は、その旨表示することを推奨されている原材料)全27品目を表示しています。  
(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、あわび、いか、いくら、鯖、くるみ、ゼラチン、大豆、まつたけ、やまいも、牛肉、豚肉、鶏肉、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご、ごま、カシューナッツ)

## 野菜を食べよう!! 夏に向かって体調管理をしっかりと

### 枝豆

種まき時期: 4月~6月  
収穫時期: 6月~9月 種付けからおよそ3ヶ月  
乾燥に注意。  
POINT 病気にかかりにくいがかみムシが集まりやすいので、虫が付き始めるより前に防虫ネットをかけるのとよい。

### きゅうり

種まき時期: 3月~5月  
種付け時期: 4月~6月 種付けからおよそ45日  
収穫時期: 6月~8月 種付けからおよそ45日  
水はけがよい土で、たくさん水分を与える。  
POINT 病気も発症しやすいので、早期発見と予防を。

### いんげん

種まき時期: 4月~6月  
種付け時期: 4月~5月 種まきからおよそ50日  
収穫時期: 7月~8月 種付けからおよそ55日  
「つるあり種」と「つるなし種」があり、つるなし種は収穫までの期間が短いので初心者でも育てやすい。

### 春夏野菜

春に植えて夏に収穫を迎える野菜

### トマト・ミニトマト

種まき時期: 4月~5月中旬  
種付け時期: 7月~8月 種付けからおよそ60日  
収穫時期: 6月~9月 種付けからおよそ60日  
POINT 日光がよく当たる乾いた環境で育てる。やや乾かし気味の管理を心がけると、甘みのある美味しいトマトができる。夏場でも水やりは1日1回程度。

### ピーマン

種まき時期: 3月~4月  
種付け時期: 4月~5月上旬 種付けからおよそ55日  
収穫時期: 6月~9月 種付けからおよそ55日  
POINT 高温で日当たりの良い場所が好み。乾燥と多湿、低温に弱いので注意。



1日 350g以上の野菜を食べよう!

“緑黄色野菜”と“淡色野菜”をバランスよく

緑黄色野菜 — 120g以上

淡色野菜 — 230g以上