

日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 木	[給]五目炒飯/[給]ポテトサラダ /[給]きゃべつ味噌汁/[給]果物 (オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]き なこトースト/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/ とうもろこし油/じ ゃがいも/★食パン (市販品)/ソフト タイプマーガリン/ 上白糖	鶏成鶏肉モモ(皮付 き)/わかめ(乾燥、 水戻し)/ほそめこ んぶ(素干し)/かつ お加工品(削り節)/ ★幼児牛乳/★きな 粉(大豆)	にんじん/干し椎茸 /きゅうり/玉葱/ キャベツ/パレンシ アオレンジ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.4 g
2 金	[給]ご飯/[給]松風焼/[給]ほう とう汁/[給]オレンジ/[3時]牛 乳/[3時]じゃがいももち/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/ とうもろこし油/か たくり粉/こんにゃ く(精粉)/じゃがい も/調合油	鶏若鶏肉ひき肉/★ 幼児牛乳	玉葱/にんじん/日 本かぼちゃ/だいこ ん/干し椎茸/ねぎ /パレンシアオレン ジ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.5 g
3 土	[給]豚丼/[給]わかめサラダ/ /[給]味噌汁(こまつな)/[給]果 物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時] ジャムロールパン/[10]10時の 牛乳	水稲穀粒(精白米)/ 三温糖/★ロールパ ン/いちごジャム(高糖度)	豚中型種ロース(脂身付 き)/わかめ(乾燥、 水戻し)/★油揚げ /かつお加工品(か つお節)/★幼児牛 乳	玉葱/きゅうり/に んじん/レタス/こ まつな/パレンシア オレンジ	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.8 g
5 月	[給]ご飯/[給]かじきの味噌揚げ /[給]コロコロサラダ/[給]かぶ のすまし汁/[3時]牛乳/[3時]フ ライドポテト/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/ 三温糖/かたくり粉 /調合油/フライド ポテト/とうもろこ し油	めかじき/かつお加 工品(削り節)/★幼 児牛乳	だいこん/にんじん /きゅうり/かぶ/ かぶ(葉)	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.4 g
6 火	[給]たけのこご飯/[給]鶏肉のみ そ焼き/[給]味噌汁(切干・コー ン)/[給]果物(オレンジ)/[3時] 牛乳/[3時]レーズンクラッカー /[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/ 三温糖/とうもろこ し缶詰(ホル)/ソー ダクラッカー	ながこんぶ(素干し) /鶏成鶏肉モモ(皮 付き)/★油揚げ/ 鶏若鶏肉モモ(皮付 き)/わかめ(乾燥、 水戻し)/かつお加 工品(かつお節)...	たけのこ/にんじん /切干しだいこん/ パレンシアオレンジ /干しぶどう	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.6 g
7 水	[給]ロールパン/[給]ホワイトシ チュー/[給]ミックスサラダ/ /[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳 /[3時]わかめおにぎり/[10]1 0時の牛乳	★ロールパン/じゃ がいも/大豆油/★ 小麦(玄穀・国産、普 通)/とうもろこし 油/とうもろこし缶 詰(ホル)/三温糖/ 水稲穀粒(精白米)	鶏成鶏肉モモ(皮付 き)/まぐろ缶詰(油 漬フック付)/★幼 児牛乳/乾燥わかめ (板わかめ)	にんじん/玉葱/青 ピーマン/レタス/ きゅうり/パレンシ アオレンジ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.5 g
8 木	[給]ミートスパゲティ/[給]ツ ナサラダ/[給]野菜のスープ/ /[給]グレープフルーツ/[3時]牛 乳/[3時]手づくりパン/[10]1 0時の牛乳	★マカロニス・パゲ ッティ/とうもろこ し油/三温糖/オリ ーブ油/★強力粉(1等)/ショートニ ング	鶏若鶏肉ひき肉/ま ぐろ缶詰(油漬フック 付)/かつお加工品 (削り節)/★幼児牛 乳	玉葱/にんじん/ご ぼう/セロリー/リ んご/トマト缶詰(ホール)/にんにく (りん茎)/きゅうり /サニーレタス/キ ャベツ...	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.2 g
9 金	[給]チキンカレーライス/[給]コ ーンサラダ/[給]すまし汁(チン ゲン菜)/[給]果物(オレンジ)/ /[3時]牛乳/[3時]麩のラスク/[1 0]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/ じゃがいも/とうも ろこし油/とうもろ こし缶詰(ホル)/★ 焼きふ(親世ふ)/上 白糖	鶏成鶏肉モモ(皮付 き)/乾燥わかめ(板 わかめ)/★幼児牛 乳	玉葱/にんじん/ご ぼう/セロリー/日 本かぼちゃ/りんご /にんにく(りん茎) /きゅうり/レタス /えのきたけ/チン ゲンツアイ/ねぎ...	エネルギー 527 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.2 g
10 土	[給]具だくさんうどん/[給]ハム ソテー/[給]もやしのおかか和え /[給]果物(オレンジ)/[3時]牛 乳/[3時]ゼリー/[3時]せんべい /[10]10時の牛乳	★うどん(生)/さ といも/大豆油/と うもろこし油/オレ ンジゼリー/揚げせ んべい	鶏若鶏肉胸(皮付き) /★油揚げ/ロース ハム/かつお加工品 (かつお節)/★幼児 牛乳	だいこん/玉葱/に んじん/干し椎茸/ はくさい/葉ねぎ/ ★りよくとうもやし /パレンシアオレン ジ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.6 g
12 月	[給]ご飯/[給]生鮭の西京焼き/ /[給]小松菜のおかか和え/[給]た っぷり味噌汁/[3時]牛乳/[3時] きな粉だんご/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/ 三温糖/じゃがいも /白玉粉/上白糖	たいせiyようさけ -養殖、生/かつお加 工品(削り節)/★絹 ごし豆腐/★幼児牛 乳/★きな粉(大豆)	にんじん/こまつな /★りよくとうもや し/だいこん/玉葱 /干し椎茸/ねぎ/ ごぼう	エネルギー 529 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.4 g
13 火	[給]とりそばごはん/[給]五色 なます/[給]わかたけ味噌汁/ /[給]グレープフルーツ/[3時]牛 乳/[3時]大学いも/[10]10時 の牛乳	水稲穀粒(はいが精 米)/はす(成熟、乾) /上白糖/とうもろ こし油/しらたき/ さつまいも/調合油 /三温糖	鶏若鶏肉ひき肉/★ 油揚げ/わかめ(乾 燥、水戻し)/かつお 加工品(削り節)/★ 幼児牛乳	干し椎茸/ほうれん そう/★さやえんどう /だいこん/にん じん/きゅうり/た けのこ/ねぎ/グ レープフルーツ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.2 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)				月平均栄養価	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.6 g

日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
水	14 [給] ご飯/[給] 鶏肉のから揚げ/[給] 白菜サラダ/[給] けんちん汁/[給] 果物(りんご)/[3時] 牛乳/[3時] スノーボールクッキー/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/とうもろこし油/調合油/三温糖/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/上白糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/鶏若鶏肉胸(皮付き)/★生揚げ/★幼児牛乳/★おから(新製法)	にんにく(りん茎)/はくさい/にんじん/玉葱/干し椎茸/葉ねぎ/りんご	エネルギー	516 kcal
木	15 [給] 五目炒飯/[給] ポテトサラダ/[給] きゃべつ味噌汁/[給] 果物(オレンジ)/[3時] 牛乳/[3時] きなこトースト/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/じやがいも/★食パン(市販品)/ソフトタイプマーガリン/上白糖	鶏成鶏肉モモ(皮付き)/わかめ(乾燥、水戻し)/ほそめこんぶ(素干し)/かつお加工品(削り節)/★幼児牛乳/★きな粉(大豆)	にんじん/干し椎茸/きゅうり/玉葱/キャベツ/パレンシアオレンジ	エネルギー	521 kcal
金	16 [給] ご飯/[給] 松風焼/[給] ほうとう汁/[給] オレンジ/[3時] 牛乳/[3時] パースデーパンケーキ/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/かたくり粉/こんにやく(精粉)/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/調合油/三温糖	鶏若鶏肉ひき肉/★幼児牛乳	玉葱/にんじん/日本かぼちゃ/だいこん/干し椎茸/ねぎ/パレンシアオレンジ	エネルギー	504 kcal
土	17 [給] 豚丼/[給] わかめサラダ/[給] 味噌汁(こまつな)/[給] 果物(オレンジ)/[3時] 牛乳/[3時] ジャムロールパン/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/★ロールパン/いちごジャム(高糖度)	豚中型種ロース(脂身付き)/わかめ(乾燥、水戻し)/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳	玉葱/きゅうり/にんじん/レタス/こまつな/パレンシアオレンジ	エネルギー	506 kcal
月	19 [給] ご飯/[給] かじきの味噌揚げ/[給] コロコロサラダ/[給] かぶのすまし汁/[3時] 牛乳/[3時] フライドポテト/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/かたくり粉/調合油/フライドポテト/とうもろこし油	めかじき/かつお加工品(削り節)/★幼児牛乳	だいこん/にんじん/きゅうり/かぶ/かぶ(葉)	エネルギー	500 kcal
火	20 [給] たけのこご飯/[給] 鶏肉のみそ焼き/[給] 味噌汁(切干・コーン)/[給] 果物(オレンジ)/[3時] 牛乳/[3時] レーズンクラッカー/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/ソーダクラッカー	ながこんぶ(素干し)/鶏成鶏肉モモ(皮付き)/★油揚げ/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/わかめ(乾燥、水戻し)/かつお加工品(かつお節)...	たけのこ/にんじん/切干しだいこん/パレンシアオレンジ/干しぶどう	エネルギー	493 kcal
水	21 [給] ロールパン/[給] ホワイトシチュー/[給] ミックスサラダ/[給] 果物(オレンジ)/[3時] 牛乳/[3時] わかめおにぎり/[10] 10時の牛乳	★ロールパン/じやがいも/大豆油/★小麦(玄穀・国産、普通)/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/三温糖/水稲穀粒(精白米)	鶏成鶏肉モモ(皮付き)/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/★幼児牛乳/乾燥わかめ(板わかめ)	にんじん/玉葱/青ピーマン/レタス/きゅうり/パレンシアオレンジ	エネルギー	501 kcal
木	22 [給] ミートスパゲティー/[給] ツナサラダ/[給] 野菜のスープ/[給] グレープフルーツ/[3時] 牛乳/[3時] 手づくりパン/[10] 10時の牛乳	★マカロニ・スパゲティー/とうもろこし油/三温糖/オリーブ油/★強力粉(1等)/ショートニング	鶏若鶏肉ひき肉/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/かつお加工品(削り節)/★幼児牛乳	玉葱/にんじん/ごぼう/セロリー/りんご/トマト缶詰(ホ-ル)/にんにく(りん茎)/きゅうり/サニーレタス/キャベツ...	エネルギー	516 kcal
金	23 [給] チキンカレーライス/[給] コーンサラダ/[給] すまし汁(チンゲン菜)/[給] 果物(オレンジ)/[3時] 牛乳/[3時] 麩のラスク/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/じやがいも/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★焼きふ(観世ふ)/上白糖	鶏成鶏肉モモ(皮付き)/乾燥わかめ(板わかめ)/★幼児牛乳	玉葱/にんじん/ごぼう/セロリー/日本かぼちゃ/りんご/にんにく(りん茎)/きゅうり/レタス/えのきたけ/チンゲンツァイ/ねぎ...	エネルギー	527 kcal
土	24 [給] 具だくさんうどん/[給] ハムソテー/[給] もやしのおかか和え/[給] 果物(オレンジ)/[3時] 牛乳/[3時] ゼリー/[3時] せんべい/[10] 10時の牛乳	★うどん(生)/さとういも/大豆油/とうもろこし油/オレンジゼリー/揚げせんべい	鶏若鶏肉胸(皮付き)/★油揚げ/ロースハム/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳	だいこん/玉葱/にんじん/干し椎茸/はくさい/葉ねぎ/★りよくとうもやし/パレンシアオレンジ	エネルギー	515 kcal
月	26 [給] ご飯/[給] 生鮭の西京焼き/[給] 小松菜のおかか和え/[給] たっぶり味噌汁/[3時] 牛乳/[3時] きな粉だんご/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/じやがいも/白玉粉/上白糖	たいせいようさけ・養殖、生/かつお加工品(削り節)/★絹ごし豆腐/★幼児牛乳/★きな粉(大豆)	にんじん/こまつな/★りよくとうもやし/だいこん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/ごぼう	エネルギー	529 kcal
				月平均栄養価	エネルギー 512 kcal 脂 質 18.6 g	たんぱく質 19.2 g 食塩相当量 1.6 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
27 火	[給]とりそばごはん/[給]五色なます/[給]わかたけ味噌汁/[給]グレープフルーツ/[3時]牛乳/[3時]大学いも/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(はいが精米)/はす(成熟、乾)/上白糖/とうもろこし油/しらたき/さつまいも/調合油/三温糖	鶏若鶏肉ひき肉/★油揚げ/わかめ(乾燥、水戻し)/かつお加工品(削り節)/★幼児牛乳	干し椎茸/ほうれんそう/★さやえんどう/だいこん/にんじん/きゅうり/たけのこ/ねぎ/グレープフルーツ	エネルギー	514 kcal
					たんぱく質	16.3 g
					脂質	19.7 g
					食塩相当量	1.2 g
28 水	[給]ご飯/[給]鶏肉のから揚げ/[給]白菜サラダ/[給]けんちん汁/[給]果物(りんご)/[3時]牛乳/[3時]スノーボールクッキー/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/とうもろこし油/調合油/三温糖/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/上白糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/鶏若鶏肉胸(皮付き)/★生揚げ/★幼児牛乳/★おから(新製法)	にんにく(りん茎)/はくさい/にんじん/玉葱/干し椎茸/葉ねぎ/りんご	エネルギー	516 kcal
					たんぱく質	19.1 g
					脂質	19.9 g
					食塩相当量	1.1 g
30 金	[給]ちまきふうごはん/[給]タンドリー風チキン/[給]ブロッコリーツナサラダ/[給]豆腐のスープ/[3時]牛乳/[3時]兜揚げ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホール)/★ぎょうざの皮/じゃがいも/★薄力粉	鶏成鶏肉モモ(皮付き)/まぐろ缶詰(水煮フレイク)/★絹ごし豆腐/わかめ(乾燥、水戻し)/★幼児牛乳	たけのこ/にんじん/干し椎茸/にんにく(りん茎)/ブロッコリー/レタス/きゅうり/葉ねぎ	エネルギー	519 kcal
					たんぱく質	20.3 g
					脂質	21.3 g
					食塩相当量	1.5 g
					エネルギー	kcal
					たんぱく質	g
					脂質	g
					食塩相当量	g
					エネルギー	kcal
					たんぱく質	g
					脂質	g
					食塩相当量	g
					エネルギー	kcal
					たんぱく質	g
					脂質	g
					食塩相当量	g
					エネルギー	kcal
					たんぱく質	g
					脂質	g
					食塩相当量	g
					エネルギー	kcal
					たんぱく質	g
					脂質	g
					食塩相当量	g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					月平均栄養価	
					エネルギー	512 kcal
					たんぱく質	19.2 g
					脂質	18.6 g
					食塩相当量	1.6 g

日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 木	[給]五目炒飯/[給]ポテトサラダ/[給]きやべつ味噌汁/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]きなこトースト/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/じゃがいも/★食パン(市販品)/ソフトタイプマーガリン/上白糖	鶏成鶏肉モモ(皮付き)/わかめ(乾燥、水戻し)/ほそめこんぶ(素干し)/かつお加工品(削り節)/★幼児牛乳/★きな粉(大豆)	にんじん/干し椎茸/きゅうり/玉葱/キャベツ/パレンシアオレンジ	エネルギー	521 kcal
					たんぱく質	17.9 g
					脂質	18.1 g
					食塩相当量	1.4 g
2 金	[給]ご飯/[給]松風焼/[給]ほうとう汁/[給]オレンジ/[3時]牛乳/[3時]じゃがいももち/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/かたくり粉/こんにやく(精粉)/じゃがいも/調合油	鶏若鶏肉ひき肉/★幼児牛乳	玉葱/にんじん/日本かぼちゃ/だいこん/干し椎茸/ねぎ/パレンシアオレンジ	エネルギー	505 kcal
					たんぱく質	19.0 g
					脂質	18.3 g
					食塩相当量	1.5 g
3 土	[給]豚丼/[給]わかめサラダ/[給]味噌汁(こまつな)/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]ジャムロールパン/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/★ロールパン/いちごジャム(高糖度)	豚中型種ロース(脂身付き)/わかめ(乾燥、水戻し)/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳	玉葱/きゅうり/にんじん/レタス/こまつな/パレンシアオレンジ	エネルギー	506 kcal
					たんぱく質	19.8 g
					脂質	18.0 g
					食塩相当量	1.8 g
5 月	[給]ご飯/[給]かじきの味噌揚げ/[給]ココロサラダ/[給]かぶのすまし汁/[3時]牛乳/[3時]フライドポテト/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/かたくり粉/調合油/フライドポテト/とうもろこし油	めかじき/かつお加工品(削り節)/★幼児牛乳	だいこん/にんじん/きゅうり/かぶ/かぶ(葉)	エネルギー	500 kcal
					たんぱく質	18.4 g
					脂質	20.3 g
					食塩相当量	1.4 g
6 火	[給]たけのこご飯/[給]鶏肉のみそ焼き/[給]味噌汁(切干・コーン)/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]レーズンクラッカー/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/とうもろこし缶詰(ホム)/ソーダクラッカー	ながこんぶ(素干し)/鶏成鶏肉モモ(皮付き)/★油揚げ/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/わかめ(乾燥、水戻し)/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳	たけのこ/にんじん/切干しだいこん/パレンシアオレンジ/干しぶどう	エネルギー	493 kcal
					たんぱく質	20.2 g
					脂質	19.9 g
					食塩相当量	1.6 g
7 水	[給]ロールパン/[給]ホワイトシチュー/[給]ミックスサラダ/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]わかめおにぎり/[10]10時の牛乳	★ロールパン/じゃがいも/大豆油/★小麦(玄穀・国産、普通)/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホム)/三温糖/水稲穀粒(精白米)	鶏成鶏肉モモ(皮付き)/まぐろ缶詰(油漬ルー/刺身)/★幼児牛乳/乾燥わかめ(板わかめ)	にんじん/玉葱/青ピーマン/レタス/きゅうり/パレンシアオレンジ	エネルギー	501 kcal
					たんぱく質	18.3 g
					脂質	19.3 g
					食塩相当量	1.5 g
8 木	[給]ミートスパゲティ/[給]ツナサラダ/[給]野菜のスープ/[給]グレープフルーツ/[3時]牛乳/[3時]手づくりパン/[10]10時の牛乳	★マカロニ・スパゲティ/とうもろこし油/三温糖/オリーブ油/★強力粉(1等)/ショートニング	鶏若鶏肉ひき肉/まぐろ缶詰(油漬ルー/刺身)/かつお加工品(削り節)/★幼児牛乳	玉葱/にんじん/ごぼう/セロリ/りんご/トマト缶詰(ホール)/にんにく(りん茎)/きゅうり/サニーレタス/キャベツ/生しいたけ(蘭床栽培、生)/	エネルギー	516 kcal
					たんぱく質	21.2 g
					脂質	18.2 g
					食塩相当量	2.2 g
9 金	[給]チキンカレーライス/[給]コーンサラダ/[給]すまし汁(チンゲン菜)/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]焼きたてラスク/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホム)/★焼きふ(観世ふ)/上白糖	鶏成鶏肉モモ(皮付き)/乾燥わかめ(板わかめ)/★幼児牛乳	玉葱/にんじん/ごぼう/セロリ/日本かぼちゃ/りんご/にんにく(りん茎)/きゅうり/レタス/えのきたけ/チンゲンツァイ/ねぎ/パレンシアオレンジ	エネルギー	527 kcal
					たんぱく質	17.3 g
					脂質	19.5 g
					食塩相当量	2.2 g
10 土	[給]具だくさんうどん/[給]ハムソテー/[給]もやしのおかか和え/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]ゼリー/[3時]せんべい/[10]10時の牛乳	★うどん(生)/さといも/大豆油/とうもろこし油/オレンジゼリー/揚げせんべい	鶏若鶏肉胸(皮付き)/★油揚げ/ロースハム/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳	だいこん/玉葱/にんじん/干し椎茸/はくさい/葉ねぎ/★りょくとうもやし/パレンシアオレンジ	エネルギー	515 kcal
					たんぱく質	20.2 g
					脂質	14.6 g
					食塩相当量	2.6 g
12 月	[給]ご飯/[給]生鮭の西京焼き/[給]小松菜のおかか和え/[給]たっぷり味噌汁/[3時]牛乳/[3時]きな粉だんご/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/じゃがいも/白玉粉/上白糖	たいせいようさけ・養殖、生/かつお加工品(削り節)/★絹ごし豆腐/★幼児牛乳/★きな粉(大豆)	にんじん/こまつな/★りょくとうもやし/だいこん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/ごぼう	エネルギー	529 kcal
					たんぱく質	22.7 g
					脂質	16.6 g
					食塩相当量	1.4 g
13 火	[給]とりそば/[給]五色なます/[給]わかたけ味噌汁/[給]グレープフルーツ/[3時]牛乳/[3時]大学いも/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(はいが精米)/はす(成熟、乾)/上白糖/とうもろこし油/しらたき/さつまいも/調合油/三温糖	鶏若鶏肉ひき肉/★油揚げ/わかめ(乾燥、水戻し)/かつお加工品(削り節)/★幼児牛乳	干し椎茸/ほうれんそう/★さやえんどう/だいこん/にんじん/きゅうり/たけのこ/ねぎ/グレープフルーツ	エネルギー	514 kcal
					たんぱく質	16.3 g
					脂質	19.7 g
					食塩相当量	1.2 g
14 水	[給]ご飯/[給]鶏肉のから揚げ/[給]白菜サラダ/[給]けんちん汁/[給]果物(りんご)/[3時]牛乳/[3時]スノーボールクッキー/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/とうもろこし油/調合油/三温糖/★プレミックス粉(ホトケキ用)/上白糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/鶏若鶏肉胸(皮付き)/★生揚げ/★幼児牛乳/★おから(新製法)	にんにく(りん茎)/はくさい/にんじん/玉葱/干し椎茸/葉ねぎ/りんご	エネルギー	516 kcal
					たんぱく質	19.1 g
					脂質	19.9 g
					食塩相当量	1.1 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)				月平均栄養価	エネルギー	512 kcal
					脂質	18.6 g
					たんぱく質	19.2 g
					食塩相当量	1.6 g

日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
15 木	[給]五目炒飯/[給]ポテトサラダ/[給]きやべつ味噌汁/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]きなこトースト/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/じゃがいも/★食パン(市販品)/ソフトタイプマーガリン/上白糖	鶏成鶏肉モモ(皮付き)/わかめ(乾燥、水戻し)/ほそめこんぶ(素干し)/かつお加工品(削り節)/★幼児牛乳/★きな粉(大豆)	にんじん/干し椎茸/きゅうり/玉葱/キャベツ/パレンシアオレンジ	エネルギー	521 kcal
16 金	[給]ご飯/[給]松風焼/[給]ほうとう汁/[給]オレンジ/[3時]牛乳/[3時]パースデーパンケーキ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/かたくり粉/こんにやく(精粉)/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/調合油/三温糖	鶏若鶏肉ひき肉/★幼児牛乳	玉葱/にんじん/日本かぼちゃ/だいこん/干し椎茸/ねぎ/パレンシアオレンジ	エネルギー	504 kcal
17 土	[給]豚丼/[給]わかめサラダ/[給]味噌汁(こまつな)/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]ジャムロールパン/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/★ロールパン/いちごジャム(高糖度)	豚中型種ロース(脂身付き)/わかめ(乾燥、水戻し)/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳	玉葱/きゅうり/にんじん/レタス/こまつな/パレンシアオレンジ	エネルギー	506 kcal
19 月	[給]ご飯/[給]かじきの味噌揚げ/[給]コロコロサラダ/[給]かぶのすまし汁/[3時]牛乳/[3時]フライドポテト/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/かたくり粉/調合油/フライドポテト/とうもろこし油	めかじき/かつお加工品(削り節)/★幼児牛乳	だいこん/にんじん/きゅうり/かぶ/かぶ(葉)	エネルギー	500 kcal
20 火	[給]たけのご飯/[給]鶏肉のみそ焼き/[給]味噌汁(切干・コーン)/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]レーズンクラッカー/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/とうもろこし缶詰(ホム)/ソーダクラッカー	ながこんぶ(素干し)/鶏成鶏肉モモ(皮付き)/★油揚げ/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/わかめ(乾燥、水戻し)/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳	たけのこ/にんじん/切干しだいこん/パレンシアオレンジ/干しぶどう	エネルギー	493 kcal
21 水	[給]ロールパン/[給]ホワイトシチュー/[給]ミックスサラダ/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]わかめおにぎり/[10]10時の牛乳	★ロールパン/じゃがいも/大豆油/★小麦(玄穀・国産、普通)/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホム)/三温糖/水稲穀粒(精白米)	鶏成鶏肉モモ(皮付き)/まぐろ缶詰(油漬フレーク和肉)/★幼児牛乳/乾燥わかめ(板わかめ)	にんじん/玉葱/青ピーマン/レタス/きゅうり/パレンシアオレンジ	エネルギー	501 kcal
22 木	[給]ミートスパゲティ/[給]ツナサラダ/[給]野菜のスープ/[給]グレープフルーツ/[3時]牛乳/[3時]手づくりパン/[10]10時の牛乳	★マカロニ・スパゲティ/とうもろこし油/三温糖/オリーブ油/★強力粉(1等)/ショートニング	鶏若鶏肉ひき肉/まぐろ缶詰(油漬フレーク和肉)/かつお加工品(削り節)/★幼児牛乳	玉葱/にんじん/ごぼう/セロリー/りんご/トマト缶詰(ホール)/にんにく(りん茎)/きゅうり/サニーレタス/キャベツ/生しいたけ(蘭床栽培、生)	エネルギー	516 kcal
23 金	[給]チキンカレーライス/[給]コーンサラダ/[給]すまし汁(チンゲン菜)/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]麩のラスク/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホム)/★焼きふ(観世ふ)/上白糖	鶏成鶏肉モモ(皮付き)/乾燥わかめ(板わかめ)/★幼児牛乳	玉葱/にんじん/ごぼう/セロリー/日本かぼちゃ/りんご/にんにく(りん茎)/きゅうり/レタス/えのきたけ/チンゲンツァイ/ねぎ/パレンシアオレンジ	エネルギー	527 kcal
24 土	[給]具だくさんうどん/[給]ハムソテー/[給]もやしのおかか和え/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]ゼリー/[3時]せんべい/[10]10時の牛乳	★うどん(生)/さといも/大豆油/とうもろこし油/オレンジゼリー/揚げせんべい	鶏若鶏肉胸(皮付き)/★油揚げ/ロースハム/かつお加工品(削り節)/★幼児牛乳	だいこん/玉葱/にんじん/干し椎茸/はくさい/葉ねぎ/★りよくとうもやし/パレンシアオレンジ	エネルギー	515 kcal
26 月	[給]ご飯/[給]生鮭の西京焼き/[給]小松菜のおかか和え/[給]たっぷり味噌汁/[3時]牛乳/[3時]きな粉だんご/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/じゃがいも/白玉粉/上白糖	たいせいやうさけ・養殖、生/かつお加工品(削り節)/★絹ごし豆腐/★幼児牛乳/★きな粉(大豆)	にんじん/こまつな/★りよくとうもやし/だいこん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/ごぼう	エネルギー	529 kcal
27 火	[給]とりそばろごはん/[給]五色なます/[給]わかたけ味噌汁/[給]グレープフルーツ/[3時]牛乳/[3時]大学いも/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(はいが精米)/はす(成熟、乾)/上白糖/とうもろこし油/しらたき/さつまいも/調合油/三温糖	鶏若鶏肉ひき肉/★油揚げ/わかめ(乾燥、水戻し)/かつお加工品(削り節)/★幼児牛乳	干し椎茸/ほうれんそう/★さやえんどう/だいこん/にんじん/きゅうり/たけのこ/ねぎ/グレープフルーツ	エネルギー	514 kcal
28 水	[給]ご飯/[給]鶏肉のから揚げ/[給]白菜サラダ/[給]けんちん汁/[給]果物(りんご)/[3時]牛乳/[3時]スノーボールクッキー/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/とうもろこし油/調合油/三温糖/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/上白糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/鶏若鶏肉胸(皮付き)/★生揚げ/★幼児牛乳/★おから(新製法)	にんにく(りん茎)/はくさい/にんじん/玉葱/干し椎茸/葉ねぎ/りんご	エネルギー	516 kcal
30 金	[給]ちまきふうごはん/[給]タンドリー風チキン/[給]ブロッコリーツナサラダ/[給]豆腐のスープ/[3時]牛乳/[3時]兜揚げ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホム)/★ぎょうざの皮/じゃがいも/★薄力粉	鶏成鶏肉モモ(皮付き)/まぐろ缶詰(水煮フレーク)/★絹ごし豆腐/わかめ(乾燥、水戻し)/★幼児牛乳	たけのこ/にんじん/干し椎茸/にんにく(りん茎)/ブロッコリー/レタス/きゅうり/葉ねぎ	エネルギー	519 kcal
(★印はアレルギー除去対象食品です)						
月平均栄養価					エネルギー	512 kcal
					脂 質	18.6 g
					タンパク質	19.2 g
					食塩相当量	1.6 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 木	五目炒飯 ポテトサラダ きやべつ味噌汁 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／じゃがいも／★食パン(市販品)／ショートニング／上白糖	鶏成鶏肉モモ(皮付き)／★蒸しかまぼこ／わかめ(乾燥、水戻し)／ほそめこんぶ(素干し)／かつお加工品(削り節)／★幼児牛乳...	にんじん／干し椎茸／きゅうり／玉葱／キャベツ／パレンシアオレンジ	牛乳 きなこトースト 10時の牛乳	エネルギー 545 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 1.6 g
2 金	ご飯 松風焼 ほうとう汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／かたくり粉／こんにやく(精粉)／大豆油／じゃがいも／調合油	鶏若鶏肉ひき肉／★生揚げ／★幼児牛乳	玉葱／にんじん／日本かぼちゃ／だいこん／干し椎茸／ねぎ／パレンシアオレンジ	牛乳 じゃがいももち 10時の牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 1.3 g
3 土	豚丼 わかめサラダ 味噌汁(こまつな) 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)／三温糖／★ロールパン／いちごジャム(高糖度)	豚中型種ロース(脂身付き)／わかめ(乾燥、水戻し)／★油揚げ／かつお加工品(かつお節)／★幼児牛乳	玉葱／きゅうり／にんじん／レタス／こまつな／パレンシアオレンジ	牛乳 ジャムロールパン 10時の牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.9 g
5 月	ご飯 かじきの味噌揚げ コロコロサラダ かぶのすまし汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖／かたくり粉／調合油／フライドポテト／とうもろこし油	めかじき／かつお加工品(削り節)／★幼児牛乳	だいこん／にんじん／きゅうり／かぶ／かぶ(葉)／りんご(30%果汁入り飲料)／にんじんジュース(缶詰)	アップルキャラット フライドポテト 10時の牛乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.1 g
6 火	たけのこご飯 鶏肉のみそ焼き 味噌汁(切干・コーン) 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)／三温糖／とうもろこし缶詰(ホム)／ソーダクラッカー／有塩バター	ながこんぶ(素干し)／鶏成鶏肉モモ(皮付き)／★油揚げ／わかめ(乾燥、水戻し)／かつお加工品(かつお節)／★幼児牛乳	たけのこ／にんじん／切干しだいこん／パレンシアオレンジ／干しぶどう	牛乳 レーズンクラッカー 10時の牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 25.7 g 食塩相当量 1.6 g
7 水	ロールパン ホワイトシチュー ミックスサラダ 果物(オレンジ)	★ロールパン／じゃがいも／大豆油／★小麦(玄穀・国産、普通)／塩バター／とうもろこし缶詰(ホム)／★ごま(いり)／三温糖...	鶏成鶏肉モモ(皮付き)／★濃厚乳／まぐろ缶詰(油漬フル味付)／★幼児牛乳／乾燥わかめ(板わかめ)	にんじん／玉葱／青ピーマン／レタス／きゅうり／パレンシアオレンジ	牛乳 わかめおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 1.4 g
8 木	ミートスパゲティ ツナサラダ 野菜のスープ グレープフルーツ	★マカロニスパゲティ／とうもろこし油／三温糖／オリーブ油／★ロールパン	鶏若鶏肉ひき肉／まぐろ缶詰(油漬フル味付)／かつお加工品(削り節)／★幼児牛乳	玉葱／にんじん／ごぼう／セロリー／りんご／トマト缶詰(ホール)／にんにく(りん茎)／きゅうり／サニーレタス／キャベツ...	牛乳 揚げぱんココア 10時の牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 1.5 g
9 金	チキンカレーライス コーンサラダ すまし汁(チンゲン菜) 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／とうもろこし油／とうもろこし缶詰(ホム)／★焼きふ(観世ふ)／上白糖	鶏成鶏肉モモ(皮付き)／乾燥わかめ(板わかめ)／★幼児牛乳	玉葱／にんじん／ごぼう／セロリー／日本かぼちゃ／りんご／にんにく(りん茎)／きゅうり／レタス／えのきたけ／チンゲンツァイ...	牛乳 麩のラスク 10時の牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 2.2 g
10 土	具だくさんうどん ハムソテー もやしのおかか和え 果物(オレンジ)	★うどん(生)／さといも／大豆油／とうもろこし油／オレンジゼリー／揚げせんべい	鶏若鶏肉胸(皮付き)／★油揚げ／ロースハム／かつお加工品(かつお節)／★幼児牛乳	だいこん／玉葱／にんじん／干し椎茸／はくさい／葉ねぎ／★りよく／とうもろこし／パレンシアオレンジ	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 2.6 g
12 月	ご飯 生鮭の西京焼き 小松菜のおかか和え たっぷり味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖／じゃがいも／こんにやく(精粉)	たいせいやさげ・養殖、生／かつお加工品(削り節)／★絹ごし豆腐／★きな粉(大豆)／★幼児牛乳	にんじん／こまつな／★りよく／とうもろこし／だいこん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／ごぼう／パレンシアオレンジ(ストレートジュース)	オレンジジュース ごへいもち 10時の牛乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.3 g
13 火	とりそぼろごはん 五色なます わかたけ味噌汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(はいが精米)／はす(成熟、乾)／上白糖／とうもろこし油／しらたき／★ごま(いり)／さつまいも／調合油／三温糖...	鶏若鶏肉ひき肉／★油揚げ／わかめ(乾燥、水戻し)／かつお加工品(削り節)／★幼児牛乳	干し椎茸／ほうれんそう／★さやえんどう／だいこん／にんじん／きゅうり／たけのこ／ねぎ／グレープフルーツ	牛乳 大学いも 10時の牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 1.2 g
14 水	ご飯 鶏肉のから揚げ コールスローサラダ けんちん汁 果物(りんご)	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／とうもろこし油／サフラワー油／★プレミックス粉(ホムケイ用)／無塩バター／三温糖／上白糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／鶏若鶏肉胸(皮付き)／★生揚げ／★幼児牛乳／★おから(新製法)／★ヨーグルト(全脂無糖)	にんにく(りん茎)／キャベツ／きゅうり／にんじん／レタス／かぶ／玉葱／干し椎茸／葉ねぎ／りんご	牛乳 スノーボールクッキー 10時の牛乳	エネルギー 545 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 1.5 g
15 木	五目炒飯 ポテトサラダ きやべつ味噌汁 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／じゃがいも／★食パン(市販品)／ショートニング／上白糖	鶏成鶏肉モモ(皮付き)／★蒸しかまぼこ／わかめ(乾燥、水戻し)／ほそめこんぶ(素干し)／かつお加工品(削り節)／★幼児牛乳...	にんじん／干し椎茸／きゅうり／玉葱／キャベツ／パレンシアオレンジ	牛乳 きなこトースト 10時の牛乳	エネルギー 545 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 1.6 g
16 金	ご飯 松風焼 ほうとう汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／かたくり粉／こんにやく(精粉)／大豆油／★薄力粉／三温糖	鶏若鶏肉ひき肉／★生揚げ／★幼児牛乳／★たまご／★ホイップクリーム脂肪)	玉葱／にんじん／日本かぼちゃ／だいこん／干し椎茸／ねぎ／パレンシアオレンジ／いちご	牛乳 手作りパースデーケーキ 10時の牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 1.0 g
17 土	豚丼 わかめサラダ 味噌汁(こまつな) 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)／三温糖／★ロールパン／いちごジャム(高糖度)	豚中型種ロース(脂身付き)／わかめ(乾燥、水戻し)／★油揚げ／かつお加工品(かつお節)／★幼児牛乳	玉葱／きゅうり／にんじん／レタス／こまつな／パレンシアオレンジ	牛乳 ジャムロールパン 10時の牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.9 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

月平均栄養価	エネルギー 543 kcal	タンパク質 19.9 g
	脂 質 20.2 g	食塩相当量 1.6 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー	たんぱく質
19	ご飯 かじきの味噌揚げ コロコロサラダ かぶのすまし汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖／かたくり粉／調味油／フライドポテト／とうもろこし油	めかじき／かつお加工品(削り節)／★幼児牛乳	だいこん／にんじん／きゅうり／かぶ／かぶ(葉)／りんご／にんじんジュース(缶詰)	アップルキャラット フライドポテト 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	542 kcal 17.9 g 19.3 g 1.1 g
20	たけのこご飯 鶏肉のみそ焼き 味噌汁(切干・コーン) 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)／三温糖／とうもろこし缶詰(ホム)／ソーダクラッカー／有塩バター	ながこんぶ(素干し)／鶏成鶏肉モモ(皮付き)／★油揚げ／わかめ(乾燥、水戻し)／かつお加工品(かつお節)／★幼児牛乳	たけのこ／にんじん／切干しだいこん／パレンシアオレンジ／干しぶどう	牛乳 レーズンクラッカー 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	562 kcal 22.6 g 25.7 g 1.6 g
21	ロールパン ホワイトシチュー ミックスサラダ 果物(オレンジ)	★ロールパン／じゃがいも／大豆油／★小麦(玄穀・国産、普通)／有塩バター／とうもろこし缶詰(ホム)／★ごま(いり)／三温糖...	鶏成鶏肉モモ(皮付き)／★濃厚乳／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／★幼児牛乳	にんじん／玉葱／青ピーマン／レタス／きゅうり／パレンシアオレンジ	牛乳 わかめおにぎり 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	534 kcal 18.8 g 22.3 g 1.4 g
22	ミートスパゲティ ツナサラダ 野菜のスープ グレープフルーツ	★マカロニ・スパゲティ／とうもろこし油／三温糖／オリーブ油／★ロールパン	鶏若鶏肉ひき肉／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／かつお加工品(削り節)／★幼児牛乳	玉葱／にんじん／ごぼう／セロリ／りんご／トマト缶詰(ホール)／にんにく(りん茎)／きゅうり／サニーレタス／キャベツ...	牛乳 揚げぱんココア 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	543 kcal 21.8 g 20.6 g 1.5 g
23	チキンカレーライス コーンサラダ すまし汁(チンゲン菜) 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／とうもろこし油／とうもろこし缶詰(ホム)／★焼きふ(親世ふ)／上白糖	鶏成鶏肉モモ(皮付き)／乾燥わかめ(板わかめ)／★幼児牛乳	玉葱／にんじん／ごぼう／セロリ／日本かぼちゃ／りんご／にんにく(りん茎)／きゅうり／レタス／えのきたけ／チンゲンツァイ...	牛乳 麩のラスク 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	527 kcal 17.3 g 19.5 g 2.2 g
24	具だくさんうどん ハムソテー もやしのおかか和え 果物(オレンジ)	★うどん(生)／さいの目／大豆油／とうもろこし油／オレンジゼリー／揚げせんべい	鶏若鶏肉胸(皮付き)／★油揚げ／ロースハム／かつお加工品(かつお節)／★幼児牛乳	だいこん／玉葱／にんじん／干し椎茸／はくさい／葉ねぎ／★りょうとうもやし／パレンシアオレンジ	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	515 kcal 20.2 g 14.6 g 2.6 g
26	ご飯 生鮭の西京焼き 小松菜のおかか和え たっぷり味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖／じゃがいも／こんにゃく(精粉)	たいせいようさけ・養殖、生／かつお加工品(削り節)／★絹ごし豆腐／★きな粉(大豆)／★幼児牛乳	にんじん／ごまつな(★りょうとうもやし)／だいこん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／ごぼう／パレンシアオレンジ(ストレンジ)	オレンジジュース ごへいもち 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	571 kcal 22.7 g 14.1 g 1.3 g
27	とりそぼろごはん 五色なます わかたけ味噌汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(はいが精米)／はす(成熟、乾)／上白糖／とうもろこし油／しらたき／★ごま(いり)／さつまいも／調味油／三温糖...	鶏若鶏肉ひき肉／★油揚げ／わかめ(乾燥、水戻し)／かつお加工品(削り節)／★幼児牛乳	干し椎茸／ほうれんそう／★さやえんどう／だいこん／にんじん／きゅうり／たけのこ／ねぎ／グレープフルーツ	牛乳 大学いも 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	538 kcal 17.0 g 21.7 g 1.2 g
28	ご飯 鶏肉のから揚げ コーンスローサラダ けんちん汁 果物(りんご)	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／とうもろこし油／サフラワー油／★ブレミックス粉(ホム)／★ヨーグルト(全脂無糖)／上白糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／鶏若鶏肉胸(皮付き)／★生揚げ／★幼児牛乳／★おから(新製法)／★ヨーグルト(全脂無糖)	にんにく(りん茎)／キャベツ／きゅうり／にんじん／レタス／かぶ／玉葱／干し椎茸／葉ねぎ／りんご	牛乳 スノーボールクッキー 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	545 kcal 20.1 g 22.2 g 1.5 g
30	ちまきふうごはん タンドリー風チキン ブロッコリーツナサラダ 豆腐のスープ	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／とうもろこし缶詰(ホム)／★ぎょうざの皮／じゃがいも／★薄力粉	鶏成鶏肉モモ(皮付き)／まぐろ缶詰(水煮フレーク)／★絹ごし豆腐／わかめ(乾燥、水戻し)／★幼児牛乳	たけのこ／にんじん／干し椎茸／にんにく(りん茎)／ブロッコリー／レタス／きゅうり／葉ねぎ	牛乳 兜揚げ 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	519 kcal 20.3 g 21.3 g 1.5 g
						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

月平均栄養価	エネルギー 543 kcal	たんぱく質 19.9 g
	脂質 20.2 g	食塩相当量 1.6 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 木	ごもくちやーはん ぼてとさらだ きやべつみそしる おれんじ	水稲穀粒(精白米)と うもろこし油/じゃがいも ★食パン(市販品) /ショートニング /上白糖	鶏成鶏肉モモ(皮付き) ★蒸しかまぼこ/わかめ(乾燥、水戻し) /ほそめこんぶ(素干し) /かつお加工品(削り節) ★幼児牛乳...	にんじん/干し椎茸/きゅうり/玉葱/キャベツ/パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう きなこ一すと	エネルギー 620 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.0 g
2 金	ごはん まつかぜやき ほうとうじる おれんじ	水稲穀粒(精白米)と うもろこし油/かたくり粉/ごんにやく(精粉) /大豆油/じゃがいも /調合油	鶏若鶏肉ひき肉/★生揚げ/★幼児牛乳 ★たまご/★卵黄抽出液(卵黄抽出液) /★薄力粉/三温糖	玉葱/にんじん/日本かぼちゃ/だいこん/干し椎茸/ねぎ/パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう じゃがいももち	エネルギー 592 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.8 g
3 土	ぶたどん わかめさらだ みそしる おれんじ	水稲穀粒(精白米)/三温糖/★ロールパン/いちごジャム(高糖度)	豚中型種ロース(脂身付き)/わかめ(乾燥、水戻し) /★油揚げ/かつお加工品(かつお節) ★幼児牛乳	玉葱/きゅうり/にんじん/レタス/こまつな/パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう じゃむろーるばん	エネルギー 574 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.4 g
5 月	ごはん かじきのみそあげ ころころさらだ かぶのすましじる	水稲穀粒(精白米)/三温糖/かたくり粉/調合油/フライドポテト/とうもろこし油	めかじき/かつお加工品(削り節)	だいこん/にんじん/きゅうり/かぶ/かぶ(葉)/りんご(30%果汁入り飲料)/にんじんジュース(缶詰)	あつふるきやろつと ふらいどぼてと	エネルギー 609 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.3 g
6 火	たけのこごはん 鶏肉のみそやき みそしる おれんじ	水稲穀粒(精白米)/三温糖/とうもろこし缶詰(ホル)/ソーダクラッカー/有塩バター	ながこんぶ(素干し)/鶏成鶏肉モモ(皮付き) /★油揚げ/わかめ(乾燥、水戻し)/かつお加工品(かつお節) ★幼児牛乳	たけのこ/にんじん/切干しいちご/パレンシアオレンジ/干しぶどう	ぎゅうにゅう れーずんくらっかー	エネルギー 613 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.2 g
7 水	ろーるばん ほわいとしちゅー みくすさらだ おれんじ	★ロールパン/じゃがいも/大豆油/★小麦(玄穀・国産、普通)/有塩バター/とうもろこし缶詰(ホル)/★ごま(いり)/三温糖...	鶏成鶏肉モモ(皮付き)/★濃厚乳/まぐろ缶詰(油漬フルークワト)/★幼児牛乳/乾燥わかめ(板わかめ)	にんじん/玉葱/青ピーマン/レタス/きゅうり/パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう わかめおにぎり	エネルギー 599 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 1.6 g
8 木	みーとすばげてい つなさらだ やさいのすーぶ ぐれーぶふるーつ	★マカロニス・パゲッティ/とうもろこし油/三温糖/オリーブ油/★ロールパン	鶏若鶏肉ひき肉/まぐろ缶詰(油漬フルークワト)/かつお加工品(削り節) ★幼児牛乳	玉葱/にんじん/ごぼう/セロリー/りんご/トマト缶詰(ホール)/にんにく(りん茎)/きゅうり/サニーレタス/キャベツ...	ぎゅうにゅう あげばんここあ	エネルギー 617 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.0 g
9 金	ちぎんかれーらいす こーんさらだ すましじる おれんじ	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホル)/★焼きふ(観世ふ)/上白糖	鶏成鶏肉モモ(皮付き)/乾燥わかめ(板わかめ)/★幼児牛乳	玉葱/にんじん/ごぼう/セロリー/日本かぼちゃ/りんご/にんにく(りん茎)/きゅうり/レタス/えのきたけ/チンゲンツァイ...	ぎゅうにゅう ふのらすく	エネルギー 586 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.7 g
10 土	ぐだくさんうどん はむそてー もやしのおかかあえ おれんじ	★うどん(生)/さといも/大豆油/とうもろこし油/オレンジゼリー/揚げせんべい	鶏若鶏肉胸(皮付き)/★油揚げ/ロースハム/かつお加工品(かつお節) ★幼児牛乳	だいこん/玉葱/にんじん/干し椎茸/はくさい/葉ねぎ/★りよこ/とうもろこし/パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 3.2 g
12 月	ごはん さけのさいきょうやき こまつなおかかあえ たっぶりみそしる	水稲穀粒(精白米)/三温糖/じゃがいも/ごんにやく(精粉)	たいせいようさけ・養殖・生/かつお加工品(削り節)/★絹ごし豆腐/★きな粉(大豆)	にんじん/こまつな/★りよこ/とうもろこし/だいこん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/ごぼう/パレンシアオレンジ(ストレートジュース)	おれんじじゅーす ごへいもち	エネルギー 617 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.7 g
13 火	とりそぼろごはん ごしよくなます わかたけみそしる ぐれーぶふるーつ	水稲穀粒(はいが精米)/はす(成熟、乾)/上白糖/とうもろこし油/しらたき/★ごま(いり)/さつまいも/調合油/三温糖...	鶏若鶏肉ひき肉/★油揚げ/わかめ(乾燥、水戻し)/かつお加工品(削り節) ★幼児牛乳	干し椎茸/ほうれんそう/★さやえんどう/だいこん/にんじん/きゅうり/たけのこ/ねぎ/グレープフルーツ	ぎゅうにゅう だいがくいも	エネルギー 599 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 1.7 g
14 水	ごはん とりにくのからあげ こーるすろーさらだ けんちんじる りんご	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/とうもろこし油/サフラワー油/★プレミックス粉(ホトケキ用)/無塩バター/三温糖/上白糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/鶏若鶏肉胸(皮付き) /★生揚げ/★幼児牛乳/★おから(新製法)/★ヨーグルト(全脂無糖)	にんにく(りん茎)/キャベツ/きゅうり/にんじん/レタス/かぶ/玉葱/干し椎茸/葉ねぎ/りんご	ぎゅうにゅう すのぼーるくつきー	エネルギー 619 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 1.8 g
15 木	ごもくちやーはん ぼてとさらだ きやべつみそしる おれんじ	水稲穀粒(精白米)と うもろこし油/じゃがいも ★食パン(市販品) /ショートニング /上白糖	鶏成鶏肉モモ(皮付き) ★蒸しかまぼこ/わかめ(乾燥、水戻し) /ほそめこんぶ(素干し) /かつお加工品(削り節) ★幼児牛乳...	にんじん/干し椎茸/きゅうり/玉葱/キャベツ/パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう きなこ一すと	エネルギー 620 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.0 g
16 金	ごはん まつかぜやき ほうとうじる おれんじ	水稲穀粒(精白米)と うもろこし油/かたくり粉/ごんにやく(精粉) /大豆油/★薄力粉/三温糖	鶏若鶏肉ひき肉/★生揚げ/★幼児牛乳/★たまご/★卵黄抽出液(卵黄抽出液) /★薄力粉	玉葱/にんじん/日本かぼちゃ/だいこん/干し椎茸/ねぎ/パレンシアオレンジ/いちご	ぎゅうにゅう ばーすでーけーき	エネルギー 637 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 1.3 g
17 土	ぶたどん わかめさらだ みそしる おれんじ	水稲穀粒(精白米)/三温糖/★ロールパン/いちごジャム(高糖度)	豚中型種ロース(脂身付き)/わかめ(乾燥、水戻し) /★油揚げ/かつお加工品(かつお節) ★幼児牛乳	玉葱/きゅうり/にんじん/レタス/こまつな/パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう じゃむろーるばん	エネルギー 574 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.4 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

月平均栄養価	エネルギー 602 kcal	タンパク質 21.4 g
	脂質 21.0 g	食塩相当量 2.0 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー	たんぱく質
19	ごはん かじきのみそあげ ころころさらだ かぶのすましじる	水稲穀粒(精白米)／三温糖／かたくり粉／調味油／フライドポテト／とうもろこし油	めかじき／かつお加工品(削り節)	だいこん／にんじん／きゅうり／かぶ／かぶ(葉)／りんご／にんじんジュース(缶詰)	あつぷるきやろっと ふらいどぼてと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	588 kcal 18.0 g 19.4 g 1.3 g
20	たけのこごはん 鶏肉のみそやき みそしる おれんじ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／とうもろこし缶詰(ホール)／ソーダクラッカー／有塩バター	ながこんぶ(素干し)／鶏成鶏肉モモ(皮付き)／★油揚げ／わかめ(乾燥、水戻し)／かつお加工品(かつお節)／★幼児牛乳	たけのこ／にんじん／切干しだいこん／パレンシアオレンジ／干しぶどう	ぎゅうにゅう れーずんくらつかー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 kcal 24.1 g 27.3 g 2.2 g
21	ろーるばん ほわいとしちゅー みっくすさらだ おれんじ	★ロールパン／じゃがいも／大豆油／★小麦(玄穀・国産、普通)／有塩バター／とうもろこし缶詰(ホール)／★ごま(いり)／三温糖...	鶏成鶏肉モモ(皮付き)／★濃厚乳／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／★幼児牛乳	にんじん／玉葱／青ピーマン／レタス／きゅうり／パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう わかめおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	599 kcal 20.5 g 24.1 g 1.6 g
22	みーとすばげていー つなさらだ やさいのすーぷ ぐれーぶふるーつ	★マカロニ・スパゲッティ／とうもろこし油／三温糖／オリーブ油／★ロールパン	鶏若鶏肉ひき肉／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／かつお加工品(削り節)／★幼児牛乳	玉葱／にんじん／ごぼう／セロリー／りんご／トマト缶詰(ホール)／にんにく(りん茎)／きゅうり／サニーレタス／キャベツ...	ぎゅうにゅう あげばんここあ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	617 kcal 24.2 g 22.0 g 2.0 g
23	ちきんかれーらいす こーんさらだ すましじる おれんじ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／とうもろこし油／とうもろこし缶詰(ホール)／★焼きふ(親世ふ)／上白糖	鶏成鶏肉モモ(皮付き)／乾燥わかめ(板わかめ)／★幼児牛乳	玉葱／にんじん／ごぼう／セロリー／日本かぼちゃ／りんご／にんにく(りん茎)／きゅうり／レタス／えのきたけ／チンゲンツァイ...	ぎゅうにゅう ふのらすく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	586 kcal 18.7 g 20.8 g 2.7 g
24	ぐだくさんうどん はむそてー もやしのおかかあえ おれんじ	★うどん(生)／さいのう／大豆油／とうもろこし油／オレンジゼリー／揚げせんべい	鶏若鶏肉胸(皮付き)／★油揚げ／ロースハム／かつお加工品(かつお節)／★幼児牛乳	だいこん／玉葱／にんじん／干し椎茸／はくさい／葉ねぎ／★りよん／とうもろこし／パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	572 kcal 22.3 g 14.1 g 3.2 g
26	ごはん さけのさいきょうやき こまつなおかかあえ たつぷりみそしる	水稲穀粒(精白米)／三温糖／じゃがいも／こんにやく(精粉)	たいせいようさけ・養殖、生／かつお加工品(削り節)／★絹ごし豆腐／★きな粉(大豆)	にんじん／こまつな／★りよん／とうもろこし／だいこん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／ごぼう／パレンシアオレンジ(ストレートジュース)	おれんじじゅーす ごへいもち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	617 kcal 24.4 g 13.1 g 1.7 g
27	とりそぼろごはん ごしょくなます わかたけみそしる ぐれーぶふるーつ	水稲穀粒(はいが精米)／はす(成熟、乾)／上白糖／とうもろこし油／しらたき／★ごま(いり)／さつまいも／調味油／三温糖...	鶏若鶏肉ひき肉／★油揚げ／わかめ(乾燥、水戻し)／かつお加工品(削り節)／★幼児牛乳	干し椎茸／ほうれんそう／★さやえんどう／だいこん／にんじん／きゅうり／たけのこ／ねぎ／グレープフルーツ	ぎゅうにゅう だいがくいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	599 kcal 18.0 g 22.5 g 1.7 g
28	ごはん とりにくのからあげ こーるするーさらだ けんちんじる りんご	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／とうもろこし油／サフラワー油／★プレミックス粉(ホトケキ用)／無塩バター／三温糖／上白糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／鶏若鶏肉胸(皮付き)／★生揚げ／★幼児牛乳／★おから(新製法)／★ヨーグルト(全脂無糖)	にんにく(りん茎)／キャベツ／きゅうり／にんじん／レタス／かぶ／玉葱／干し椎茸／葉ねぎ／りんご	ぎゅうにゅう すのぼーるくつきー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	619 kcal 22.1 g 24.1 g 1.8 g
30	ちまきふうごはん たんどりーふうちきん ぶろっこりーつなさらだ とうふのすーぷ	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／とうもろこし缶詰(ホール)／★ぎょうざの皮／じゃがいも／★薄力粉	鶏成鶏肉モモ(皮付き)／まぐろ缶詰(水煮フレーク)／★絹ごし豆腐／わかめ(乾燥、水戻し)／★幼児牛乳	たけのこ／にんじん／干し椎茸／にんにく(りん茎)／ブロッコリー／レタス／きゅうり／葉ねぎ	ぎゅうにゅう かぶとあげ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	586 kcal 22.7 g 23.0 g 1.9 g
						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

月平均栄養価	エネルギー 602 kcal	タンパク質 21.4 g
	脂質 21.0 g	食塩相当量 2.0 g