

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 金	豚肉と生姜のごはん マカロニサラダ けんちん汁 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)／上白糖／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)...	豚肩ロース(脂身付)／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／鶏若鶏肉胸(皮付き)／★生揚げ／★幼児牛乳	しょうが／葉ねぎ／きゅうり／にんじん／玉葱／干し椎茸／だいこん／日本なし	牛乳 カリッ糖  10時の牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.1 g
2 土	白菜あんかけごはん たたききゅうり 野菜味噌汁 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)／★ごま油／三温糖／かたくり粉／上白糖	豚肩ロース(脂身付)／わかめ(乾燥、水戻し)／★幼児牛乳／★きな粉(大豆)	はくさい／にんじん／干し椎茸／にんにく(りん茎)／きゅうり／西洋かぼちゃ／玉葱／日本なし／干しぶどう	牛乳 かぼちゃのきなこ団子  10時の牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.4 g
4 月	ご飯 鮭の西京焼き 五色なます 味噌汁(もやし)	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／三温糖／しらたき／上白糖 ★ごま(いり)／さつまいも／日本ぐり(甘露煮)...	たいせいやうさけ・養殖、生／★油揚げ／わかめ／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／★りよくとうもやし／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 いもきんとんクラッカー  10時の牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.3 g
5 火	ご飯 鶏肉のから揚げ トマトサラダ わかめと豆腐の味噌汁	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／とうもろこし油／三温糖／★ぎょうざの皮	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★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	にんにく(りん茎)／トマト／きゅうり／にんじん／レタス／りんご／レモン(果汁、生)	牛乳 りんごばい  10時の牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.4 g
6 水	ご飯 マーボ豆腐 ブロッコリーの塩ナムル 白菜のスープ	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／上白糖／かたくり粉／★ごま油／とうもろこし缶詰(ホル)／★ごま(いり)／★薄力粉...	★木綿豆腐／豚ひき肉／★幼児牛乳／★たまご	葉ねぎ／にんじん／干し椎茸／しょうが／にんにく(りん茎)／ブロッコリー／はくさい	牛乳 コーンフレーククッキー  10時の牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.8 g
7 木	カレーライス コーンサラダ かぶのすまし汁 果物(りんご)	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)／★ロールパン／三温糖	豚外モモ(赤肉)／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／かつお加工品(削り節)／★幼児牛乳／★きな粉(大豆)	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／レタス／かぶ／かぶ(葉)	牛乳 揚げぱんきなこ  10時の牛乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.2 g
8 金	ご飯 タンドリーチキン ほうれん草のゴマ和え なめこ味噌汁	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ホル)／★ごま(いり)／上白糖／さつまいも／調合油／三温糖／★ごま(乾)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★ヨーグルト(全脂無糖)／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／★絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)...	にんにく(りん茎)／玉葱／にんじん／ほうれん草／なめこ／ねぎ	牛乳 大学いも  10時の牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.1 g
9 土	五目ひじきご飯 じゃがきんぴら 味噌汁(わかめ) 果物(りんご)	水稲穀粒(精白米)／大豆油／上白糖／じゃがいも／マシュマロ	鶏成鶏肉胸(皮付き)／干ひじき(メリス釜、乾)／★油揚げ／ロースハム／わかめ(乾燥、水戻し)／かつお加工品(削り節)／★幼児牛乳	にんじん／青ピーマン／ねぎ／りんご	牛乳 マシュマロ豆乳もち  10時の牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.5 g
11 月	こーんごはん かじきの味噌揚げ コールスローサラダ わかめと豆腐の味噌汁	とうもろこし(冷凍)／水稲穀粒(精白米)／三温糖／かたくり粉／調合油／サフラワー油／白玉粉／とうもろこし油	めかじき／★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／レタス／かぶ／パプリカ(ストロージェス)	オレンジジュース あまからおやき  10時の牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.6 g
12 火	しらすご飯 鮭のちゃんちゃん焼き コロコロサラダ かぼちゃシチュー	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／無塩バター／三温糖／とうもろこし缶詰(ホル)／★小麦(玄穀・国産、普通)	しらす干し(微乾燥品)／かつお加工品(かつお節)／たいせいやうさけ・養殖、生／★濃厚乳／★幼児牛乳	葉ねぎ／キャベツ／にんじん／ほんしめじ／★りよくとうもやし／にんにく(りん茎)／だいこん／きゅうり／日本かぼちゃ／玉葱...	牛乳 果物(りんご) 果物(ぶどう)  10時の牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.2 g
13 水	ご飯 カレイのレモン焼き さつまいもサラダ きゃべつ豆乳汁	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／とうもろこし油／さつまいも／とうもろこし缶詰(ホル)／★ごま(いり)...	まがれい／かつお加工品(削り節)／★豆乳／★幼児牛乳／ウインナー	にんじん／★さやいんげん／キャベツ／玉葱／青ピーマン	牛乳 マカロニナポリ  10時の牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.7 g
14 木	ハヤシライス ツナサラダ 味噌汁(もやし) 果物(柿)	水稲穀粒(精白米)／★薄力粉／とうもろこし油／オレンジゼリー／オイルスプレークラッカー	豚肩ロース(脂身付)／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／★油揚げ／わかめ／かつお加工品(かつお節)／★幼児牛乳	玉葱／きゅうり／にんじん／サニーレタス／★りよくとうもやし／かき(甘がき)	牛乳 ゼリー クラッカー  10時の牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.8 g
15 金	豚肉と生姜のごはん マカロニサラダ けんちん汁 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)／上白糖／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)...	豚肩ロース(脂身付)／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／鶏若鶏肉胸(皮付き)／★生揚げ／★幼児牛乳	しょうが／葉ねぎ／きゅうり／にんじん／玉葱／干し椎茸／だいこん／日本なし	牛乳 カリッ糖  10時の牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.1 g
16 土	白菜あんかけごはん たたききゅうり 野菜味噌汁 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)／★ごま油／三温糖／かたくり粉／上白糖	豚肩ロース(脂身付)／わかめ(乾燥、水戻し)／★幼児牛乳／★きな粉(大豆)	はくさい／にんじん／干し椎茸／にんにく(りん茎)／きゅうり／西洋かぼちゃ／玉葱／日本なし／干しぶどう	牛乳 かぼちゃのきなこ団子  10時の牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.4 g
18 月	ご飯 さばのカレー焼き 小松菜のきつね和え あったか味噌汁	水稲穀粒(精白米)／★薄力粉／さといも／フライドポテト／とうもろこし油	まさば／★油揚げ／かつお加工品(かつお節)／★絹ごし豆腐／かつおわかめ／かつお加工品(削り節)／ながこんぶ(素干し)...	こまつな／にんじん／ねぎ／えのきたけ／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 フライドポテト  10時の牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.6 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 522 kcal	タンパク質 20.3 g
	脂質 18.0 g	食塩相当量 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		
19 火	ロールパン カレーシチュー かぶとツナの和風サラダ 果物(りんご)	★ロールパン/じゃがいも/大豆油/★薄力粉/有塩バター/★ごま(いり)/水稲穀粒(精白米)	豚モモ(脂肪なし)/★幼児牛乳/まぐろ缶詰(油漬ルーライト)/かつお加工品(かつお節)	にんじん/玉葱/★グリーンピース(ゆで)/かぶ/かぶ(葉)/りんご/梅びしお	牛乳 ゆかりおにぎり  10時の牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.7 g
20 水	ご飯 鮭のタルタルソース フルーツサラダ 具沢山味噌汁	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/★パン粉(生)/調合油/★ぎょうざの皮	しろさけ/★油揚げ/★絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳/まぐろ缶詰(油漬ルーライト)	にんじん/りんご/温州蜜柑缶詰(果肉)/きゅうり/キャベツ/はくさい/ほうれんそう/こねぎ	牛乳 ねぎツナせんべい  10時の牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.7 g
21 木	ご飯 鶏肉のみそ炒め 体が丈夫になるサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし缶詰(ホム)/★サフラワー油/★ブレミックス粉(ホットケーキ用)/上白糖/とうもろこし油	鶏成鶏肉モモ(皮なし)/★大豆(国産、ゆで)/★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...	玉葱/青ピーマン/キャベツ/きゅうり/にんじん/トマト/りんご	牛乳 果物(りんご) ホットケーキ  10時の牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.6 g
22 金	ご飯 タンダーリーチキン ほうれん草のゴマ和え なめこ味噌汁	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし缶詰(ホム)/★ごま(いり)/上白糖/さつまいも/調合油/三温糖/★ごま(乾)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★ヨーグルト(全脂無糖)/まぐろ缶詰(油漬ルーライト)/★絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)...	にんにく(りん茎)/玉葱/にんじん/ほうれんそう/なめこ/ねぎ	牛乳 大学いも  10時の牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.1 g
23 土	五目ひじきご飯 じゃがきんぴら 味噌汁(わかめ) 果物(りんご)	水稲穀粒(精白米)/大豆油/上白糖/じゃがいも/マシュマロ	鶏成鶏肉胸(皮付き)/干ひじき(スライス、乾)/★油揚げ/ロースハム/わかめ(乾燥、水戻し)/かつお加工品(削り節)/★幼児牛乳	にんじん/青ピーマン/ねぎ/りんご	牛乳 マシュマロ豆乳もち  10時の牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.5 g
25 月	コーンごはん かじきの味噌揚げ 秘密のキャベツサラダ 野菜たっぷり味噌汁	とうもろこし(冷凍)/水稲穀粒(精白米)/三温糖/かたくり粉/調合油/上白糖	めかじき/★挽きわり納豆/かつお加工品(かつお節)/★きな粉(大豆)/★幼児牛乳	キャベツ/にんじん/だいこん/ごぼう/こまつな/パプリカ/オレンジ(ストレージュース)	オレンジジュース わらび餅  10時の牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.4 g
26 火	ご飯 納豆落とし揚げ 白菜のツナ和え 里芋の味噌汁	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし/かたくり粉/とうもろこし油/上白糖/さつまいも/塩せんべい	★糸引納豆/あおのり/まぐろ缶詰(油漬ルーライト)/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳/★豚、ゼラチン	はくさい/きゅうり/にんじん/ごぼう/ぶなしめじ/ぶどうストレートジュース/ぶどう	牛乳 ちゆるるんぶどうゼリーせんべい  10時の牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 1.3 g
27 水	ご飯 カレイのレモン焼き さつまいもサラダ きゃべつ豆乳汁	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/とうもろこし油/さつまいも/とうもろこし缶詰(ホム)/★ごま(いり)...	まがれい/かつお加工品(削り節)/★豆乳/★幼児牛乳/ウィンナー	にんじん/★さやいんげん/キャベツ/玉葱/青ピーマン	牛乳 マカロニナポリ  10時の牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.7 g
28 木	ご飯 焼き鮭 コールスローサラダ コーンポタージュスープ	水稲穀粒(精白米)/サフラワー油/とうもろこし缶詰(クリーム)/★薄力粉/★強力粉(1等)/上白糖/とうもろこし油	しろさけ/★幼児牛乳/★豆乳	キャベツ/きゅうり/にんじん/レタス/かぶ/玉葱/日本かぼちゃ	牛乳 ほくほくかぼちゃのカップ  10時の牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.5 g
29 金	きつねうどん 焼きとり コロコロサラダ 果物(なし)	★うどん(ゆで)/上白糖/★薄力粉/三温糖	かつお加工品(かつお節)/豚中型種ばら/★油揚げ/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★幼児牛乳/★たまご/★ホイップクリーム(乳脂肪)	にんじん/玉葱/干し椎茸/ほうれんそう/ねぎ/だいこん/きゅうり/日本なし/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 541 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 1.6 g
30 土	豚丼 煮浸し 味噌汁(切干) 果物(りんご)	水稲穀粒(精白米)/らたき/三温糖/さつまいも	しんじょう/かつお加工品(削り節)/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳/★きな粉(大豆)	玉葱/ほうれんそう/キャベツ/にんじん/切干しいんご/りんご	牛乳 さつま芋きなこあえ  10時の牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.3 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 522 kcal	タンパク質 20.3 g
	脂質 18.0 g	食塩相当量 1.5 g