

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	ろーるばん さけふらいたるたるそーす ぼてとさらだ しちゅー	★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(ホ乳)／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)	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	ふる一つよーぐるとあえ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	581 kcal 20.5 g 22.3 g 2.0 g
2 木	ごはん みーとろーふ しらあえ きゃべつみそしる	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)／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	ぎゅうにゅう きのこごはんおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	594 kcal 22.4 g 18.0 g 1.8 g
3 金	むぎごはん とりにくーおーぶんやき ぶろっこりーさらだ こーんぼたーじゅすーぶ	水稲穀粒(精白米)／★小麦(七分つき押麦)／三温糖／とうもろこし缶詰(ホ乳)／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	ぎゅうにゅう だいがくいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	558 kcal 17.1 g 18.4 g 1.8 g
4 土	はやしらいす ころころさらだ みそしる くだもの(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	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	594 kcal 21.2 g 17.8 g 1.9 g
6 月	ごもくひじきごはん とりにくーのからあげ けんちんじる とうみょうともやしーのなむ	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)／★油揚げ／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★生揚げ	にんじん／にんにく(りん茎)／玉葱／干し椎茸／だいこん／葉ねぎ／★りよくとうもろやし／きゅうり／★トウモロコシ...	おれんじじゅーす くだもの(ぶどう) くだもの(なし) しおせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	579 kcal 17.2 g 19.4 g 2.1 g
7 火	ごはん まつかぜやき すていっくやさい とんじる	水稲穀粒(精白米)／★薄力粉(半生)／★ごま(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	ぎゅうにゅう 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	583 kcal 22.5 g 20.0 g 1.8 g
8 水	ごはん かじきのみそあげ ごしょくなます なめこみそしる	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(ホトケキ用)...	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	ぎゅうにゅう ほっとけーき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	575 kcal 24.3 g 19.3 g 1.5 g
9 木	わかめごはん あじふらい なっとうさらだ わかめととうふのみそしる	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)／★まあじ／★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	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 脂質 食塩相当量	593 kcal 24.6 g 25.9 g 1.9 g
10 金	ごはん とりにくーのねぎなんばん しらすさらだ みそしる くだもの(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	ぎゅうにゅう まかろにきなこあえ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	583 kcal 23.3 g 20.9 g 1.9 g
11 土	やきにくどん ほうれんそうなっとうあえ きゃべつみそしる くだもの(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	ぎゅうにゅう じゃむろーるばん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	577 kcal 21.8 g 18.4 g 1.9 g
13 月	ごはん ぶりのさいきょうやき ぼてとさらだ こんさいじる	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	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(ストロージェース)／にんじんジュース(缶詰)	あつぷるきやろつと かりっとう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	557 kcal 18.1 g 15.1 g 1.9 g
14 火	ごはん いわしのうめしそあげ おくらーいそあえ すましじる くだもの(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	ぎゅうにゅう くりごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	586 kcal 21.0 g 17.8 g 2.1 g
15 水	こーんごはん さけふらいたるたるそーす みどりぐみさらだぶどうぞ きゃべつとにんじんとじゃ	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	ぎゅうにゅう ましゅまろおこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	589 kcal 21.9 g 19.2 g 1.9 g
16 木	ごはん みーとろーふ しらあえ きゃべつみそしる	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)／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	ぎゅうにゅう きのこごはんおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	594 kcal 22.4 g 18.0 g 1.8 g
17 金	さくらごはん ぶたにくーのしょうがやき はるさめさらだ こーんぼたーじゅすーぶ	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／★ホイップクリーム(乳脂肪)	にんじん／玉葱／温州蜜柑缶詰(果肉)／きゅうり／ぶどう	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	591 kcal 23.2 g 17.8 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 脂質	586 kcal 19.1 g	タンパク質 食塩相当量	21.7 g 1.9 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 土	はやしらいす ころころさらだ みそしる くだもの(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)／ ら(脂身付)／★絹ごし 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	ぎゅうにゅう くらっかーさんど(いちご)	594 kcal	たんぱく質 21.2 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.9 g
21 火	ごはん まつかぜやき すていっくやさい とんじる	★ 水稲穀粒(精白米)／ パン粉(半生)／★ごま (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	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと	583 kcal	たんぱく質 22.5 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.8 g
22 水	ごはん ぶたにくのみそやき ごしょくなます なめこみそしる	★ 水稲穀粒(精白米)／し らたき／上白糖／★ご ま(いり)／★プレミ ックス粉(ホットケキ用)／ 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	ぎゅうにゅう ぼっとけーき	577 kcal	たんぱく質 23.9 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.7 g
24 金	ごはん とりにくのねぎなんばん しらすさらだ みそしる くだもの(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 ロニスバゲッティ／ 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	ぎゅうにゅう まかろにきなこあえ	583 kcal	たんぱく質 23.3 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.9 g
25 土	やきにくどん ほうれんそうなっとうあえ きやべつみそしる くだもの(なし)	三 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	ぎゅうにゅう じやむろーるばん	577 kcal	たんぱく質 21.8 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.9 g
27 月	ごはん からあげ すばげていーさらだ やさしみそしる	★ 水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／とうもろこ し油／★マカロニス バゲッティ／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) ／★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)...	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／パセリ(冷凍) ／ストレージューズ)	おれんじじゅーす ごへいもち	617 kcal	たんぱく質 17.6 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.6 g
28 火	ごはん いわしのうめしそあげ おくらのいそあえ すましじる くだもの(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 ／チンゲンサイ／ね ぎ／日本なし	ぎゅうにゅう くりごはん	586 kcal	たんぱく質 21.0 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.1 g
29 水	なっとうどん わふうさらだ きのこみそしる くだもの(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 -ル)／★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	ぎゅうにゅう ばなな	629 kcal	たんぱく質 26.8 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.8 g
30 木	かれー かじきのみそあげ ふる一つさらだ わかめすーぶ	★ 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-ル)／★ 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...	ぎゅうにゅう れもんらすく	585 kcal	たんぱく質 20.2 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.9 g
／						kcal	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
／						kcal	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
／						kcal	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
／						kcal	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
／						kcal	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
／						kcal	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
／						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 586 kcal	タンパク質 21.7 g
	脂質 19.1 g	食塩相当量 1.9 g