

| 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 |
| 1 木 | ろーるばん とりにくのおれんじやき ぶろっこりつなさらだ みねすとろーね | ★ロールパン/マーマ レード(高糖度)/じゃ がいも/水稲穀粒(精 白米) | 鶏若鶏肉手羽(皮付)/ まぐろ缶詰(水煮ルー 付)/ロースハム/★ 幼児牛乳/かつお加工 品(削り節) | にんにく(りん茎)/し ょうが/ブロッコリー /レタス/にんじん/ きゅうり/玉葱/セロ リ/トマト/キャベ ツ... | ぎゅうにゅう かつおおにぎり | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 553 kcal 26.8 g 19.1 g 1.9 g |
| 2 金 | やきにくどん おぐらのいそあえ なめこみそしる すいか | 水稲穀粒(精白米)/三 温糖/上白糖/★薄力 粉/無塩バター | 豚中型種ロース(脂身付き)/焼きのり/かつお 加工品(削り節)/★絹 ごし豆腐/★幼児牛乳 /★たまご | 玉葱/にんじん/青ビ ーマン/オクラ/きゅ うり/なめこ/ねぎ/ すいか | ぎゅうにゅう かわらせんべい | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 591 kcal 21.6 g 21.2 g 1.4 g |
| 3 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 すいか | ★うどん(ゆで)/上白 糖/じゃがいも/大豆 油/ソーダクラッカー /いちごジャム(高糖 度) | 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 くらっかーさんど(いちご) | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 596 kcal 19.6 g 21.2 g 2.6 g |
| 5 月 | ごはん まつがぜやき 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/★食パン(市販品)/ショートニング... | 鶏若鶏肉ひき肉/鶏若 鶏肉胸(皮付き)/★生 揚げ | 玉葱/にんじん/干し 椎茸/だいこん/葉ね ぎ/メロン(温室)/パ ンツァラツ(ストロブ ジュース) | おれんじじゅーす しゅがーとーすど | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 593 kcal 20.7 g 15.9 g 1.2 g |
| 6 火 | えだめごはん いわしのかばやき ひじきのちゅうかあえ きゃべつみそしる | 水稲穀粒(はいが精米) /かたくり粉/とうも ろこし油/上白糖/と うもろこし缶詰(ホ ル)/★ごま(いり)/★ ごま油/塩せんべい | まいわし/まぐろ缶詰 (油漬ルー付)/ほそ めこんぶ(素干し)/か つお加工品(削り節)/ ★ごま(いり)/★ ごま油/塩せんべい | ★えだめ/★さやえ んどう/にんじん/キ ャベツ/えのきたけ/ なす/温州蜜柑缶詰(果肉)/メロン(露地)/バナナ | さまーよーぐると せんべい | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 564 kcal 22.2 g 16.4 g 2.1 g |
| 7 水 | おほしさまごはん さばのしおとまとやき あまのがわたんざくすーぶ すいか | 水稲穀粒(はいが精米) /上白糖/とうもろこ し油/★食パン(学校 給食用)/有塩バター /粉糖 | 鶏若鶏肉ひき肉/まさ ば/★幼児牛乳 | ★さやえんどう/にん じん/赤ピーマン/黄 ピーマン/玉葱/きゅ うり/トマト/オクラ /だいこん/ねぎ/す いか/いちご | ぎゅうにゅう ほしさんどころろらすく | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 550 kcal 22.1 g 22.6 g 1.9 g |
| 8 木 | すばげていーなぼりたん ぐりーんさらだ やさいのすーぶ すいか | ★マカロニ・スパゲッ ティ/とうもろこし油 /とうもろこし缶詰(ホ ル)/サフラワー油/ ★薄力粉/上白糖/有 塩バター | ウィンナー/★幼児牛 乳/★たまご/★ヨー グルト(全脂無糖) | にんじん/青ピーマン /玉葱/生しいたけ(菌床栽培、生)/パセ リ/アスパラガス/き ゅうり/サニーレタス /キャベツ/にら... | ぎゅうにゅう よーぐるとれーずんけーき | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 586 kcal 18.2 g 19.2 g 1.8 g |
| 9 金 | ごはん さけのさいきょうやき ももぐみなます とんじる | 水稲穀粒(精白米)/と うもろこし油/三温糖 /上白糖/★ごま(い り)/さといも/こんに やく(精粉)/★食パン (市販品)... | たいせいようさけ/養 殖、生/カットわかめ /豚ばら(脂身付)/★ 絹ごし豆腐/★幼児牛 乳 | だいこん/にんじん/ きゅうり/玉葱/干し 椎茸/ねぎ/ごぼう | ぎゅうにゅう はにーさんど | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 604 kcal 23.3 g 22.3 g 2.4 g |
| 10 土 | ごはん わふうはんぱーぐ こーんさらだ みそしる | 水稲穀粒(精白米)/★ パン粉(乾燥)/大豆油 /かたくり粉/とうも ろこし缶詰(ホル)/じ やがいも/マシュマロ | 豚ひき肉/わかめ/か つお加工品(かつお節) /★幼児牛乳/★豆乳 /★きな粉(大豆) | 玉葱/にんじん/きゅ うり/レタス/キャベ ツ | ぎゅうにゅう ましゅまろうにゅうもち | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 593 kcal 21.5 g 19.0 g 1.6 g |
| 12 月 | ごはん かじきのみそあげ ぼてとさらだ みそしる | 水稲穀粒(精白米)/三 温糖/かたくり粉/調 合油/じゃがいも | めかじき/あおのり/ ★油揚げ/わかめ/か つお加工品(かつお節) | きゅうり/にんじん/ 玉葱/★りよくとうも ろやし/こまつな/りん ご(ストロブジュース)/にん じんジュース(缶詰) | あつぶるきやろつと ごへいもち | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 575 kcal 18.0 g 16.4 g 2.2 g |
| 13 火 | ごはん すぶた きゃべつおかかあえ みそしる | 水稲穀粒(精白米)/か たくり粉/とうもろこ し油/★プレミックス 粉(ホル/ホキ用)/上白糖 /メープルシロップ | 豚外モモ(脂肪なし)/ かつお加工品(かつお 節)/★油揚げ/わか め/★幼児牛乳/★た まご | にんじん/玉葱/青ビ ーマン/干し椎茸/た けのこ(ゆで)/★りよ くとうもろやし/キャベ ツ/こまつな | ぎゅうにゅう ほつとけーき | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 574 kcal 22.0 g 18.5 g 1.8 g |
| 14 水 | あじのかわりどんぶり すばげていーさらだ えのきともやしのすーぶ すいか | 水稲穀粒(精白米)/★ おおむぎ(押麦)/と うもろこし缶詰(ホ ル)/かたくり粉/とうも ろこし油/三温糖... | まあじ/りしりこんぶ (素干し)/★幼児牛乳 | しょうが/きゅうり/ にんじん/玉葱/★り よくとうもろやし/えの きたけ/すいか | 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 | 565 kcal 19.4 g 17.2 g 1.6 g |
| 15 木 | ろーるばん とりにくのおれんじやき ぶろっこりつなさらだ みねすとろーね | ★ロールパン/マーマ レード(高糖度)/じゃ がいも/水稲穀粒(精 白米) | 鶏若鶏肉手羽(皮付)/ まぐろ缶詰(水煮ルー 付)/ロースハム/★ 幼児牛乳/かつお加工 品(削り節) | にんにく(りん茎)/し ょうが/ブロッコリー /レタス/にんじん/ きゅうり/玉葱/セロ リ/トマト/キャベ ツ... | ぎゅうにゅう かつおおにぎり | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 553 kcal 26.8 g 19.1 g 1.9 g |
| 16 金 | やきにくどん おぐらのいそあえ なめこみそしる すいか | 水稲穀粒(精白米)/三 温糖/上白糖/★薄力 粉/無塩バター | 豚中型種ロース(脂身付き)/焼きのり/かつお 加工品(削り節)/★絹 ごし豆腐/★幼児牛乳 /★たまご | 玉葱/にんじん/青ビ ーマン/オクラ/きゅ うり/なめこ/ねぎ/ すいか | ぎゅうにゅう かわらせんべい | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 591 kcal 21.6 g 21.2 g 1.4 g |
| 17 土 | にくみそうどん ういんなーとぼてとのいた さらだ めろん | ★うどん(ゆで)/じゃ がいも/調合油/とう もろこし缶詰(ホル) /★プレミックス粉(ホ ル/ホキ用)/オリーブ油/ メープルシロップ | 豚ひき肉/りしりこん ぶ(素干し)/かつお加 工品(かつお節)/ウイ ンナー/まぐろ缶詰(油漬ルー付)/★幼 児牛乳 | 玉葱/にんじん/ごほ う/生しいたけ(菌床 栽培、生)/ねぎ/き ゅうり/レタス/メロ ン(温室) | ぎゅうにゅう ばんけーき | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 594 kcal 24.7 g 24.1 g 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 583 kcal | タンパク質 21.5 g |
| | 脂質 19.5 g | 食塩相当量 1.9 g |

| 口 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 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／★食パン(市販品)／ショートニング... | 鶏若鶏肉ひき肉／鶏若 鶏肉胸(皮付き)／★生 揚げ | 玉葱／にんじん／干し 椎茸／だいこん／葉ね ぎ／メロン(温室)／パ インアロツジ(ストレートジュ ス) | おれんじじゅーす しゅがーとーすと | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 593 kcal 20.7 g 15.9 g 1.2 g |
| 20 | ごはん とりにくのからあげ こーるするーさらだ わかめみそしる | 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) ／乾燥わかめ(灰干し、 水戻)／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 ／温州蜜柑缶詰(果肉) ／玉葱 | ぎゅうにゅう こーんふれーくくつきい | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 594 kcal 21.9 g 21.7 g 1.7 g |
| 21 | ごはん とりにくのおーぶんやき つなときゅうりのさらだ みそしる | 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／いちごジャム (高糖度) | 鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／まぐろ缶詰(油漬フル 味)／わかめ(乾燥、 水戻し)／★油揚げ／ わかめ／かつお加工品 (かつお節)... | にんじん／玉葱／にん にく(りん茎)／きゅう り／★りよくとうもや し | ぎゅうにゅう くらっかーさんど(いちご) | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 606 kcal 26.8 g 22.4 g 3.0 g |
| 24 | きつねうどん じゃがいものそばろに 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 脂質 食塩相当量 | 607 kcal 20.3 g 23.8 g 2.6 g |
| 26 | ごはん かじきのみそあげ ぼてとさらだ みそしる | 水稲穀粒(精白米)／三 温糖／かたくり粉／調 合油／じゃがいも | めかじき／あおのり ／★油揚げ／わかめ／か つお加工品(かつお節) | きゅうり／にんじん ／玉葱／★りよくとうも やし／こまつな／りん ご(ストレートジュース)／にん じんジュース(缶詰) | あつぶるきやろつと ごへいもち | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 575 kcal 18.0 g 16.4 g 2.2 g |
| 27 | ごはん すぶた きやべつおかかあえ みそしる | 水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／とうもろこ し油／★プレミックス 粉(ホットキ用)／上白糖 ／メープルシロップ | 豚外モモ(脂肪なし)／ かつお加工品(かつお 節)／★油揚げ／わか め／★幼児牛乳／★た まご | にんじん／玉葱／青ビ ーマン／干し椎茸／た けのこ(ゆで)／★りよ くとうもやし／キャベ ツ／こまつな | ぎゅうにゅう ほつとけーき | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 574 kcal 22.0 g 18.5 g 1.8 g |
| 28 | あじのかわりどんぶり すばげていーさらだ えのきともやしのすーぶ すいか | 水稲穀粒(精白米)／★ おおむぎ(押麦)／と うもろこし缶詰(ホル) ／かたくり粉／とうも ろこし油／三温糖... | まあじ／りしりこんぶ (素干し)／★幼児牛乳 | しょうが／きゅうり ／にんじん／玉葱／★り よくとうもやし／えの きたけ／すいか | 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 | 565 kcal 19.4 g 17.2 g 1.6 g |
| 29 | すばげていーなぼりたん ぐりーんさらだ やさいのすーぶ すいか | ★マカロニ・スパゲッ ティ／とうもろこし油 ／とうもろこし缶詰(ホ ル)／サフラワー油／ ★薄力粉／上白糖／有 塩バター | ウィンナー／★幼児牛 乳／★たまご／★ヨー グルト(全脂無糖) | にんじん／青ビーマン ／玉葱／生しいたけ(菌 床栽培、生)／パセ リ／アスパラガス／き ゅうり／サニーレタス ／キャベツ／にら... | ぎゅうにゅう よーぐるとれーずんけーき | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 586 kcal 18.2 g 19.2 g 1.8 g |
| 30 | かれーらいす とまとさらだ とうふのすーぶ すいか | 水稲穀粒(精白米)／★ おおむぎ(押麦)／じ やがいも／とうもろこ し油／とうもろこし缶 詰(ホル)／★薄力粉／ 三温糖 | ★絹ごし豆腐／わかめ (乾燥、水戻し)／★幼 児牛乳／★たまご／★ ホットクリーム(乳脂肪) | 玉葱／にんじん／ほう れんそう／ごぼう／セ ロリー／日本かぼちゃ ／りんご／にんにく(り ん茎)／トマト／き ゅうり／レタス... | ぎゅうにゅう ばーすでーけーき | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 605 kcal 18.0 g 15.6 g 2.3 g |
| 31 | にくみそうどん ういんなーとぼてとのいた さらだ めろん | ★うどん(ゆで)／じゃ がいも／調合油／とう もろこし缶詰(ホル)／ ★プレミックス粉(ホッ トキ用)／オリーブ油／ メープルシロップ | 豚ひき肉／りしりこん ぶ(素干し)／かつお加 工品(かつお節)／ウイ ンナー／まぐろ缶詰(油 漬フル味)／★幼 児牛乳 | 玉葱／にんじん／ごぼ う／生しいたけ(菌床 栽培、生)／ねぎ／き ゅうり／レタス／メロ ン(温室) | ぎゅうにゅう ぱんけーき | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 594 kcal 24.7 g 24.1 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 脂質 | 583 kcal 19.5 g | たんぱく質 食塩相当量 | 21.5 g 1.9 g |
|--------|-------------|--------------------|----------------|-----------------|