

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	タンパク質
1 火	ご飯 生鮭の変わり西京焼き ポテトサラダ 野菜の味噌汁	水稲穀粒(精白米)★ 薄力粉/有塩バター/ 三温糖/★ごま(いり) /じゃがいも/オイルスプレー/クラッカー/ いちごジャム	たいせいやさげ・養殖・生/★油揚げ/★ がこんぶ(素干し)/★ 幼児牛乳	きゅうり/にんじん/ 玉葱/レタス/あさつき/ かぶ	牛乳 クラッカーサンド(苺)	10時の牛乳	526 kcal たんぱく質 19.7 g	脂質 20.5 g 食塩相当量 1.6 g
2 水	ハム Mayo サンド シチュー 桃組サラダ 果物(オレンジ)	★ロールパン/じゃがいも/ とうもろこし缶詰(ホム)/★小麦(玄穀・ 国産・普通)/有塩バター/ サフラワー油/水稲穀粒(精白米)	ロースハム/豚モモ(脂肪なし)/★濃厚乳/ ★幼児牛乳/わかめ(乾燥・水戻し)	にんじん/玉葱/青ピーマン/ キャベツ/りんご/干しぶどう/ パレンシアオレンジ	牛乳 わかめおにぎり	10時の牛乳	538 kcal たんぱく質 19.1 g	脂質 19.3 g 食塩相当量 1.3 g
3 木	ビビンバ丼 ごぼうハムコーンサラダ 味噌汁(こまつな) 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)/上白糖/ ★ごま油/★ごま(いり)/ とうもろこし缶詰(ホム)/さつまいも/ 三温糖/ショートニング	豚ひき肉/ロースハム/ ★油揚げ/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★ 幼児牛乳	しょうが/ほうれんそう/ にんじん/★だいずもやし/ ごぼう/こまつな/メロン(温室)	牛乳 おいもちゃん	10時の牛乳	539 kcal たんぱく質 20.7 g	脂質 21.8 g 食塩相当量 1.7 g
4 金	ご飯 鶏肉のから揚げ コーンスローサラダ なめこ味噌汁	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/ 薄力粉/上白糖/無塩バター/ コーンフレーク	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★ 絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/★ 幼児牛乳/★たまご	にんにく(りん茎)/キャベツ/ きゅうり/ねぎ/★さやえんどう/ かぶ/なめこ/ねぎ	牛乳 コーンフレーククッキー	10時の牛乳	535 kcal たんぱく質 21.2 g	脂質 21.0 g 食塩相当量 1.5 g
5 土	きつねうどん じゃが芋のそぼろ煮 スティック野菜即席漬 果物(メロン)	★うどん(ゆで)/上白糖/ じゃがいも/大豆油/★食パン(市販品)/ とうもろこし油/グラニュー糖	かつお加工品(かつお節)/ 豚中型種ばら/★油揚げ/ 豚ひき肉/★幼児牛乳	にんじん/玉葱/干し椎茸/ ほうれんそう/ねぎ/★ さやえんどう/きゅうり/ メロン(温室)	牛乳 パンの耳ラスク	10時の牛乳	508 kcal たんぱく質 18.5 g	脂質 22.0 g 食塩相当量 1.4 g
7 月	ご飯 チキンの照焼き 秘密のキャベツサラダ 味噌汁	水稲穀粒(精白米)★ ロールパン/三温糖/ とうもろこし油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★ 挽きわり納豆/わかめ(乾燥・水戻し)/ かつお加工品(削り節)/ ★きな粉(大豆)/★ 幼児牛乳	キャベツ/にんじん/ だいこん/ねぎ/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 揚げぱんきなこ	10時の牛乳	541 kcal たんぱく質 21.4 g	脂質 19.1 g 食塩相当量 1.6 g
8 火	イチゴクリームサンド かじきの味噌揚げ フルーツサラダ コーンスープ	★食パン(市販品)/上白糖/ 三温糖/★薄力粉/ かたくり粉/調合油/ とうもろこし缶詰(ホム)/ 水稲穀粒(精白米)	★クリーム(乳脂肪)めかじき/ ★幼児牛乳	いちご/りんご/温州蜜柑缶詰(果肉)/ きゅうり/キャベツ/ にんじん/玉葱/梅(塩漬)	牛乳 ゆかりおにぎり	10時の牛乳	513 kcal たんぱく質 19.3 g	脂質 17.8 g 食塩相当量 1.6 g
9 水	ロールパン かぼちゃシチュー ホウレンソウのポパイサラ 果物(メロン)	★ロールパン/とうもろこし 缶詰(ホム)/★小麦(玄穀・ 国産・普通)/無塩バター/ 水稲穀粒(精白米)/三温糖/ ★ごま(いり)	豚肩ロース(脂身付)/★ 濃厚乳/ロースハム/★ 幼児牛乳	日本かぼちゃ/にんじん/ 玉葱/青ピーマン/ ほうれんそう/きゅうり/ メロン(温室)	牛乳 ごへいもち	10時の牛乳	526 kcal たんぱく質 19.5 g	脂質 18.9 g 食塩相当量 1.5 g
10 木	ジャポネーズスパゲティ もやしのおかか和え 野菜スープ 果物(メロン)	★マカロニ・スパゲティ/ とうもろこし油/さつまいも/ 調合油/三温糖	ロースハム/かつお加工品(かつお節)/★ 絹ごし豆腐/生わかめ/ 鶏若鶏肉胸(皮付き)/★ 幼児牛乳	青ピーマン/玉葱/ほんしめじ/ 生しいたけ(菌床栽培・生)/ えのきたけ/ねぎ/★りょうとうもやし/ きゅうり/にんじん/キャベツ	牛乳 大学いも	10時の牛乳	504 kcal たんぱく質 18.7 g	脂質 19.2 g 食塩相当量 1.6 g
11 金	カレーライス わかめサラダ すまし汁 果物(メロン)	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)/無塩バター/ 上白糖/★薄力粉	豚外モモ(赤肉)/生わかめ/ かたくちいわし(煮干し)/★ 幼児牛乳/★おから(新製法)/ ★たまご	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/切干しだいこん/ レタス/えのきたけ	牛乳 おからクッキー	10時の牛乳	500 kcal たんぱく質 17.5 g	脂質 15.8 g 食塩相当量 1.5 g
12 土	五目ひじきご飯 はすきんぴら 味噌汁(じゃがいも) 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)/大豆油/ 上白糖/はす(未熟・生)/★ ごま(いり)/じゃがいも/★ マカロニ・スパゲティ/ 三温糖	鶏成鶏肉胸(皮付き)/ 干ひじき(ｽﾄｰﾝｽﾞ蓋・乾)/★ 油揚げ/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★ 幼児牛乳/★きな粉(大豆)	にんじん/★さやえんどう/ ねぎ/メロン(温室)	牛乳 マカロニきなこ和え	10時の牛乳	500 kcal たんぱく質 19.9 g	脂質 15.7 g 食塩相当量 2.2 g
14 月	ご飯 魚の竜田揚げ 切り干し大根と豆苗サラダ いなか汁	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/ 大豆油/こんにやく(精粉)/ とうもろこし油/上白糖	まあじ/まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰﾄﾞｲﾄ)/★ 木綿豆腐/ながこんぶ(素干し)/ かたくちいわし(煮干し)/★ おから(新製法)/★ 幼児牛乳	しょうが/切干しだいこん/ 玉葱/にんじん/★さやえんどう/ ★ トウモロコシ/きゅうり/干し椎茸/ 葉ねぎ/にんじんジュース(缶)	牛乳 アップルキャロットおからもち	10時の牛乳	516 kcal たんぱく質 20.3 g	脂質 19.2 g 食塩相当量 1.4 g
15 火	おくらご飯 鶏と大根の五目煮 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)★ 大麦(七分つき押麦)/ こんにやく(精粉)/調合油/ ★プレミックス粉(ﾈｯﾄﾊﾟｰｸ用)/ 上白糖/とうもろこし油	かつお加工品(かつお節)/ 鶏成鶏肉モモ(皮付き)/★ 生揚げ/ながこんぶ(素干し)/ ★油揚げ/乾燥わかめ(戻し・水戻し)/ かつ	オクラ/だいこん/にんじん/ 干し椎茸/★さやえんどう/ キャベツ/メロン(温室)	牛乳 焼きドーナツ	10時の牛乳	559 kcal たんぱく質 22.8 g	脂質 20.4 g 食塩相当量 1.4 g
16 水	ロールパン ポークシチュー トマトサラダ すいか	★ロールパン/じゃがいも/ 無塩バター/水稲穀粒(精白米)	豚肩ロース(脂身付)/★ 大豆(国産・ゆで)/まぐろ缶詰(味噌付けﾌﾙｰﾄﾞ)/ ★幼児牛乳/かつお加工品(削り節)	にんじん/玉葱/マッシュルーム/ トマト/きゅうり/レタス/すいか	牛乳 かつおおにぎり	10時の牛乳	561 kcal たんぱく質 20.7 g	脂質 19.2 g 食塩相当量 1.7 g
17 木	ビビンバ丼 ごぼうハムコーンサラダ 味噌汁(こまつな) すいか	水稲穀粒(精白米)/上白糖/ ★ごま油/★ごま(いり)/ とうもろこし缶詰(ホム)/★ 薄力粉/三温糖	豚ひき肉/ロースハム/ ★油揚げ/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★ 幼児牛乳/★たまご/★ ｷｯｸｸﾘｰﾑ(乳脂肪)	しょうが/ほうれんそう/ にんじん/★だいずもやし/ ごぼう/こまつな/すいか/ メロン(露地)	牛乳 手作りバースデーケーキ	10時の牛乳	583 kcal たんぱく質 22.4 g	脂質 22.8 g 食塩相当量 1.6 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 530 kcal	タンパク質 20.3 g
	脂質 19.4 g	食塩相当量 1.5 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
18 金	ご飯 鶏肉のから揚げ コールスローサラダ なめこ味噌汁	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 ／★薄力粉／上白糖／無 塩バター／コーンフ レーク	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／★絹ごし豆腐／かつ お加工品(かつお節)／ ★幼児牛乳／★たまご	にんにく(りん茎)／ キャベツ／きゅうり／ にんじん／レタス／か ぶ／なめこ／ねぎ	牛乳 コーンフレーククッキー 10時の牛乳	535 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 1.5 g	
19 土	きつねうどん じゃが芋のそぼろ煮 スティック野菜即席漬 すいか	★うどん(ゆで)／上白 糖／じゃがいも／大豆 油／★食パン(市販 品)／とうもろこし油 ／グラニュー糖	かつお加工品(かつお 節)／豚中型種ばら ／★油揚げ／豚ひき肉 ／★幼児牛乳	にんじん／玉葱／干し 椎茸／ほうれんそう ／ねぎ／★さやえんどう ／きゅうり／すいか	牛乳 パンの耳ラスク 10時の牛乳	532 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 1.4 g	
21 月	ご飯 鶏シソ天ぷら 秘密のキャベツサラダ 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／★ 薄力粉／とうもろこし 油／★ロールパン／三 温糖	鶏若鶏肉胸(皮なし)／ ★挽きわり納豆／わか め(乾燥、水戻し)／か つお加工品(削り節)／ ★きな粉(大豆)／★ 幼児牛乳	しそ葉／キャベツ／に んじん／だいこん／ね ぎ／パプリカ(スト レンジウス)	オレンジジュース 揚げばんきなこ 10時の牛乳	543 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.4 g	
22 火	しらすご飯 鮭の西京焼き コートマトきゅうりサラ 豆腐スープ	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし油／三温糖 ／とうもろこし缶詰 (ホム)／マシュマロ ／無塩バター／コーンフ レーク	しらす干し(微乾燥品) ／かつお加工品(かつ お節)／たいせいや うさけ・養殖・生／★絹ご し豆腐／わかめ(乾燥、 水戻し)／★幼児牛乳	葉ねぎ／にんじん／ト マト／きゅうり／レタ ス／玉葱／こまつな	牛乳 マシュマロおこし 10時の牛乳	520 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.5 g	
23 水	ロールパン かぼちゃシチュー ホウレンソウのポパイサラ 果物(メロン)	★ロールパン／とうも ろこし缶詰(ホム)／★ 小麦(玄穀・国産、普通) ／無塩バター／水稲穀 粒(精白米)／三温糖 ／★ごま(いり)	豚肩ロース(脂身付)／ ★濃厚乳／ロースハム ／★幼児牛乳	日本かぼちゃ／にんじ ん／玉葱／青ピーマ ン／ほうれんそう／き ゅうり／メロン(温室)	牛乳 ごへいもち 10時の牛乳	526 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.5 g	
24 木	ジャポネーズスパゲティ もやしのおかか和え 野菜スープ 果物(メロン)	★マカロニ・スパゲッ ティ／とうもろこし油 ／さつまいも／調合油 ／三温糖	ロースハム／かつお加 工品(かつお節)／★絹 ごし豆腐／生わかめ ／鶏若鶏肉胸(皮付き) ／★幼児牛乳	青ピーマン／玉葱／ほ んしめじ／生しいたけ (菌床栽培、生)／え きたけ／ねぎ／★りよ く／とうもやし／きゅ うり／にんじん／キャ ベ	牛乳 大学いも 10時の牛乳	504 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.6 g	
25 金	ご飯 松風焼 けんちん汁 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)／★ パン粉(半生)／★ごま (いり)／こんにやく (精粉)／とうもろこ し油／ソーダクラッカー ／有塩バター	鶏若鶏肉ひき肉／鶏若 鶏肉胸(皮付き)／★生 揚げ／★幼児牛乳	玉葱／にんじん／干し 椎茸／だいこん／葉 ねぎ／メロン(温室)／干 しぶどう	牛乳 レーズンクラッカー 10時の牛乳	522 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 0.8 g	
26 土	五目ひじきご飯 はすきんぴら 味噌汁(じゃがいも) 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)／大 豆油／上白糖／はす (未熟、生)／★ごま(い り)／じゃがいも／★ マカロニ・スパゲッ ティ／三温糖	鶏成鶏肉胸(皮付き)／ 干ひじき(アリス蓋、 乾)／★油揚げ／わか め／かつお加工品(か つお節)／★幼児牛乳 ／★きな粉(大豆)	にんじん／★さやえん どう／ねぎ／メロン (温室)	牛乳 マカロニきなこ和え 10時の牛乳	500 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.2 g	
28 月	ご飯 魚の竜田揚げ 切り干し大根と豆苗サラダ いなか汁	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／大豆油／こ んにやく(精粉)／と うもろこし油／上白糖	まあじ／まぐろ缶詰 (油漬フル味付)／★木 綿豆腐／ながこんぶ (素干し)／かたくち わし(煮干し)／★お から(新製法)／★幼 児牛乳	しょうが／切干しだい こん／玉葱／にんじ ん／★さやえんどう ／★トウモロコシ／ きゅうり／干し椎 茸／葉ねぎ／ にんじんジュース(缶)	アップルキャロット おからもち 10時の牛乳	516 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.4 g	
29 火	おくらご飯 鶏と大根の五目煮 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)／★ 大麦(七分つき押麦) ／こんにやく(精粉)／ 調合油／★プレミッ クス粉(ホットケイ用)／上 白糖／とうもろこし油	かつお加工品(かつお 節)／鶏成鶏肉モモ(皮 付き)／★生揚げ／な がこんぶ(素干し)／★ 油揚げ／乾燥わかめ (戻干し、水戻し)／かつ	オクラ／だいこん／に んじん／干し椎茸／★ さやえんどう／キャ ベツ／メロン(温室)	牛乳 焼きドーナツ 10時の牛乳	559 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.4 g	
30 水	ロールパン ポークシチュー トマトサラダ すいか	★ロールパン／じゃが いも／無塩バター／水 稲穀粒(精白米)	豚肩ロース(脂身付)／ ★大豆(国産、ゆで)／ まぐろ缶詰(味付けケ ル)／★幼児牛乳／かつ お加工品(削り節)	にんじん／玉葱／マッ シュルーム／トマト ／きゅうり／レタス／す いか	牛乳 かつおおにぎり 10時の牛乳	561 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.7 g	
／						5 kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g	
／						5 kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g	
／						5 kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g	
／						5 kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g	
／						5 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 530 kcal 脂 質 19.4 g	たんぱく質 20.3 g 食塩相当量 1.5 g	