

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 水	ロールパン 鮭フライタルタルソース ポテトサラダ シチュー	★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(ホール)/大豆油/★小麦(玄穀・国産・普通)...	しろさけ/★濃厚乳/★ヨーグルト(全脂無糖)/★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	フルーツヨーグルト和え 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	535 kcal 19.9 g 21.4 g 1.5 g
2 木	ご飯 ミートローフ 白和え きゃべつ味噌汁	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(生)/とうもろこし/油/さつまいも/★ごま(いり)/上白糖	干ひじき(ステンレス蓋)/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)...	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	牛乳 きのこご飯おにぎり 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	528 kcal 20.6 g 17.3 g 1.4 g
3 金	むぎご飯 鶏肉オーブン焼 ブロッコリーサラダ コーンポタージュスープ	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(ホール)/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	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	500 kcal 16.4 g 17.6 g 1.3 g
4 土	ハヤシライス コロコロサラダ 味噌汁 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉(半生)/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	牛乳 クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	527 kcal 19.5 g 17.1 g 1.5 g
6 月	五目ひじきご飯 鶏肉のから揚げ けんちん汁 豆苗ともやしのナムル	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/こんにやく(精粉)/★ごま(いり)/★ごま油/塩せんべい	干ひじき(ステンレス蓋、乾燥)/★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/★りょうとうもやし/きゅうり/★トマト/ミョウ...	オレンジジュース 果物(ぶどう) 果物(なし) 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	540 kcal 17.3 g 19.3 g 1.7 g
7 火	ご飯 松風焼 スティック野菜 豚汁	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(半生)/★ごま(いり)/さつまいも/こんにやく(精粉)/★食パン(市販品)/ショートニング...	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	牛乳 シュガートースト 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	521 kcal 20.8 g 18.9 g 1.4 g
8 水	ご飯 かじきの味噌揚げ 五色なます なめこ味噌汁	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/★ごま(いり)/★プレミックス粉(ネットケイ用)...	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	牛乳 ホットケーキ 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	515 kcal 22.1 g 18.4 g 1.3 g
9 木	わかめごはん あじフライ 納豆サラダ わかめと豆腐の味噌汁	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/有塩バター	乾燥わかめ(板わかめ)/★まあい/★挽きわり納豆/★木綿豆腐/乾燥わかめ(灰干し、水戻し)/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳	キャベツ/きゅうり/にんじん/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	529 kcal 22.3 g 23.8 g 1.3 g
10 金	ご飯 鶏肉のネギ南蛮 しらすサラダ 味噌汁(なす) 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/★ごま油/サフラワー油/★マカロン・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	牛乳 マカロニきなこ和え 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	518 kcal 21.1 g 19.6 g 1.6 g
11 土	焼肉丼 ほうれん草の納豆和え きゃべつ味噌汁 果物(なし)	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)...	玉葱/ほうれんそう/にんじん/きゅうり/キャベツ/日本なし	牛乳 ジャムロールパン 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	511 kcal 19.9 g 17.5 g 1.5 g
13 月	ご飯 鰯の西京焼き ポテトサラダ 根菜汁	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし/油/三温糖/じゃがいも/さつまいも/こんにやく(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/りんご(ストロージェス)/にんじんジュース(缶詰)	アップルキャラット カリッ糖 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	516 kcal 17.8 g 15.9 g 1.6 g
14 火	ご飯 イワシの梅シソ揚げ オクラの磯和え すまし汁(チンゲン菜) 果物(なし)	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	牛乳 栗ごはん 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	523 kcal 19.0 g 17.1 g 1.7 g
15 水	こーんごはん 鮭フライタルタルソース みどり組サラダぶどう添え きゃべつと人参とじゃがい	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/無塩バター...	しろさけ/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	牛乳 マシュマロおこし 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	524 kcal 20.0 g 18.2 g 1.7 g
16 木	ご飯 ミートローフ 白和え きゃべつ味噌汁	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(生)/とうもろこし/油/さつまいも/★ごま(いり)/上白糖	干ひじき(ステンレス蓋、乾燥)/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)...	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	牛乳 きのこご飯おにぎり 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	528 kcal 20.6 g 17.3 g 1.4 g
17 金	さくらごはん 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ コーンポタージュスープ	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)/★薄力粉/三温糖	たら(でんぷ)/豚ロース(赤肉)/★幼児牛乳/★たまご/★キッククリーム(乳脂肪)	にんじん/玉葱/温州蜜柑缶詰(果肉)/きゅうり/ぶどう	牛乳 手作りパースデーケーキ 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	523 kcal 21.2 g 17.2 g 1.4 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 脂質	525 kcal 18.3 g	タンパク質 食塩相当量	20.0 g 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		
18 土	ハヤシライス コロコロサラダ 味噌汁 果物(なし)	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	牛乳 クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.5 g
21 火	ご飯 松風焼 スティック野菜 豚汁	水稲穀粒(精白米)★ パン粉(半生)★ (いり)/さといも/ こんにやく(精粉)★ 食パン(市販品)/シ ョートニング...	鶏若鶏肉ひき肉/豚は 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	牛乳 シュガートースト 10時の牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.4 g
22 水	ご飯 豚肉のみそ焼き 五色なます なめこ味噌汁	水稲穀粒(精白米)★ らたき/上白糖/★ ま(いり)/★ プレミ ックス粉(ホットケイ用) /とうもろこし油/メ ブルシロップ	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	牛乳 ホットケーキ 10時の牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.5 g
24 金	ご飯 鶏肉のネギ南蛮 しらすサラダ 味噌汁(なす) 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)★ か たくり粉/★ ごま油/ サフラワー油/★ マカ ロニス/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	牛乳 マカロニきなこ和え 10時の牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.6 g
25 土	焼肉丼 ほうれん草の納豆和え きやべつ味噌汁 果物(なし)	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)...	玉葱/ほうれんそう/ にんじん/きゅうり/ キャベツ/日本なし	牛乳 ジャムロールパン 10時の牛乳	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	ご飯 鶏肉のから揚げ スパゲティーサラダ 野菜味噌汁	水稲穀粒(精白米)★ か たくり粉/★ とうもろ こし油/★ マカ ロニス/ スパゲッティ/とうも ろこし 缶詰(ホム)★ 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/パルツァレッツ (ストレージューズ)	オレンジジュース ごへいもち 10時の牛乳	エネルギー 572 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.4 g
28 火	ご飯 イワシの梅シソ揚げ オクラの磯和え すまし汁(チンゲン菜) 果物(なし)	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 /チンゲンツアイ/ね ぎ/日本なし	牛乳 栗ごはん 10時の牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.7 g
29 水	納豆丼 和風サラダ きのこ味噌汁 果物(なし)	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 ム)★ ごま(いり) /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	牛乳 果物(バナナ) 10時の牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.6 g
30 木	カレーライス かじきの味噌揚げ フルーツサラダ わかめスープ	水稲穀粒(精白米)★ じ やがいも/★ とうもろ こし油/三温糖/かたくり 粉/調合油/とうも ろこし 缶詰(ホム)★ 食パン(市販品)...	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/セロリー/日本か ぼちゃ/りんご/にん にく(りん茎)/温州蜜 柑缶詰(果肉)/きゅう り/キャベツ/ねぎ...	牛乳 レモンラスク 10時の牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.4 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	
					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 525 kcal	タンパク質 20.0 g
	脂質 18.3 g	食塩相当量 1.5 g