

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 ／ 月	[給]ご飯/[給]鶏肉とコーンのオープン焼/[給]スティック野菜即席漬/[給]白菜のスープ/[3時]牛乳/[3時]フライドポテト/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/とうもろこし缶詰(赤身)/★ごま油/フライドポテト/とうもろこし油	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)/きゅうり/はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	563 kcal 18.5 g 23.6 g 1.4 g
2 ／ 火	[給]しらすご飯/[給]ツナとひじきのサラダ/[給]豚汁/[給]果物(りんご)/[3時]牛乳/[3時]スノーボールクッキー/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/さといも/板こんにやく/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/三温糖/上白糖	しらす干し(微乾燥品)/かつお加工品(かつお節)/まぐろ缶詰(油漬フレーク状)/干ひじき(スルス釜、乾)/豚肩(赤肉)/★絹ごし豆腐/かたくちいわし(煮干し)	葉ねぎ/きゅうり/にんじん/切干しだいこん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/ごぼう/りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	537 kcal 22.5 g 17.3 g 1.8 g
4 ／ 木	[給]ロールパン/[給]レバーから揚げ/[給]白菜サラダ/[給]キャベツスープ/[3時]牛乳/[3時]焼きドーナツ/[10]10時の牛乳	★ロールパン/とうもろこし油/上白糖/じゃがいも/★プレミックス粉(ホットケーキ用)	豚肝臓/まぐろ缶詰(油漬フレーク状)/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳/★絹ごし豆腐	しょうが/はくさい/にんじん/キャベツ/玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	503 kcal 24.4 g 21.7 g 1.7 g
5 ／ 金	[給]ご飯/[給]松風焼/[給]具沢山味噌汁2/[給]果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時]揚げぱんきなこ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(半生)/★ロールパン/三温糖/とうもろこし油	鶏若鶏肉ひき肉/★生揚げ/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳/★きな粉(大豆)	玉葱/にんじん/だいこん/ごぼう/ほうれんそう/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	534 kcal 22.4 g 18.0 g 1.4 g
6 ／ 土	[給]豚丼/[給]わかめサラダ/[給]味噌汁(こまつな)/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]おいもちゃん/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/さつまいも/ショートニング	豚中型種ロース(脂身付き)/わかめ(乾燥、水戻し)/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳	玉葱/きゅうり/にんじん/レタス/こまつな/バレンシアオレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	531 kcal 17.8 g 20.0 g 1.2 g
8 ／ 月	[給]ご飯/[給]野菜たっぷり四角ハンパ/[給]五色なます/[給]いなか汁/[3時]牛乳/[3時]あまからおやき/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/しらたき/上白糖/白玉粉/三温糖/とうもろこし油	鶏若鶏肉ひき肉/★油揚げ/★木綿豆腐/ながこんぶ(素干し)/かたくちいわし(煮干し)/★幼児牛乳	玉葱/にんじん/キャベツ/★さやいんげん/だいこん/きゅうり/干し椎茸/葉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	510 kcal 20.3 g 14.6 g 1.3 g
9 ／ 火	[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(りんご)/[3時]せんべい/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/上白糖/かたくり粉/とうもろこし油/こんにやく(精粉)/塩せんべい	干ひじき(スルス釜、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/★りよくとともやし/きゅうり/★トウモロコシ/ぶどう/りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	502 kcal 18.9 g 19.3 g 1.5 g
10 ／ 水	[給]ご飯/[給]チキン南蛮/[給]コールスローサラダ/[給]味噌汁(もやし)/[3時]牛乳/[3時]わらび餅/[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/大豆油/サフラワー油	鶏若鶏肉胸(皮なし)/かつお加工品(かつお節)/かたくちいわし(煮干し)/★幼児牛乳/★きな粉(大豆)	にんじん/レモン(果汁、生)/キャベツ/きゅうり/レタス/かぶ/★りよくとともやし/きくらげ(乾)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	511 kcal 23.4 g 15.9 g 1.5 g
11 ／ 木	[給]わかめごはん/[給]あじフライ/[給]納豆サラダ/[給]わかめと豆腐の味噌汁/[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/ショートニング	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)/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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	502 kcal 22.3 g 21.0 g 1.1 g
12 ／ 金	[給]むぎご飯/[給]焼鯖/[給]秋野菜煮物/[給]なめこ味噌汁/[3時]牛乳/[3時]ホワイトポテト/[3時]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★大麦(七分つき押麦)/こんにやく(精粉)/はす(成熟、乾)/さつまいも/とうもろこし油/粉糖	まさば/鶏成鶏肉モモ(皮付き)/★絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳	ごぼう/ぶなしめじ/にんじん/干し椎茸/なめこ/ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	537 kcal 24.3 g 19.0 g 1.7 g
13 ／ 土	[給]さけの混ぜ寿司/[給]里芋のそぼろあん/[給]味噌汁(チンゲンサイ)/[給]果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時]マシュマロ豆乳もち/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/上白糖/とうもろこし缶詰(赤身)/さといも(冷凍)/とうもろこし油/かたくり粉/マシュマロ	みついしこんぶ(素干し)/たいせいようさけ/養殖、焼/鶏若鶏肉ひき肉/わかめ/かたくちいわし(煮干し)/かつお加工品(かつお節)/こんにやく/★幼児牛乳	きゅうり/★さやいんげん/えのきたけ/にんじん/チンゲンサイ/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	523 kcal 22.2 g 16.6 g 1.5 g
15	[給]ご飯/[給]カレーのみみじ焼き/[給]小松菜のすりごまあえ/[給]味噌汁/[3時]牛乳/[3時]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/とうもろこし油/とうもろこし缶詰	まがれい/鶏成鶏肉モモ(皮付き)/わかめ/かつお加工品(かつお節)	にんじん/こまつな/キャベツ/だいこん/★りよくとともやし	エネルギー たんぱく質	510 kcal 24.1 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		
16 火	[給]しらすご飯/[給]ツナとひじきのサラダ/[給]豚汁/[給]果物(りんご)/[3時]牛乳/[3時]スノーボールケーキ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/さといも/板こんにやく/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/三温糖/上白糖	しらす干し(微乾燥品)/かつお加工品(かつお節)/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/干ひじき(スライス、乾)/豚肩(赤肉)/★絹ごし豆腐/かたくちいわし(煮干し)	葉ねぎ/きゅうり/にんじん/切干しだいこん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/ごぼう/りんご	エネルギー	537 kcal
				たんぱく質	22.5 g	
				脂質	17.3 g	
				食塩相当量	1.8 g	
17 水	[給]ご飯/[給]かじきの味噌揚げ/[給]五色なます/[給]なすのスープ/[3時]牛乳/[3時]パースデーパンケーキ/[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)	めかじき/★油揚げ/ながこんぶ(煮干し)/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳/★豆乳	だいこん/にんじん/きゅうり/なす/玉葱/りんご	エネルギー	486 kcal
				たんぱく質	19.5 g	
				脂質	17.5 g	
				食塩相当量	1.1 g	
18 木	[給]ロールパン/[給]レバーから揚げ/[給]白菜サラダ/[給]キャベツスープ/[3時]牛乳/[3時]焼きドーナツ/[10]10時の牛乳	★ロールパン/とうもろこし油/上白糖/じゃがいも/★プレミックス粉(ホットケーキ用)	豚肝臓/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳/★絹ごし豆腐	しょうが/はくさい/にんじん/キャベツ/玉葱	エネルギー	503 kcal
				たんぱく質	24.4 g	
				脂質	21.7 g	
				食塩相当量	1.7 g	
19 金	[給]ご飯/[給]松風焼/[給]具沢山味噌汁2/[給]果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時]揚げばんきなこ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(半生)/★ロールパン/三温糖/とうもろこし油	鶏若鶏肉ひき肉/★生揚げ/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳/★きな粉(大豆)	玉葱/にんじん/だいこん/ごぼう/ほうれんそう/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	534 kcal
				たんぱく質	22.4 g	
				脂質	18.0 g	
				食塩相当量	1.4 g	
20 土	[給]豚丼/[給]わかめサラダ/[給]味噌汁(こまつな)/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]おいもちゃん/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/さつまいも/ショートニング	豚中型種(脂身付き)/わかめ(乾燥、水戻し)/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳	玉葱/きゅうり/にんじん/レタス/こまつな/パレンシアオレンジ	エネルギー	531 kcal
				たんぱく質	17.8 g	
				脂質	20.0 g	
				食塩相当量	1.2 g	
22 月	[給]ご飯/[給]鶏肉とコーンのオープン焼/[給]スティック野菜即席漬/[給]白菜のスープ/[3時]牛乳/[3時]フライドポテト/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/とうもろこし缶詰(ホム)/★ごま油/フライドポテト/とうもろこし油	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)/きゅうり/はくさい	エネルギー	563 kcal
				たんぱく質	18.5 g	
				脂質	23.6 g	
				食塩相当量	1.4 g	
24 水	[給]ご飯/[給]チキン南蛮/[給]コールスローサラダ/[給]味噌汁(もやし)/[3時]牛乳/[3時]わらび餅/[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/大豆油/サフラワー油	鶏若鶏肉胸(皮なし)/かつお加工品(かつお節)/かたくちいわし(煮干し)/★幼児牛乳/★きな粉(大豆)	にんじん/レモン(果汁、生)/キャベツ/きゅうり/レタス/かぶ/★りょくとうもやし/きくらげ(乾)	エネルギー	511 kcal
				たんぱく質	23.4 g	
				脂質	15.9 g	
				食塩相当量	1.5 g	
25 木	[給]コーンごはん/[給]鮭フライタルタルソース/[給]緑組サラダ/[給]きゃ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/マシュマロ/ショートニング/コーンフレーク	しろさけ/ロースハム/ほそめこんぶ(煮干し)/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	513 kcal
				たんぱく質	20.5 g	
				脂質	19.5 g	
				食塩相当量	1.7 g	
26 金	[給]むぎご飯/[給]焼鯖/[給]柿サラダ/[給]さつまいも汁/[3時]牛乳/[3時]ゼリー/[3時]せんべい/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/さつまいも/オレンジゼリー/塩せんべい	まさば/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳	かき(甘がき)/きゅうり/サニーレタス/にんじん/玉葱/キャベツ/こまつな/ぶなしめじ/えのきたけ/まいたけ	エネルギー	501 kcal
				たんぱく質	20.7 g	
				脂質	15.2 g	
				食塩相当量	1.4 g	
27 土	[給]さけの混ぜ寿司/[給]里芋のそぼろあん/[給]味噌汁(チンゲンサイ)/[給]果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時]マシュマロ豆乳もち/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/上白糖/とうもろこし缶詰(ホム)/さといも(冷凍)/とうもろこし油/かたくり粉/マシュマロ	みついしこんぶ(煮干し)/たいせいようさけ・養殖、焼/鶏若鶏肉ひき肉/わかめ/かたくちいわし(煮干し)/かつお加工品(かつお節)/こんぶ/★幼児牛乳	きゅうり/★さやいんげん/えのきたけ/にんじん/チンゲンツァイ/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	523 kcal
				たんぱく質	22.2 g	
				脂質	16.6 g	
				食塩相当量	1.5 g	
29 月	[給]ご飯/[給]野菜たっぷり四角ハンパ/[給]切り干し大根と豆苗サラダ/[給]いなか汁/[3時]牛乳/[3時]あまからおやき/[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/白玉粉/三温糖	鶏若鶏肉ひき肉/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/★木綿豆腐/ながこんぶ(煮干し)/かたくちいわし(煮干し)/★幼児牛乳	玉葱/にんじん/キャベツ/★さやいんげん/切干しだいこん/★さやえんどう/★トウモロコシ/きゅうり/干し椎茸/葉ねぎ	エネルギー	518 kcal
				たんぱく質	21.6 g	
				脂質	17.1 g	
				食塩相当量	1.2 g	
30 火	[給]秋野菜のカレーライス/[給]ひじきの中華和え/[給]味噌汁(キャベツ・油揚げ/[給]果物(りんご)/[3時]牛乳/[3時]納豆ピザ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/はす(未熟、生)/大豆油/調合油/上白糖/★ぎょうざの皮	豚外モモ(赤肉)/まぐろ缶詰(水煮フレーク)/乾燥わかめ(戻干し、水戻し)/かたくちいわし(煮干し)/かつお加工品(削り節)/★幼児牛乳/★挽きわり納豆	玉葱/にんじん/ほんしめじ/ごぼう/セロリ/日本かぼちゃ/にんにく(りん茎)/キャベツ/りんご	エネルギー	496 kcal
				たんぱく質	20.9 g	
				脂質	15.5 g	
				食塩相当量	2.1 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 520 kcal 脂 質 18.4 g
					たんぱく質	21.5 g
					食塩相当量	1.5 g