



日・曜	献立名		食 材 料			★アレルギー表示		栄 養 価			
	主食	おかず	血や肉・骨になるもの(赤)	カや熱になるもの(黄)	体の調子をととのえるもの(緑)	調味料・その他	義務8品目	推奨20品目	エネルギー kJ/100g	タンパク質 g	
金	小麦 乳 塩 ショートニング 砂糖 イースト コッペパン	チキンのトマト煮	とり肉	バター じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく にんじん エリンギ トマト グリンピース	チキンスープ 塩 こしょう ソース ケチャップ 赤ワイン 野菜ブイヨン	乳	大豆・鶏肉	小 607	25.1	
		フレンチサラダ	ロースハム → 豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう	さとう あぶら	キャベツ きゅうり	塩 こしょう 酢		大豆・豚肉	中 745	29.9	
		いちごジャム	たら みりん 水あめ 砂糖 塩 でんぷん (コンタミネーション) 小麦 大豆 豚肉 えび さば いか ごま 乳 卵	コッペパン いちごジャム →	砂糖 水あめ いちご りんご		小麦・乳	りんご			
月	ひな祭り 行事食 ちらしずし	すまし汁	おさかなパスタ → とうふ あぶらあげ		にんじん えのきたけ ほうれんそう	かつおぶし 淡口しょうゆ 酒	小麦 (えび・卵・乳)	大豆 (豚肉・さば いか・ごま)	小 599	24.2	
		大根のごまマヨ和え	フレークかまぼこ → たら ほき 塩 砂糖 でんぷん えごま油 紅麹色素	マヨネーズ すりごま	もち米 しょうゆ 砂糖 のり (コンタミネーション) 小麦・乳成分・卵 落花生・えび・牛肉 豚肉・鶏肉・さば ごま・りんご	だいこん きゅうり	塩 こしょう		大豆・ごま	中 704	27.8
		ひなあられ		ひなあられ →				(小麦・乳・卵 えび・落花生)	大豆 (牛肉・豚肉・鶏肉 さば・ごま・りんご)		
火	小麦 乳 塩 ショートニング 砂糖 イースト 米粉パン	春雨と野菜の炒め物	ぶたにく	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ しょうが にんにく たけのこ にんじん キャベツ にら	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 中華スープストック	小麦	大豆・豚肉 鶏肉・ごま	小 630	24.5	
		フルーツアロエヨーグルト	ヨーグルト	ナタデココ アロエシロップづけ	パインアップル みかん おうとう		乳	もも	中 769	29.5	
				こめこパン				小麦・乳			
水	小麦 乳 塩 ショートニング 砂糖 イースト 麦ごはん	ビーンズカレー	ぶたにく だいず	じゃがいも	たまねぎ にんじん りんご	チキンスープ パーモントカレールウ	小麦・乳	大豆・豚肉・鶏肉 バナナ・りんご	小 612	23.0	
		コーンサラダ	さきみフレーク → 鶏肉 塩 野菜エキス		キャベツ アスパラガス にんじん とうもろこし	イタリアンドレッシング		鶏肉	中 743	26.8	
				こめ むぎ							
木	小麦 乳 塩 ショートニング 砂糖 イースト ごはん	さばゆずみそ煮	さばゆずみそに → さば 砂糖 みそ みりん ゆず 米粉 塩					大豆・さば	小 606	26.5	
		昆布和え	しおこんぶ → 昆布 しょうゆ 塩 (コンタミネーション) 乳		はくさい にんじん	淡口しょうゆ	小麦 (乳)	大豆	小 742	31.4	
		かきたま汁	かまぼこ → たら でんぷん 砂糖 塩 酒 コチニール色素	でんぷん	にんじん ねぎ えのきたけ	かつおだし 淡口しょうゆ	小麦・卵	大豆			
金	小麦 乳 砂糖 ショートニング 塩 イースト コッペパン	にんじんポタージュ	とり肉 しろいんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム	じゃがいも	にんじん パセリ たまねぎ	クリームポタージュ 塩 こしょう	小麦・乳	大豆・鶏肉・豚肉	小 630	24.9	
		青豆サラダ	まぐろフレーク → まぐろ 野菜スープ 塩		あおまめ きゅうり にんじん	ごまドレッシング(笑顔)	小麦	大豆・ごま	中 760	26.3	
		りんごゼリー		りんごゼリー → りんご 水あめ 砂糖 でんぷん					りんご		
月	小麦 乳 塩 ショートニング 砂糖 イースト ごはん	筑前煮	とり肉 あつあげ	さとう さとも	にんじん ごぼう れんこん いんげん しいたけ こんにゃく	濃口しょうゆ みりん	小麦	大豆・鶏肉	小 599	22.6	
		はくさいのごま和え		さとう ごま	はくさい ほうれんそう にんじん	淡口しょうゆ	小麦	大豆・ごま	中 728	26.3	
				こめ							
火	小麦 乳 塩 ショートニング 砂糖 イースト コッペパン	白菜と肉団子のスープ	ミートボール ベーコン → 豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう	ごまあぶら	たまねぎ にんじん はくさい	チキンスープ 中華スープストック 塩 こしょう 淡口しょうゆ	小麦	大豆・鶏肉 豚肉・ごま	小 615	22.4	
		ポテトサラダ	ロースハム → 豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう	じゃがいも マヨネーズ	きゅうり にんじん	塩 こしょう		大豆・豚肉	中 738	26.6	
		チョコレートクリーム		チョコレートクリーム → 水あめ 砂糖 ショートニング ココアケーキ 脱脂粉乳 小麦粉 塩 (コンタミネーション)大豆、豚肉			小麦・乳	(大豆・豚肉)			
水	ベジ活の日 小麦 乳 塩 ショートニング 砂糖 イースト ごはん	千草焼き	ちくさやき → 卵 鶏肉 たまねぎ にんじん ほうれんそう 大豆油 なたね油 でんぷん 砂糖 しょうゆ かつおだし 塩 ナチュラルチーズ しいたけ 酒 みりん				小麦・卵・乳	大豆・鶏肉			
		添え野菜			ブロッコリー にんじん	日向夏ドレッシング	小麦	大豆	小 605	26.6	
		ずき焼き煮	ぎゅうにく やきどうふ	さとう	こんにゃく にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	濃口しょうゆ 酒 みりん	小麦	大豆・牛肉	中 751	32.2	
木	ひむか地産地消の日 小麦 乳 塩 ショートニング 砂糖 イースト 減量コッペパン	からあげ	とり肉	でんぷん あぶら	しょうが にんにく	淡口しょうゆ 酒	小麦	大豆・鶏肉			
		キャベツ			キャベツ	青じそドレッシング	小麦	大豆	小 638	24.9	
		みそ汁	とうふ あぶらあげ しろみそ		こまつな にんじん しめじ ねぎ	合わせだし		大豆	中 866	29.7	
金	ひむか地産地消の日 小麦 乳 塩 ショートニング 砂糖 イースト 減量コッペパン	スパゲティミートソース	ぎゅうミンチ ベーコン → 豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう	スパゲティ	たまねぎ にんじん しめじ トマト グリンピース	ケチャップ ソース 塩 こしょう デミグラス 赤ワイン	小麦	大豆・鶏肉 豚肉・牛肉	小 632	27.3	
		キャベツとツナのサラダ	まぐろフレーク → まぐろ 野菜スープ 塩	さとう	キャベツ もやし にんじん	淡口しょうゆ 酢	小麦	大豆	中 779	32.7	
				魚肉 でんぷん 砂糖 塩 なたね油	コッペパン			小麦・乳			
月	小麦 乳 塩 ショートニング 砂糖 イースト ごはん	豚肉と大根のうま煮	てんぷら → ぶたにく あつあげ	さとも さとう	しょうが にんじん だいこん こんにゃく いんげん	薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒 みりん	小麦	大豆・豚肉	小 597	24.3	
		土佐酢和え	フレークかまぼこ → たら ほき 塩 砂糖 でんぷん えごま油 紅麹色素	さとう	ほうれんそう にんじん もやし	酢 淡口しょうゆ 和風だしの素	小麦	大豆	中 724	28.4	
		すこやかふりかけ(のり)		こめ		ふりかけ(のり) → 砂糖 塩 醤油 でんぷん 抹茶 のり しいたけだし (コンタミネーション) さけ えび かに		(えび・かに) (さけ)			
火	小麦 乳 砂糖 ショートニング 塩 黒糖 イースト 黒糖パン	ホークビーンズ	ぶたにく だいず ベーコン → 豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう	じゃがいも さとう	にんじん トマト	洋スープストック ケチャップ ソース 赤ワイン 塩		大豆・豚肉・ゼラチン	小 624	27.0	
		カラフルサラダ		さとう ごまあぶら	だいこん にんじん きゅうり とうもろこし	酢 淡口しょうゆ	小麦	大豆・ごま	中 764	32.3	
				たら でんぷん 米粉 コーンフラワー (コンタミネーション) 小麦 卵 乳成分・かに	ことうパン			小麦・乳			
木	小麦 乳 塩 ショートニング 砂糖 イースト ごはん	たらと野菜の甘酢あん	たら(こめこつき) → たら でんぷん 米粉 コーンフラワー (コンタミネーション) 小麦 卵 乳成分・かに	あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン	濃口しょうゆ 酢 ケチャップ	小麦 (卵・乳・かに)	大豆	中 601	23.9	
		八杯汁	とうふ あぶらあげ	さとも でんぷん	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ だいこん	淡口しょうゆ 塩 かつおぶし	小麦	大豆	小 730	27.9	
		お祝いクレープ(幼稚園のみ)		おいわいクレープ → 豆乳 砂糖 いちご 水あめ 植物油 米粉 大豆 しょうゆ でんぷん 紅麹色素 カラメル色素 カロチノイド色素 ベーキングパウダー					大豆		
金	小麦 乳 塩 ショートニング 砂糖 イースト チーズ	鶏肉のバーベキュー ソース焼き	とり肉			酒 塩 こしょう カレー粉 ケチャップ ソース レモン汁		大豆・鶏肉			
		添え野菜			キャベツ にんじん	青じそドレッシング	小麦	大豆	小 701	28.2	
		チンゲンサイ のスープ	ベーコン → 豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう		たまねぎ にんじん チンゲンサイ	白ワイン ポークスープ 野菜ブイヨン 淡口しょうゆ 塩 こしょう	小麦	大豆・豚肉	中 749	33.2	
月	小麦 乳 塩 ショートニング 砂糖 イースト ごはん	厚揚げの甘辛炒め	ぶたにく あつあげ	でんぷん ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ いんげん にんにく しょうが	酒 みりん 濃口しょうゆ 豆板醤	小麦	大豆・豚肉・ごま	小 601	23.5	
		さつま汁	とり肉 とうふ しろみそ	さつまいも	ごぼう だいこん にんじん しょうが ねぎ	煮干だし		大豆・鶏肉	中 730	27.5	
				こめ							

◎ 牛乳は、毎日つきます。 ◎ 豚肉は観音池ポークのものを使用しています。(地産地消)

◎ 1日にとりたい野菜の量は350gですが、宮崎県は野菜を食べる量が不足しています。1日の3分の1以上の量の野菜を使った献立の日を「ベジ活の日」として紹介します。

◎ 毎月16日を「ひむか地産地消の日」として、この日に使用する宮崎県産の食材を紹介します。今月15日に使用する宮崎県産の食材は、「牛乳、ベーコン、キャベツ、にんじん」です。

※ コンタミネーションとは、食品を製造する際に原材料としては使用していないにもかかわらず、意図せずに最終加工品に混入してしまうことをいいます。

※ 食材調達などの問題により、献立や食材が変更になる場合もあります。その際は事前にお知らせいたしますので、ご理解をよろしくお願いいたします。