

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 水	[給] ロールパン/[給] 鮭フライ タルタルソース/[給] ポテトサ ラダ/[給] シチュー/[3時] フ ルーツヨーグルト和え/[10] 1 0時の牛乳	★ロールパン/★薄力 粉/★パン粉(生)/調 合油/じゃがいも/と うもろこし缶詰(ホ-ル) /大豆油/★小麦(玄穀・ 国産、普通)/上白糖	しろさげ/★豆乳/★ 幼児牛乳	にんじん/きゅうり/ 玉葱/レタス/青ピー マン/温州蜜柑缶詰(果 肉)/バナナ/りんご	エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.4 g	
2 木	[給] ご飯/[給] ミートローフ/ [給] 白和え/[給] きゃべつ味噌 汁/[3時] 牛乳/[3時] きのご 飯おにぎり/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★ パン粉(生)/とうもろ こし油/さつまいも/ 上白糖	干ひじき(アヅキ釜、乾) /豚ひき肉/★木綿豆 腐/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)/まいわし(丸 干し)/★幼児牛乳	玉葱/ほうれんそう/ にんじん/キャベツ/ えのきたけ/干し椎茸 /ほんしめじ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.4 g	
3 金	[給] むぎご飯/[給] 鶏肉オー ブン焼/[給] ブロッコリーサラダ /[給] コーンポタージュース /[3時] 牛乳/[3時] 大学いも/ [10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★ 大麦(七分つき押麦)/ 三温糖/とうもろこ し缶詰(ホ-ル)/とうもろ こし缶詰(クリーム)/さつ まいも/調合油	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /★幼児牛乳	にんじん/玉葱/にん にく(りん茎)/ブロッ コリー/レタス/きゅ うり	エネルギー 493 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.0 g	
4 土	[給] ハヤシライス/[給] コロコ ロサラダ/[給] 味噌汁/[給] 果 物(なし)/[3時] 牛乳/[3時] クラッカーサンド(苺)/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★ 薄力粉/とうもろこ し油/ソーダクラッカー /いちごジャム(高糖 度)	豚肩ロース(脂身付)/ ★絹ごし豆腐/かつお 加工品(かつお節)/★ 幼児牛乳	玉葱/だいこん/にん じん/きゅうり/なめ こ/ねぎ/日本なし	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.5 g	
6 月	[給] 五目ひじきご飯/[給] 鶏肉 のから揚げ/[給] けんちん汁/ [給] 豆苗ともやしのナムル/[3 時] 牛乳/[3時] 果物(ぶどう) /[3時] 果物(なし)/[3時] せ んべい/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/大 豆油/上白糖/かたく り粉/とうもろこし油 /こんにゃく(精粉)/ 塩せんべい	干ひじき(アヅキ釜、乾) /★油揚げ/鶏若鶏肉 モモ(皮付き)/★生揚 げ/★幼児牛乳	にんじん/にんにく(り ん茎)/玉葱/干し椎茸 /だいこん/葉ねぎ/ ★りよくともやし/ きゅうり/★トウミョ ウ/ぶどう/日本なし	エネルギー 517 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.8 g	
7 火	[給] ご飯/[給] 松風焼/[給] ス ティック野菜/[給] 豚汁/[3 時] 牛乳/[3時] レーザートー スト/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★ パン粉(半生)/さとい も/こんにゃく(精粉) /★食パン(市販品)/ ショートニング/グラ ニュー糖	鶏若鶏肉ひき肉/豚ば ら(脂身付)/★絹ごし 豆腐/★幼児牛乳	玉葱/にんじん/きゅ うり/だいこん/干し 椎茸/ねぎ/ごぼう	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.4 g	
8 水	[給] ご飯/[給] かじきの味噌揚 げ/[給] 五色なます/[給] なめ こ味噌汁/[3時] 牛乳/[3時] ホットケーキ/[10] 10時の牛 乳	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/かたくり粉/調 合油/しらたき/上白 糖/★プレミックス粉 (ホットケーキ用)/とうも ろこし油/メープルシ ロップ	めかじき/★油揚げ/ ★絹ごし豆腐/かつお 加工品(かつお節)/★ 幼児牛乳	だいこん/にんじん/ きゅうり/なめこ/ね ぎ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.3 g	
9 木	[給] わかめごはん/[給] あじフ ライ/[給] 納豆サラダ/[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)/★ 薄力粉/★パン粉(乾 燥)/とうもろこし油/ ソーダクラッカー	乾燥わかめ(板わかめ) /まあじ/★挽きわり 納豆/★幼児牛乳	キャベツ/きゅうり/ にんじん/干しぶどう	エネルギー 514 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 0.8 g	
10 金	[給] ご飯/[給] 鶏肉のネギ南蛮 汁/[給] しらすサラダ/[給] 味噌 汁(なす)/[給] 果物(なし) /[3時] 牛乳/[3時] マカロニき なこ和え/[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/サフラワー油/ ★マカロニ・スパゲッ ティ/三温糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /しらす干し(微乾燥 品)/かつお加工品(か つお節)/★幼児牛乳/ ★きな粉(大豆)	ねぎ/しょうが/キャ ベツ/きゅうり/にん じん/レタス/かぶ/ なす/日本なし	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.6 g	
11 土	[給] 焼肉丼/[給] ほうれん草の 納豆和え/[給] きゃべつ味噌汁 /[給] 果物(なし)/[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-ス(脂身付き) /★挽きわり納豆/か つお加工品(かつお節) /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)/まいわし(丸干 し)	玉葱/ほうれんそう/ にんじん/きゅうり/ キャベツ/日本なし	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.5 g	
13 月	[給] ご飯/[給] 鱈の西京焼き/ [給] ポテトサラダ/[給] 根菜汁 /[3時] 牛乳/[3時] カリッ糖/ [10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/と うもろこし油/三温糖 /じゃがいも/さとい も/こんにゃく(精粉) /★フランスパン/上 白糖/ショートニング	ぶり/★絹ごし豆腐/ ★幼児牛乳	きゅうり/にんじん/ 玉葱/レタス/だいこ ん/干し椎茸/ねぎ/ ごぼう	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.9 g	
14 火	[給] ご飯/[給] イワシの梅シソ 揚げ/[給] オクラの磯和え/ [給] すまし汁(チンゲン菜)/ [給] 果物(なし)/[3時] 牛乳 /[3時] 栗ごはん/[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/上白糖/日本ぐ り	いわし(缶詰、水煮)/焼 きのり/かつお加工品 (削り節)/★幼児牛乳 /こんぶ	梅干し(塩漬)/しそ葉 /にんじん/オクラ/ きゅうり/えのきたけ /チンゲンツァイ/ね ぎ/日本なし	エネルギー 521 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.3 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 17.7 g	たんぱく質 19.6 g 食塩相当量 1.5 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	水 [給]こーんごはん/[給]鮭フライタルタルソース/[給]みどり組サラダぶどう添え/[給]きやべつと人参とじゃがいも/[3時]牛乳/[3時]マシュマロおこし/[10]10時の牛乳	とうもろこし(冷凍) / 水稲穀粒(精白米) / ★薄力粉 / ★パン粉(生) / 調合油 / じゃがいも / マシュマロ / コーンフレーク	しろさげ / ロースハム / ほそめこんぶ(素干し) / かつお加工品(削り節) / まいわし(丸干し) / ★幼児牛乳	にんじん / トマト / きゅうり / だいこん / ぶどう / キャベツ	エネルギー	521 kcal
				たんぱく質	20.0 g	
				脂質	17.9 g	
				食塩相当量	1.7 g	
16	木 [給]ご飯/[給]ミートローフ/[給]白和え/[給]きやべつ味噌汁/[3時]牛乳/[3時]きのこご飯おにぎり/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米) / ★パン粉(生) / とうもろこし油 / さつまいも / 上白糖	干ひじき(アリンコ、乾) / 豚ひき肉 / ★木綿豆腐 / 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) / まいわし(丸干し) / ★幼児牛乳	玉葱 / ほうれんそう / にんじん / キャベツ / えのきたけ / 干し椎茸 / ほんしめじ	エネルギー	518 kcal
				たんぱく質	20.3 g	
				脂質	16.4 g	
				食塩相当量	1.4 g	
17	金 [給]さくらごはん/[給]豚肉のしょうが焼き/[給]春雨サラダ/[給]コーンポタージュスープ/[3時]牛乳/[3時]手作りパースデーケーキ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米) / 調合油 / ★緑豆はるさめ / 上白糖 / とうもろこし缶詰(クリーム) / ★プレミックス粉(ホットケーキ用)	たら(でんぶ) / 豚ロース(赤肉) / ★幼児牛乳 / ★豆乳	にんじん / 玉葱 / 温州蜜柑缶詰(果肉) / きゅうり / ぶどう	エネルギー	479 kcal
				たんぱく質	19.6 g	
				脂質	13.2 g	
				食塩相当量	1.6 g	
18	土 [給]ハヤシライス/[給]コロコロサラダ/[給]味噌汁/[給]果物(なし) / [3時]牛乳/[3時]クラッカーサンド(苺) / [10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米) / ★薄力粉 / とうもろこし油 / ソーダクラッカー / いちごジャム(高糖度)	豚肩ロース(脂身付) / ★絹ごし豆腐 / かつお加工品(かつお節) / ★幼児牛乳	玉葱 / だいこん / にんじん / きゅうり / なめこ / ねぎ / 日本なし	エネルギー	513 kcal
				たんぱく質	19.3 g	
				脂質	17.0 g	
				食塩相当量	1.5 g	
21	火 [給]ご飯/[給]松風焼/[給]スティック野菜/[給]豚汁/[3時]牛乳/[3時]シュガートースト/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米) / ★パン粉(半生) / さといも / こんにやく(精粉) / ★食パン(市販品) / ショートニング/グラニュー糖	鶏若鶏肉ひき肉 / 豚ばら(脂身付) / ★絹ごし豆腐 / ★幼児牛乳	玉葱 / にんじん / きゅうり / だいこん / 干し椎茸 / ねぎ / ごぼう	エネルギー	516 kcal
				たんぱく質	20.6 g	
				脂質	18.5 g	
				食塩相当量	1.4 g	
22	水 [給]ご飯/[給]豚肉のみそ焼き/[給]五色なます/[給]なめこ味噌汁/[3時]牛乳/[3時]ホットケーキ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米) / しろたき / 上白糖 / ★プレミックス粉(ホットケーキ用) / とうもろこし油 / メープルシロップ	豚肩ロース(脂身付) / ★油揚げ / ★絹ごし豆腐 / かつお加工品(かつお節) / ★幼児牛乳	だいこん / にんじん / きゅうり / なめこ / ねぎ	エネルギー	481 kcal
				たんぱく質	19.9 g	
				脂質	17.1 g	
				食塩相当量	1.2 g	
24	金 [給]ご飯/[給]鶏肉のネギ南蛮/[給]しらすサラダ/[給]味噌汁(なす) / [給]果物(なし) / [3時]牛乳/[3時]マカロニきなこ和え/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米) / かつくり粉 / とうもろこし油 / サフラワー油 / ★マカロニ・スパゲッティ / 三温糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / しらす干し(微乾燥品) / かつお加工品(かつお節) / ★幼児牛乳 / ★きな粉(大豆)	ねぎ / しょうが / キャベツ / きゅうり / にんじん / レタス / かぶ / なす / 日本なし	エネルギー	515 kcal
				たんぱく質	21.1 g	
				脂質	19.2 g	
				食塩相当量	1.6 g	
25	土 [給]焼肉丼/[給]ほうれん草の納豆和え/[給]きやべつ味噌汁/[給]果物(なし) / [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) / ★挽きわり納豆 / かつお加工品(かつお節) / 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) / まいわし(丸干し) / ★幼児牛乳	玉葱 / ほうれんそう / にんじん / きゅうり / キャベツ / 日本なし	エネルギー	511 kcal
				たんぱく質	19.9 g	
				脂質	17.5 g	
				食塩相当量	1.5 g	
27	月 [給]ご飯/[給]鶏肉のから揚げ/[給]スパゲティサラダ/[3時]野菜味噌汁/[3時]ごへいもち/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米) / かつくり粉 / とうもろこし油 / ★マカロニ・スパゲッティ / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / こんにやく(精粉) / 三温糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / ★幼児牛乳	にんにく(りん茎) / きゅうり / にんじん / キャベツ / 玉葱 / ねぎ / ごぼう	エネルギー	514 kcal
				たんぱく質	16.4 g	
				脂質	16.3 g	
				食塩相当量	1.4 g	
28	火 [給]ご飯/[給]イワシの梅シソ揚げ/[給]オクラの磯和え/[給]すまし汁(チンゲン菜) / [給]果物(なし) / [3時]牛乳/[3時]栗ごはん/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米) / かつくり粉 / とうもろこし油 / 上白糖 / 日本ぐり	いわし(缶詰、水煮) / 焼きのり / かつお加工品(削り節) / ★幼児牛乳 / こんぶ	梅干し(塩漬) / しそ葉 / にんじん / オクラ / きゅうり / えのきたけ / チンゲンツアイ / ねぎ / 日本なし	エネルギー	521 kcal
				たんぱく質	18.8 g	
				脂質	16.9 g	
				食塩相当量	2.3 g	
29	水 [給]納豆丼/[給]和風サラダ/[給]きのこ味噌汁/[給]果物(なし) / [3時]牛乳/[3時]果物(バナナ) / [10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米) / とうもろこし油 / 上白糖 / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / 三温糖	豚ひき肉 / ★挽きわり納豆 / ★焼き竹輪 / ★油揚げ / かつお加工品(かつお節) / ★幼児牛乳	にんじん / ねぎ / レタス / きゅうり / なめこ / 生しいたけ(菌床栽培、生) / ほんしめじ / えのきたけ / 日本なし / バナナ	エネルギー	551 kcal
				たんぱく質	23.9 g	
				脂質	18.6 g	
				食塩相当量	1.6 g	
30	木 [給]カレーライス/[給]かじきの味噌揚げ/[給]フルーツサラダ/[給]わかめスープ/[3時]牛乳/[3時]レモンラスク/[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 / 三温糖 / かつくり粉 / 調合油 / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / ★食パン(市販品) / 上白糖	豚外モモ(赤肉) / めかじき / わかめ(乾燥、水戻し) / ★幼児牛乳	玉葱 / にんじん / ごぼう / セロリ / りんご / 温州蜜柑缶詰(果肉) / きゅうり / キャベツ / ねぎ / レモン(果汁、生)	エネルギー	520 kcal
				たんぱく質	18.4 g	
				脂質	17.6 g	
				食塩相当量	1.5 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 19.6 g
					脂 質 17.7 g	食塩相当量 1.5 g