

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	ごはん さけのかわりさいきょうや ぼてとさらだ やさしみそしる	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	たいせいようさけ・養 殖、生/★油揚げ/★ *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	ぎゅうにゅう くらっかーさんど(いちご)	1杯 - たんぱく質 21.0 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 1.9 g	590 kcal	
2 水	はむまよさんど しちゅー ももぐみさらだ おれんじ	★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	ぎゅうにゅう わかめおにぎり	1杯 - たんぱく質 20.4 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.6 g	603 kcal	
3 木	びびんぼどんぶり ごぼうはむこーんさらだ みそしる めろん	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)	ぎゅうにゅう おいもちゃん	1杯 - たんぱく質 22.4 g 脂 質 23.6 g 食塩相当量 1.9 g	609 kcal	
4 金	ごはん とりにくのからあげ こーんすーさらだ なめこみそしる	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 レーク	にんにく(りん茎)/ キャベツ/きゅうり/ ねぎ/★さやえんどう /にんじん/レタス/か ぶ/なめこ/ねぎ	ぎゅうにゅう こーんふれーくつきい	1杯 - たんぱく質 23.2 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 1.7 g	602 kcal	
5 土	きつねうどん じゃがいものそぼろに すていっくやさいづけ めろん	★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)	ぎゅうにゅう ぱんのみみらすく	1杯 - たんぱく質 19.7 g 脂 質 23.7 g 食塩相当量 1.8 g	572 kcal	
7 月	ごはん ちきんのでりやき ひつつのきやべつさらだ みそしる	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)	キャベツ/にんじん/ だいこん/ねぎ/パ プリオツ(ストロブ)ユス)	おれんじじゅーず あげばんきなこ	1杯 - たんぱく質 22.3 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.9 g	568 kcal	
8 火	いちごくりーむさんど かじきのみそあげ ふる一つさらだ こーんすーが	★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)	ぎゅうにゅう ゆかりおにぎり	1杯 - たんぱく質 20.9 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.7 g	574 kcal	
9 水	ろーるばん かぼちゃしちゅー ぼばいさらだ めろん	★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)	ぎゅうにゅう ごへいもち	1杯 - たんぱく質 21.2 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 1.9 g	592 kcal	
10 木	じゃぼねーずすばげてい もやしのおかかあえ やさいすーが めろん	★マカロニス・バゲッ 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)/えの きたけ/ねぎ/★りよ く/とうもやし/きゅう り/にんじん/キャベ	ぎゅうにゅう だいがくいも	1杯 - たんぱく質 20.1 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.9 g	566 kcal	
11 金	かれーらいす わかめさらだ すましる めろん	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/セロリー/日本か ぼちゃ/りんご/にん にく(りん茎)/きゅう り/切干しいたけ/こ ん/レタス/えのきたけ/ メロン	ぎゅうにゅう おからくつきー	1杯 - たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.8 g	556 kcal	
12 土	ごもくひじきごはん はすきんびら みそしる めろん	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・バゲッ ティ/三温糖	鶏成鶏肉胸(皮付き)/ 干ひじき(アソビ豆、 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)	ぎゅうにゅう まかるにきなこあえ	1杯 - たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.7 g	559 kcal	
14 月	ごはん さかなのたつたあげ きりぼしだいこんとうみよ いなかじる	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/ホム切付)/★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)	しょうが/切干しい たけ/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)	あつぶるきやろつと おからもち	1杯 - たんぱく質 21.4 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.7 g	562 kcal	
15 火	おくらごはん とりとだいこんのごもくに みそしる めろん	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(ホム用)/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 (灰干し、水戻し)/かつ	オクラ/だいこん/に んじん/干し椎茸/★ さやいんげん/キャベ ツ/メロン(温室)	ぎゅうにゅう やきどーなつ	1杯 - たんぱく質 23.8 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.7 g	599 kcal	
16 水	ろーるばん ぼーくしちゅー とまとさらだ 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 ホム)/★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	ぎゅうにゅう かつおおにぎり	1杯 - たんぱく質 22.4 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.9 g	609 kcal	
17 木	びびんぼどんぶり ごぼうはむこーんさらだ みそしる 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/★ホップ・クレ 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)	ぎゅうにゅう ばーすでーけーき	1杯 - たんぱく質 24.6 g 脂 質 25.0 g 食塩相当量 1.9 g	661 kcal	
					エネルギー	587 kcal	タンパク質	21.8 g
					脂 質	20.1 g	食塩相当量	1.8 g
					月平均栄養価			

(★印はアレルギー除去対象食品です)

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	ごはん とりにくのからあげ こーるすろーさらだ なめこみそしる	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	ぎゅうにゅう こーんふれーくつきい	エネルギー たんぱく質	602 kcal 23.2 g	
19 土	きつねうどん じゃがいもそぼろに すていっくやさいづけ 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	ぎゅうにゅう ぱんのみみらすく	エネルギー たんぱく質	601 kcal 20.1 g	
21 月	ごはん とりしそてんぶら けんちんさやべつさらだ みそしる	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)	しそ葉／キャベツ／に んじん／だいこん／ね ぎ／パプリカ(スト レンジース)	おれんじじゅーず あげばんきなこ	エネルギー たんぱく質	569 kcal 23.0 g	
22 火	しらすごはん さけのさいきょうやき こーんとまときゅうりさら とうふすーぶ	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 (赤身)／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 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	ぎゅうにゅう ましゅまるおこし	エネルギー たんぱく質	582 kcal 22.9 g	
23 水	ろーるばん かぼちゃしちゅー ぼーいさらだ めろん	★ロールパン／とうも ろこし缶詰(赤身)／★ 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)	ぎゅうにゅう ごへいもち	エネルギー たんぱく質	592 kcal 21.2 g	
24 木	じゃぼねーずすばげてい もやしのおかかあえ やさいすーぶ めろん	★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)／えの きたけ／ねぎ／★りよ く／とうもろこし／き ゅうり／にんじん／キャ ベ	ぎゅうにゅう だいがくいも	エネルギー たんぱく質	566 kcal 20.1 g	
25 金	ごはん まつかぜやき けんちんじる めろん	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	ぎゅうにゅう れーずんくらっかー	エネルギー たんぱく質	588 kcal 21.7 g	
26 土	ごもくひじきごはん はすきんびら みそしる めろん	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(アツシ釜、 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)	ぎゅうにゅう まかにきなこあえ	エネルギー たんぱく質	559 kcal 21.7 g	
28 月	ごはん さかなのたつたあげ きりぼしだいこんとうみよ いなかじる	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)／★木 綿豆腐／ながこんぶ (素干し)／かたくち わし(煮干し)／★おか (新製法)	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)	あつぶるきやろつと おからもち	エネルギー たんぱく質	562 kcal 21.4 g	
29 火	おくらごはん とりとだいこんのごもくに みそしる	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／★ブレミッ クス粉(ホットケーキ用)／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 (灰干し、水戻し)／かつ	オクラ／だいこん／に んじん／干し椎茸／★ さやいんげん／キャ ベツ／メロン(温室)	ぎゅうにゅう やきどーなつ めろん	エネルギー たんぱく質	599 kcal 23.8 g	
30 水	ろーるばん ぼーくしちゅー とまとさらだ 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(味付けル ク)／★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	ぎゅうにゅう かつおおにぎり	エネルギー たんぱく質	609 kcal 22.4 g	
／						エネルギー たんぱく質	kcal g	
／						脂 質 食塩相当量	g g	
／						エネルギー たんぱく質	kcal g	
／						脂 質 食塩相当量	g g	
／						エネルギー たんぱく質	kcal g	
／						脂 質 食塩相当量	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 脂 質	587 kcal 20.1 g	たんぱく質 食塩相当量	21.8 g 1.8 g