

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 月	ごはん とりにくのおーぶんやき すていっくやさいづけ はくさいのすーぶ	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)	にんじん／玉葱／にんにく(りん茎)／きゅうり／はくさい／ぶどう(10%果汁入り飲料)	あかぶどうとまと ふらいどぼてと	エネルギー 580 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.6 g
2 火	しらすごはん つなとひじきのさらだ とんじる 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(ホム)／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)／干ひじき(ステンレス蓋、乾)／豚肩(赤肉)...	葉ねぎ／きゅうり／にんにく／切干しだいこん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／ごぼう／りんご	ぎゅうにゅう すのぼーるくつきー	エネルギー 585 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.0 g
4 木	ろーるばん ればーからあげ はくさいさらだ きゃべつすーぶ	★ロールパン／とうもろこし油／上白糖／じめやがいも／★プレミックス粉(ホム)／(ホム)／(ホム)	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	ぎゅうにゅう やきどーなつ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.1 g
5 金	ごはん まつかぜやき ぐだくさんみそしる2 みかん	水稲穀粒(精白米)／★パン粉(半生)／★ごま(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／だいこん／ごぼう／ほうれんそう／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう あげぱんここあ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.8 g
6 土	ぶたどん わかめさらだ みそしる おれんじ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／さつまいも／シヨートニング	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／パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう おいもちゃん	エネルギー 562 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.4 g
8 月	ごはん やさいたっぷりしかくはん ごしよくなます いなかじる	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(煮干し)／かたくちいわし(煮干し)	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／にんじんジュース(缶詰)	あつぷるきやろつと あまからおやき	エネルギー 580 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.5 g
9 火	ごもくひじきごはん とりにくのからあげ けんちんじる とうみょうともやしのなむ	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(ステンレス蓋、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／★りよくとうもろやし／きゅうり／★トウモロコシ／ぶどう...	ぎゅうにゅう くだもの(ぶどう) りんご しおせんべい	エネルギー 614 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 1.9 g
10 水	ごはん ちきんなんばん こーるすろーさらだ みそしる	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／★りよくとうもろやし／きくらげ(乾)	ぎゅうにゅう わらびもち	エネルギー 579 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.8 g
11 木	わかめごはん あじふらい なつとうさらだ わかめとうふのみそしる	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 れーずんくらつかー	エネルギー 593 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 1.9 g
12 金	むぎごはん やきさば あきやさいにもの なめこみそしる	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	ぎゅうにゅう ほわいとぼてと	エネルギー 648 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 1.9 g
13 土	さけのませずし さといものそぼろあん みそしる 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(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)...	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)	ぎゅうにゅう ましゅまるとうにゅうもち	エネルギー 606 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.8 g
15 月	ごはん かれのいのみじやき こまつなのすりごまあえ みそしる	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(ホム)／★ごま(いり)	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)	にんじん／こまつな／キャベツ／だいこん／葉ねぎ／★りよくとうもろやし／パレンシアオレンジ(ストレージ)	おれんじじゅーす つなおにぎり	エネルギー 581 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 1.8 g
16 火	しらすごはん つなとひじきのさらだ とんじる 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(ホム)／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)／干ひじき(ステンレス蓋、乾)／豚肩(赤肉)...	葉ねぎ／きゅうり／にんにく／切干しだいこん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／ごぼう／りんご	ぎゅうにゅう すのぼーるくつきー	エネルギー 585 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.0 g
17 水	ごはん かじきのみそあげ ごしよくなます なすのすーぶ	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／★たまご油／しらたき／上白糖／★ホップクリーム(乳脂肪)	だいこん／にんじん／きゅうり／なす／玉葱／りんご	ぎゅうにゅう ばーすでーけーき	エネルギー 605 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.3 g
18 木	ろーるばん ればーからあげ はくさいさらだ きゃべつすーぶ	★ロールパン／とうもろこし油／上白糖／じめやがいも／★プレミックス粉(ホム)／(ホム)／(ホム)	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	ぎゅうにゅう やきどーなつ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 23.4 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 588 kcal	タンパク質 23.1 g
	脂質 18.6 g	食塩相当量 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		
19 金	ごはん まつかぜやき ぐだくさんみそしる2 みかん	水稲穀粒(精白米)★ パン粉(半生)★ (いり)★ ロールパン 三温糖/とうもろ こし油	鶏若鶏肉ひき肉★ 揚げ/かつお加工品 (かつお節)★ 幼児牛乳	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)	ぎゅうにゅう あげぱんここあ	I補キ- 590 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.8 g
20 土	ぶたどん わかめさらだ みそしる おれんじ	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-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	ぎゅうにゅう おいもちゃん	I補キ- 562 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.4 g
22 月	ごはん とりにくのお-ぶんやき すていっくやさいづけ はくさいのす-ぶ	水稲穀粒(精白米)三 温糖/とうもろこし缶 詰(赤-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)	にんじん/玉葱/にん にく(りん茎)きゅう り/はくさい/ぶどう (10%果汁入り飲料)	あかぶどうとまと ふらいどぼてと	I補キ- 580 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.6 g
24 水	ごはん ちきんなんぼん こ-るすろ-さらだ みそしる	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★ りよくとうもやし /きくらげ(乾)	ぎゅうにゅう わらびもち	I補キ- 579 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.8 g
25 木	こ-んごはん さけふらいたるたそ-す みどりぐみさらだ 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/マシュ マロ/無塩バター/コ -ンフレーク	しろさげ/ロ-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	I補キ- 604 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 2.2 g
26 金	むぎごはん やきさば かきさらだ さつまいもじる	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-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	ぎゅうにゅう ぜりー しおせんべい	I補キ- 589 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.6 g
27 土	さけのまぜずし さといものそぼろあん みそしる 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 げ★ 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)	ぎゅうにゅう ましゅまろとうにゅうもち	I補キ- 606 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.8 g
29 月	ごはん やさいたつぶりしかくはん きりぼしだいこんとうみよ いなかじる	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 くろ 伍詰(油漬ルーカット) ★ 木綿豆腐/ながこ んぶ(素干し)★ かたくち いわし(煮干し)	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 ミヨウ/きゅうり/干 し 椎茸/葉ねぎ...	あつぶるきやろつと あまからおやき	I補キ- 573 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.4 g
30 火	あきやさいのかれ-らいす ひじきのちゅうかあえ みそしる りんご	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★ ごま (いり)	豚外モモ(赤肉)ま くろ 伍詰(水煮ルーカット) ★ 乾燥わかめ(灰干し、 水戻)★ かたくち いわし(煮干し)★ かつお加 工品(削り節)...	玉葱/にんじん/ほん しめじ/ごぼう/セロ リー/日本かぼちゃ/ にんにく(りん茎)/キ ャベツ/りんご	ぎゅうにゅう なつとうびざ	I補キ- 592 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 2.8 g
/						I補キ- kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
/						I補キ- kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
/						I補キ- kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
/						I補キ- kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
/						I補キ- kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
/						I補キ- kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
/						I補キ- 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 588 kcal	タンパク質 23.1 g
	脂 質 18.6 g	食塩相当量 1.8 g