



1月提供メニュー



SHIDAX
未来の子供たちのために

	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5 Aメニュー
朝食							ごはん 味噌汁 マスタードチキン 菜の花とかにかまのお浸し ふりかけ 漬物 ヨーグルト
栄養価							エネルギー 734kcal タンパク質 32.1g 脂質 23.4g 食塩相当量 3.0g
昼食							ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き コーンマカロニサラダ フルーツ
栄養価							エネルギー 922kcal タンパク質 38.1g 脂質 19.7g 食塩相当量 4.5g
夕食							ごはん 味噌汁 鶏肉のバーベキュー炒め フロコリーのツナマリネ 小松菜とれんごんのお浸し 漬物 プリン
栄養価							エネルギー 1000kcal タンパク質 40.4g 脂質 26.5g 食塩相当量 4.8g

休所日

	6 Bメニュー	7 Cメニュー	8 Dメニュー	9 Eメニュー	10 Fメニュー	11 Gメニュー	12 Hメニュー
朝食	ごはん 味噌汁 さばの香草焼き 厚焼玉子 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ&チキンナゲット ひじきと豆のサラダ うめびしお 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ポロニアハムソテー 5品目の胡麻和え ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ハムソテー&ウインナー ひじきのサラダ 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 若鶏の照り焼き フロコリーとベーコンのソテー うめびしお 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 肉団子の甘酢あん もやしとほうれん草のナムル ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 豚肉の香草焼き いんげんのごま和え 味付け海苔 漬物 ヨーグルト
栄養価	エネルギー 838kcal タンパク質 28.6g 脂質 34.4g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 633kcal タンパク質 20.6g 脂質 16.4g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 652kcal タンパク質 22.0g 脂質 8.9g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 774kcal タンパク質 28.8g 脂質 31.1g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 687kcal タンパク質 28.0g 脂質 20.1g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 680kcal タンパク質 22.3g 脂質 17.4g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 745kcal タンパク質 27.6g 脂質 24.9g 食塩相当量 2.5g
昼食	ごはん 味噌汁 ハムカツ&肉巻きフライ チンゲン菜のツナマヨ和え フルーツ	ごはん 味噌汁 水餃子の中華旨煮 菜の花とまよしのピーナッツ和え フルーツ	ごはん 味噌汁 鶏唐揚げのおろしだれ スパゲティサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 さわらのマヨしょうゆ焼き 小松菜のナムル フルーツ	ごはん 味噌汁 カツオカツ&ササミチーサクツ ほうれん草と竹輪の味噌マヨ和え フルーツ	ごはん 味噌汁 鶏ももの味噌焼き 厚揚げと小松菜の和風炒め フルーツ	鶏ごぼうご飯(小) きつねうどん 野菜コロケ 菜の花の和え物 フルーツ
栄養価	エネルギー 1029kcal タンパク質 33.2g 脂質 35.3g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 880kcal タンパク質 23.5g 脂質 14.2g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1028kcal タンパク質 33.7g 脂質 36.1g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 886kcal タンパク質 33.7g 脂質 25.5g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 1031kcal タンパク質 30.6g 脂質 29.8g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 920kcal タンパク質 35.1g 脂質 24.6g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 913kcal タンパク質 25.9g 脂質 16.4g 食塩相当量 10.9g
夕食	ごはん 味噌汁 ハンバーグマトガーリックソース スナップエンドウのピーナッツ和え 切干大根と高野豆腐の煮物 漬物 米粉ドッグ	ごはん 味噌汁 牛肉のボン酢炒め 金平ごぼう 小松菜とえのきの和え物 漬物 エクレア	ごはん 味噌汁 豆腐千歳 五目煮豆 ほうれん草の和え物 漬物 クリームコンフェ	ごはん 味噌汁 豚キム子炒め 春雨サラダ チンゲン菜と竹輪の和え物 漬物 みかんゼリー	ごはん 味噌汁 牛フルコギ炒め さつまいものニーマスタード和え 菜の花のお浸し 漬物 ピーチフルーチェ	ごはん 味噌汁 豚肉じゃが 白菜ときのこのバター醤油ソテー ほうれん草と油揚げの和え物 漬物 ぶどうゼリー	ごはん 味噌汁 鶏肉のバター醤油炒め がんもの煮物 漬物 りんごゼリー
栄養価	エネルギー 1018kcal タンパク質 32.7g 脂質 29.7g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 1146kcal タンパク質 31.6g 脂質 46.1g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 1015kcal タンパク質 44.7g 脂質 23.1g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 1149kcal タンパク質 31.0g 脂質 44.4g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 1174kcal タンパク質 33.0g 脂質 45.4g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 1164kcal タンパク質 30.4g 脂質 34.4g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 1010kcal タンパク質 39.3g 脂質 34.4g 食塩相当量 4.4g

	13 Aメニュー	14 Bメニュー	15 Cメニュー	16 Dメニュー	17 Eメニュー	18 Fメニュー	19 Gメニュー
朝食	ごはん 味噌汁 マスタードチキン 菜の花とかにかまのお浸し ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 さばの香草焼き 厚焼玉子 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ&チキンナゲット ひじきと豆のサラダ うめびしお 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ポロニアハムソテー 5品目の胡麻和え ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ハムソテー&ウインナー ひじきのサラダ 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 若鶏の照り焼き フロコリーとベーコンのソテー うめびしお 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 肉団子の甘酢あん もやしとほうれん草のナムル ふりかけ 漬物 ヨーグルト
栄養価	エネルギー 734kcal タンパク質 32.1g 脂質 23.4g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 838kcal タンパク質 28.6g 脂質 34.4g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 633kcal タンパク質 20.6g 脂質 16.4g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 652kcal タンパク質 22.0g 脂質 8.9g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 774kcal タンパク質 28.8g 脂質 31.1g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 687kcal タンパク質 28.0g 脂質 20.1g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 680kcal タンパク質 22.3g 脂質 17.4g 食塩相当量 3.7g
昼食	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き コーンマカロニサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 ハムカツ&肉巻きフライ チンゲン菜のツナマヨ和え フルーツ	ごはん 味噌汁 水餃子の中華旨煮 菜の花とまよしのピーナッツ和え フルーツ	ごはん 味噌汁 鶏唐揚げのおろしだれ スパゲティサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 さわらのマヨしょうゆ焼き 小松菜のナムル フルーツ	ごはん 味噌汁 カツオカツ&ササミチーサクツ ほうれん草と竹輪の味噌マヨ和え フルーツ	ごはん 味噌汁 鶏ももの味噌焼き 厚揚げと小松菜の和風炒め フルーツ
栄養価	エネルギー 922kcal タンパク質 38.1g 脂質 19.7g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 1029kcal タンパク質 33.2g 脂質 35.3g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 880kcal タンパク質 23.5g 脂質 14.2g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1028kcal タンパク質 33.7g 脂質 36.1g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 886kcal タンパク質 33.7g 脂質 25.5g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 1031kcal タンパク質 30.6g 脂質 29.8g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 920kcal タンパク質 35.1g 脂質 24.6g 食塩相当量 4.0g
夕食	ごはん 味噌汁 鶏肉のバーベキュー炒め フロコリーのツナマリネ 小松菜とれんごんのお浸し 漬物 プリン	ごはん 味噌汁 ハンバーグマトガーリックソース スナップエンドウのピーナッツ和え 切干大根と高野豆腐の煮物 漬物 米粉ドッグ	ごはん 味噌汁 牛肉のボン酢炒め 金平ごぼう 小松菜とえのきの和え物 漬物 エクレア	ごはん 味噌汁 豆腐千歳 五目煮豆 ほうれん草の和え物 漬物 クリームコンフェ	ごはん 味噌汁 豚キム子炒め 春雨サラダ チンゲン菜と竹輪の和え物 漬物 みかんゼリー	ごはん 味噌汁 牛フルコギ炒め さつまいものニーマスタード和え 菜の花のお浸し 漬物 ピーチフルーチェ	ごはん 味噌汁 豚肉じゃが 白菜ときのこのバター醤油ソテー ほうれん草と油揚げの和え物 漬物 ぶどうゼリー
栄養価	エネルギー 1000kcal タンパク質 40.4g 脂質 26.5g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 1018kcal タンパク質 32.7g 脂質 29.7g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 1146kcal タンパク質 31.6g 脂質 46.1g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 1015kcal タンパク質 44.7g 脂質 23.1g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 1149kcal タンパク質 31.0g 脂質 44.4g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 1174kcal タンパク質 33.0g 脂質 45.4g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 1164kcal タンパク質 30.4g 脂質 34.4g 食塩相当量 6.8g

	20	21	22	23	24	25	26
	Hメニュー	Aメニュー	Bメニュー	Cメニュー	Dメニュー	Eメニュー	Fメニュー
朝食	ごはん 味噌汁 豚肉の香草焼き いんげんのごま和え 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 マスタードチキン 菜の花とかにかまのお浸し ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 さばの香草焼き 厚焼玉子 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ&チキンナゲット ひじきと豆のサラダ うめびしお 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ポロニアムソテー 5品目の胡麻和え ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ハムソテー&ウインナー ひじきのサラダ 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 若鶏の照り焼き 7ロココリーとベーコンのソテー うめびしお 漬物 ヨーグルト
栄養価	エネルギー 745kcal タンパク質 27.6g 脂質 24.9g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 734kcal タンパク質 32.1g 脂質 23.4g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 838kcal タンパク質 28.6g 脂質 34.4g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 633kcal タンパク質 20.6g 脂質 14.2g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 652kcal タンパク質 22.0g 脂質 8.9g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 774kcal タンパク質 22.8g 脂質 31.1g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 687kcal タンパク質 28.0g 脂質 20.1g 食塩相当量 3.4g
昼食	鶏ごぼうご飯(小) きつねうどん 野菜コロケ 菜の花の和え物 フルーツ	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き コーンマカロニサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 ハムカツ&肉巻きフライ チンゲン菜のツナマヨ和え フルーツ	ごはん 味噌汁 水餃子の中華旨煮 菜の花とやしのピーナッツ和え フルーツ	ごはん 味噌汁 鶏唐揚げのおろしだれ スパゲティサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 さわらのマヨしょうゆ焼き 小松菜のナムル フルーツ	ごはん 味噌汁 カツオカツ&ササミチーヌカツ ほうれん草と竹輪の味噌マヨ和え フルーツ
栄養価	エネルギー 913kcal タンパク質 25.9g 脂質 19.7g 食塩相当量 10.9g	エネルギー 922kcal タンパク質 28.1g 脂質 19.7g 食塩相当量 10.9g	エネルギー 1029kcal タンパク質 32.2g 脂質 34.4g 食塩相当量 12.5g	エネルギー 880kcal タンパク質 23.2g 脂質 14.2g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 1028kcal タンパク質 29.7g 脂質 36.9g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 886kcal タンパク質 33.7g 脂質 25.5g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 1031kcal タンパク質 30.6g 脂質 29.9g 食塩相当量 4.6g
夕食	ごはん 味噌汁 鶏肉のバター醤油炒め がんもの煮物 小松菜と人参のピーナッツ和え 漬物 りんごゼリー	ごはん 味噌汁 鶏肉のバターベキュー炒め フロココリーのツナマリネ 小松菜とれんごんのお浸し 漬物 りんごゼリー	ごはん 味噌汁 ハンバーグマトガーリックソース スナッフエンドウのピーナッツ和え 切干大根と高野豆腐の煮物 漬物 米粉ドッグ	ごはん 味噌汁 牛肉のボン酢炒め 金平ごぼう 小松菜とえのきの和え物 漬物 エクレア	ごはん 味噌汁 豆腐チゲ 五目煮豆 ほうれん草の和え物 漬物 クリームコンフェ	ごはん 味噌汁 豚キムチ炒め 春雨サラダ チンゲン菜と竹輪の和え物 漬物 みかんゼリー	ごはん 味噌汁 牛フルコギ炒め さつまいものハニーマスタード和え 菜の花のお浸し 漬物 ピーチフルーツ
栄養価	エネルギー 1010kcal タンパク質 39.3g 脂質 28.4g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 1000kcal タンパク質 40.4g 脂質 26.5g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 1018kcal タンパク質 32.7g 脂質 29.7g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 1146kcal タンパク質 31.6g 脂質 46.1g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 1015kcal タンパク質 44.7g 脂質 23.1g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 1149kcal タンパク質 31.0g 脂質 44.4g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 1174kcal タンパク質 33.0g 脂質 45.4g 食塩相当量 3.7g

	27	28	29	30	31			
	Gメニュー	Hメニュー	Aメニュー	Bメニュー	Cメニュー			
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の甘酢あん もやしとほうれん草のナムル ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 豚肉の香草焼き いんげんのごま和え 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 マスタードチキン 菜の花とかにかまのお浸し ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 さばの香草焼き 厚焼玉子 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ&チキンナゲット ひじきと豆のサラダ うめびしお 漬物 ヨーグルト			
栄養価	エネルギー 680kcal タンパク質 22.3g 脂質 17.6g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 745kcal タンパク質 27.6g 脂質 24.9g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 734kcal タンパク質 32.1g 脂質 23.4g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 838kcal タンパク質 28.6g 脂質 34.4g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 633kcal タンパク質 20.6g 脂質 14.2g 食塩相当量 2.9g			
昼食	ごはん 味噌汁 鶏ももの味噌焼き 厚揚げと小松菜の和風炒め フルーツ	鶏ごぼうご飯(小) きつねうどん 野菜コロケ 菜の花の和え物 フルーツ	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き コーンマカロニサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 ハムカツ&肉巻きフライ チンゲン菜のツナマヨ和え フルーツ	ごはん 味噌汁 水餃子の中華旨煮 菜の花とやしのピーナッツ和え フルーツ			
栄養価	エネルギー 920kcal タンパク質 35.1g 脂質 24.6g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 913kcal タンパク質 25.9g 脂質 19.7g 食塩相当量 10.9g	エネルギー 922kcal タンパク質 32.1g 脂質 19.7g 食塩相当量 10.9g	エネルギー 1029kcal タンパク質 32.2g 脂質 34.4g 食塩相当量 12.5g	エネルギー 880kcal タンパク質 23.2g 脂質 14.2g 食塩相当量 6.2g			
夕食	ごはん 味噌汁 豚肉じゃが 白菜ときのこのバター醤油ソテー ほうれん草と油揚げの和え物 漬物 ぶどうゼリー	ごはん 味噌汁 鶏肉のバター醤油炒め がんもの煮物 小松菜と人参のピーナッツ和え 漬物 りんごゼリー	ごはん 味噌汁 鶏肉のバターベキュー炒め フロココリーのツナマリネ 小松菜とれんごんのお浸し 漬物 りんごゼリー	ごはん 味噌汁 ハンバーグマトガーリックソース スナッフエンドウのピーナッツ和え 切干大根と高野豆腐の煮物 漬物 米粉ドッグ	ごはん 味噌汁 牛肉のボン酢炒め 金平ごぼう 小松菜とえのきの和え物 漬物 エクレア			
栄養価	エネルギー 1164kcal タンパク質 30.4g 脂質 34.4g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 1010kcal タンパク質 39.3g 脂質 28.4g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 1000kcal タンパク質 40.4g 脂質 26.5g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 1018kcal タンパク質 32.7g 脂質 29.7g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 1146kcal タンパク質 31.6g 脂質 46.1g 食塩相当量 5.1g			

朝食							
栄養価							
昼食							
栄養価							
夕食							
栄養価							