

| 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 月 | ご飯 鶏肉とコーンのオープン焼 スティック野菜即席漬け 白菜のスープ | 水稲穀粒(精白米)／三 温糖／とうもろこし缶 詰(ホル)／★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 じんに(りん茎)／きゅう り／はくさい／ぶどう (10%果汁入り飲料) | 赤ぶどうトマト フライドポテト 10時の牛乳 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 538 kcal 15.5 g 19.8 g 1.3 g |
| 2 火 | しらすご飯 ツナとひじきのサラダ 豚汁 果物(りんご) | 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 ック用)／無塩バター ／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(ステルス釜、乾)／豚 肩(赤肉)... | 葉ねぎ／きゅうり／に んじん／切干しだいご ん／玉葱／干し椎茸 ねぎ／ごぼう／りんご | 牛乳 スノーボールクッキー 10時の牛乳 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 534 kcal 22.5 g 17.0 g 1.8 g |
| 4 木 | ロールパン レバーから揚げ 白菜サラダ キャベツスープ | ★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(ホック用) | 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 | 牛乳 焼きドーナツ 10時の牛乳 | 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 | ご飯 松風焼 真沢山味噌汁 2 果物(みかん) | 水稲穀粒(精白米)／★ パン粉(半生)／★ごま 油(いり)／★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 | 玉葱／にんじん／だい ごん／ごぼう／ほうれ んそう／温州蜜柑(普 通、生) | 牛乳 揚げぱんココア 10時の牛乳 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 527 kcal 22.2 g 17.2 g 1.4 g |
| 6 土 | 豚丼 わかめサラダ 味噌汁(こまつな) 果物(オレンジ) | 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 | 牛乳 おいもちゃん 10時の牛乳 | 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 | ご飯 野菜たっぷり四角ハンパ 五色なます いなか汁 | 水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／しらたき／ ★ごま(いり)／上白 糖／とうもろこし油／ 白玉粉／三温糖 | 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 ／だいごん／きゅうり ／干し椎茸／葉ねぎ ／にんじんジュース(缶 詰) | 牛乳 アップルキャラット あまからおやき 10時の牛乳 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 532 kcal 19.6 g 14.3 g 1.2 g |
| 9 火 | 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)／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／だいごん／葉ね ぎ／★りよくとうもや し／きゅうり／★トウ モロコシ／ぶどう... | 牛乳 果物(ぶどう) 果物(りんご) 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 | 544 kcal 19.5 g 21.6 g 1.6 g |
| 10 水 | ご飯 チキン南蛮 コールスローサラダ 味噌汁(もやし) | 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 ／★りよくとうもやし ／きくらげ(乾) | 牛乳 わらび餅 10時の牛乳 | 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 | 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 | 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 |
| 12 金 | むぎご飯 焼鯖 秋野菜煮物 なめこ味噌汁 | 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 | 牛乳 ホワイトポテト 10時の牛乳 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 502 kcal 22.4 g 16.5 g 1.6 g |
| 13 土 | さけの混ぜ寿司 里芋のそぼろあん 味噌汁(チンゲンサイ) 果物(みかん) | 水稲穀粒(精白米)／上 白糖／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)... | きゅうり／★さやいん げん／えのきたけ／に んじん／チンゲンツア イ／温州蜜柑(普通、生) | 牛乳 マシュマロ豆乳もち 10時の牛乳 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 535 kcal 22.3 g 16.6 g 1.5 g |
| 15 月 | ご飯 カレイのみみじ焼き 小松菜のすりごまあえ 味噌汁 | 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(ホル)／★ごま(いり 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)／かたくちいわし 煮干し)／まぐろ缶詰 油漬フレーク状)... | にんじん／こまつな ／キャベツ／だいごん葉 ／だいごん／★りよく ／とうもやし／パレンシ ア(ストレートジュース) | 牛乳 オレンジジュース つなおにぎり 10時の牛乳 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 540 kcal 23.3 g 14.3 g 1.4 g |
| 16 火 | しらすご飯 ツナとひじきのサラダ 豚汁 果物(りんご) | 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 ック用)／無塩バター ／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(ステルス釜、乾)／豚 肩(赤肉)... | 葉ねぎ／きゅうり／に んじん／切干しだいご ん／玉葱／干し椎茸 ねぎ／ごぼう／りんご | 牛乳 スノーボールクッキー 10時の牛乳 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 534 kcal 22.5 g 17.0 g 1.8 g |
| 17 水 | ご飯 かじきの味噌揚げ 五色なます なすのスープ | 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)／ ★薄力粉 | めかじき／★油揚げ ／★幼児牛乳／★たまご ／★アップクリーム(乳脂肪) | だいごん／にんじん ／きゅうり／なす／玉葱 ／りんご | 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 | 539 kcal 20.5 g 20.3 g 1.2 g |
| 18 木 | ロールパン レバーから揚げ 白菜サラダ キャベツスープ | ★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(ホック用) | 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 | 牛乳 焼きドーナツ 10時の牛乳 | 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 |

(★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 | 528 kcal 18.1 g | タンパク質 食塩相当量 | 21.2 g 1.5 g |
|--------|-------------|--------------------|----------------|-----------------|

Main table with columns for Date (日/曜), Dish Name (献立名), Ingredients (材料名), Snack (おやつ), and Nutrition (栄養価). Rows include items like 'ご飯 松風焼', '豚井わかめサラダ', 'ご飯 鶏肉とコーンのオープン焼', etc.

(★印はアレルギー除去対象食品です)

Summary table for monthly nutrition: 月平均栄養価, エネルギー 528 kcal, タンパク質 21.2 g, 脂質 18.1 g, 食塩相当量 1.5 g.