

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 金	ぶたにくとしょうがのごは まかにさらだ けんちんじる くだもの(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(油漬ﾌﾙｰｸﾞｲﾄ)／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	ぎゅうにゅうかりっとう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	572 kcal 20.6 g 18.4 g 1.5 g
2 土	はくさいあんかけごはん たたききゅうり やさしみそする くだもの(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	ぎゅうにゅうかぼちゃのきなこだんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	569 kcal 19.8 g 16.7 g 1.8 g
4 月	ごはん さけのさいきょうやき ごしよくなます みそする	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)...	たいせいようさけ・養殖、生／★油揚げ／わかめ／かつお加工品(かつお節)	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-ジュ-ス)／にんじんジュ-ス(缶詰)	あつぶるきやろつと いもきんとんくらっかー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	571 kcal 18.8 g 15.5 g 2.6 g
5 火	ごはん とりにくのからあげ とまとさらだ わかめととうふのみそする	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)	ぎゅうにゅうりんごばい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	571 kcal 23.3 g 20.5 g 1.6 g
6 水	ごはん まーぼーとうふ ぶろっこりーのおなむる はくさいのすーぶ	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	ぎゅうにゅうこーんふれーくつきい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	581 kcal 21.7 g 21.5 g 2.2 g
7 木	かれーらいす こーんさらだ かぶのすましじる りんご	水稲穀粒(精白米)／★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(油漬ﾌﾙｰｸﾞｲﾄ)／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)	ぎゅうにゅうあげばんきなこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	620 kcal 22.1 g 18.7 g 2.6 g
8 金	ごはん たんどりーちきん ほうれんそうのごまあえ なめこみそする	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(油漬ﾌﾙｰｸﾞｲﾄ)／★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	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	578 kcal 22.9 g 21.2 g 1.4 g
9 土	ごもくひじきごはん じゃがきんぴら みそする 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(ｽﾄｰｽﾞ釜、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	ぎゅうにゅうましゅまろとうにゅうもち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	564 kcal 17.1 g 15.8 g 1.9 g
11 月	こーんごはん かじきのみそあげ こーるすーさらだ わかめととうふのみそする	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(削り節)	キャベツ／きゅうり／にんじん／レタス／かぶ／ﾊﾞｰﾝｼﾞｯﾌﾟ(ｽﾄｰﾄﾞｼﾞｭ-ｽ)	おれんじじゅーす あまからおやき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	590 kcal 19.4 g 15.0 g 1.6 g
12 火	しらすごはん さけのちゃんちゃんやき ころころさらだ かぼちゃしちゅー	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)／たいせいようさけ・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...	ぎゅうにゅうりんごくだもの(ぶどう)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	573 kcal 21.7 g 19.7 g 1.5 g
13 水	ごはん かれいのれもんやき さつまいもさらだ きゃべつとうにゅうじる	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	ぎゅうにゅうまかになぼり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	563 kcal 27.3 g 16.8 g 2.0 g
14 木	はやしらいす つなさらだ みそする くだもの(かき)	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(油漬ﾌﾙｰｸﾞｲﾄ)／★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)	ぎゅうにゅうぜりーくらっかー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	594 kcal 22.2 g 19.6 g 2.0 g
15 金	ぶたにくとしょうがのごは まかにさらだ けんちんじる くだもの(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(油漬ﾌﾙｰｸﾞｲﾄ)／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	ぎゅうにゅうかりっとう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	572 kcal 20.6 g 18.4 g 1.5 g
16 土	はくさいあんかけごはん たたききゅうり やさしみそする くだもの(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	ぎゅうにゅうかぼちゃのきなこだんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	569 kcal 19.8 g 16.7 g 1.8 g
18 月	ごはん さばのかれーやき こまつなのきつねあえ あつたかみそする	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／カットわかめ／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(ｽﾄｰﾄﾞｼﾞｭ-ｽ)／にんじんジュ-ス(缶詰)	あつぶるきやろつと ふらいどぼてと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	600 kcal 20.5 g 20.9 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	579 kcal 18.5 g	たんぱく質 食塩相当量	22.0 g 1.8 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
19 火	ろーるばん かれーしちゅー かぶとつなのわふうさらだ 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(油漬フレーク)/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	ぎゅうにゅう ゆかりおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	599 kcal 21.8 g 21.9 g 2.1 g
20 水	ごはん さけのたるたるそーす ふる一つさらだ ぐたくさんみそしる	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(油漬フレーク)	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	ぎゅうにゅう ねぎつなせんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	563 kcal 26.0 g 18.7 g 2.0 g
21 木	ごはん とりにくのみそいため からだがじょうぶになるさ とうふとわかめのみそしる	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(ホム/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)/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	ぎゅうにゅう りんご ほっとけーき	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	585 kcal 25.7 g 17.9 g 1.7 g
22 金	ごはん たどりーちきん ほうれんそうのごまあえ なめこみそしる	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)	鶏成鶏肉モモ(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/ほうれんそう/なめこ/ねぎ	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	578 kcal 22.9 g 21.2 g 1.4 g
23 土	ごもくひじきごはん じゃがきんぴら みそしる りんご	水稲穀粒(精白米)/大豆油/上白糖/じゃがいも/マッシュマロ	大鶏成鶏肉胸(皮付き)/干ひじき(ステンシル、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	ぎゅうにゅう ましゅまるとうにゅうもち	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	564 kcal 17.1 g 15.8 g 1.9 g
25 月	こーんごはん かじきのみそあげ ひみつのかやべつさらだ やさいたつぶりみそしる	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)	キャベツ/にんじん/だいこん/ごぼう/こまつな/パプリカ(ストレード、ユス)	おれんじじゅーす わらびもち	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	574 kcal 20.5 g 14.8 g 1.6 g
26 火	ごはん なっとうおとしあげ はくさいのつなあえ さといものみそしる	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/さといも/塩せんべい	★糸引納豆/あおのり/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/かつお加工品(削り節)/★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)じめ/ぶどうストレートジュース/ぶどう	ぎゅうにゅう ちゆるるんぶどうゼリー しおせんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	562 kcal 19.5 g 13.7 g 1.5 g
27 水	ごはん かれのいれもんやき さつまいもさらだ きゃべつとうにゅうじる	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	ぎゅうにゅう まかろになぼり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	563 kcal 27.3 g 16.8 g 2.0 g
28 木	ごはん さけ こーるすろーさらだ こーんぼたーじゅ	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	ぎゅうにゅう ほくほくかぼちゃのかつぶ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	573 kcal 22.9 g 18.6 g 1.7 g
29 金	きつねうどん やきとり ころころさらだ くだもの(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	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	611 kcal 26.9 g 27.7 g 1.9 g
30 土	ぶたどん にびたし みそしる りんご	水稲穀粒(精白米)/らたき/三温糖/さつまいも	豚中型種ロース(脂身付き)/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/切干しだいこん/りんご	ぎゅうにゅう さつまいもきなこあえ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	604 kcal 22.4 g 17.7 g 1.6 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 579 kcal	たんぱく質 22.0 g
	脂 質 18.5 g	食塩相当量 1.8 g