

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		
4 火	[給]チキンライス/[給]柿サラダ/[給]味噌汁(切干・コーン)/[給]果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時]人参蒸しパン/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/なたね油/とうもろこし(か・秘冷凍)/とうもろこし缶詰(ホ・ル)/★薄力粉/上白糖	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/干ひじき(ア・ル・釜、乾)/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳	玉葱/青ピーマン/にんにく/かき(甘がき)/キャベツ/きゅうり/サニーレタス/切干しだいこん/温州蜜柑(普通、生)/干しぶどう	エネルギー	508 kcal
					たんぱく質	16.6 g
					脂質	12.2 g
					食塩相当量	1.5 g
5 水	[給]さくらごはん/[給]鶏肉のから揚げ/[給]フルーツサラダ/[給]なめこ味噌汁/[3時]牛乳/[3時]さつま芋もち/[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/さつまいも/白玉粉/三温糖	たら(でんぷ)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳/★きな粉(大豆)	にんにく(りん茎)/りんご/温州蜜柑缶詰(果肉)/きゅうり/キャベツ/レタス/にんにく/なめこ/ねぎ	エネルギー	512 kcal
					たんぱく質	21.6 g
					脂質	17.6 g
					食塩相当量	1.5 g
6 木	[給]ふわふわロールパン/[給]ロヒ・ケイト/[給]うまっコリー/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]クラッカーサンド(苺)/[10]10時の牛乳	★ロールパン/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ホ・ル)/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	キングサーモン/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳	玉葱/にんにく/セロリ/ブロッコリー/いちご	エネルギー	455 kcal
					たんぱく質	19.6 g
					脂質	16.5 g
					食塩相当量	1.7 g
7 金	[給]七草ご飯/[給]松風焼/[給]ほうとう汁/[給]果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時]小豆カステラ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(半生)/★薄力粉/上白糖	鶏若鶏肉ひき肉/豚中型種モモ(脂身付き)/★生揚げ/★幼児牛乳/★あずき(ゆで)	だいこん葉/だいこん/玉葱/にんにく/日本かぼちゃ/干し椎茸/ねぎ/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	471 kcal
					たんぱく質	19.9 g
					脂質	14.3 g
					食塩相当量	1.0 g
8 土	[給]ご飯/[給]豆腐のふんわりあげ/[給]ささみの胡麻和え/[給]かぶのすまし汁/[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)/かたくり粉/上白糖/とうもろこし油/マシュマロ	★木綿豆腐/鶏若鶏肉ひき肉/かつお加工品(かつお節)/鶏成鶏肉ささ身/わかめ(乾燥、水戻し)/かつお加工品(削り節)/★幼児牛乳/★豆乳/★きな粉(大豆)	玉葱/れんこん/にんにく/こねぎ/キャベツ/かぶ/かぶ(葉)	エネルギー	557 kcal
					たんぱく質	20.1 g
					脂質	18.5 g
					食塩相当量	1.2 g
11 火	[給]わかめごはん/[給]肉じゃが/[給]白菜サラダ/[給]けんちん汁/[3時]果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時]あげもち/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/しらたき/とうもろこし油/上白糖/とうもろこし缶詰(ホ・ル)/こんにやく(精粉)/もち	乾燥わかめ(板わかめ)/豚中型種モモ(脂身付き)/ロースハム/★幼児牛乳	玉葱/にんにく/はくさい/干し椎茸/だいこん/葉ねぎ/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	511 kcal
					たんぱく質	17.2 g
					脂質	19.8 g
					食塩相当量	1.6 g
12 水	[給]ロールパン/[給]鶏肉のから揚げ/[給]ブロッコリーツナサラダ/[給]コーンポタージュスープ/[3時]牛乳/[3時]ヨーグルトレーズンケーキ/[10]10時の牛乳	★ロールパン/かたくり粉/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホ・ル)/★薄力粉/上白糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/まぐろ缶詰(水煮フレーク)/★幼児牛乳/★豆乳	にんにく(りん茎)/ブロッコリー/レタス/にんにく/きゅうり/玉葱/干しぶどう	エネルギー	519 kcal
					たんぱく質	21.7 g
					脂質	22.0 g
					食塩相当量	1.7 g
13 木	[給]炒飯/[給]巨大チャーシュー/[給]コーンサラダ/[給]味噌汁(なす)/[3時]牛乳/[3時]スティックココアクッキー/[3時]果物(みかん)/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/なたね油/とうもろこし缶詰(ホ・ル)/上白糖	豚肩(脂身付き)/鶏成鶏肉モモ(皮付き)/鶏若鶏肉モモ(皮なし)/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳/★凍り豆腐/★豆乳	玉葱/にんにく/しょうが/にんにく(りん茎)/きゅうり/レタス/なす/ねぎ/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	475 kcal
					たんぱく質	23.5 g
					脂質	16.9 g
					食塩相当量	1.6 g
14 金	[給]ご飯/[給]ぶりの照焼き/[給]黄組サラダ/[給]ほうれん草となめこの味/[3時]牛乳/[3時]ホットケーキ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし缶詰(ホ・ル)/★プレミックス粉(ホ・ル/ケ用)/上白糖/とうもろこし油/メープルシロップ	ぶり/★幼児牛乳	ブロッコリー/きゅうり/トマト/黄ピーマン/なめこ/ねぎ/ほうれん草	エネルギー	498 kcal
					たんぱく質	21.3 g
					脂質	16.7 g
					食塩相当量	1.4 g
15 土	[給]豚丼/[給]わかめサラダ/[給]味噌汁(こまつな)/[給]果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時]ジャムロールパン/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/★ロールパン/いちごジャム(高糖度)	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/にんにく/レタス/こまつな/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	524 kcal
					たんぱく質	19.9 g
					脂質	18.4 g
					食塩相当量	1.9 g
17 月	[給]ロールパン/[給]鶏肉とコーンのオープン焼/[給]コロコロサラダ/[給]野菜スープ/[3時]10時の牛乳/[3時]フライドポテト/[10]10時の牛乳	★ロールパン/三温糖/とうもろこし缶詰(ホ・ル)/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	にんにく/玉葱/にんにく(りん茎)/だいこん/きゅうり/キャベツ/生しいたけ(菌床栽培、生)/にら	エネルギー	568 kcal
					たんぱく質	20.9 g
					脂質	26.8 g
					食塩相当量	1.7 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー	513 kcal
月平均栄養価					たんぱく質	20.5 g
					脂質	18.1 g
					食塩相当量	1.5 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		
火	18 [給]塩昆布焼きそば/[給]五色なます/[給]白菜のスープ/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]おかかおにぎり/[10]10時の牛乳	★蒸し中華めん/とうもろこし油/しらたき/上白糖/水稲穀粒(精白米)	豚肩ロース(脂身付)/塩昆布/★油揚げ/★幼児牛乳/かつお加工品(削り節)	レタス/だいこん/にんじん/きゅうり/はくさい/いちご	エネルギー	486 kcal
				たんぱく質	18.9 g	
				脂質	13.8 g	
				食塩相当量	1.9 g	
水	19 [給]しらすご飯/[給]鮭フライタルタルソース/[給]春雨サラダ/[給]コーンポタージュスープ/[3時]牛乳/[3時]スイートパンプキン/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/★パン粉(生)/調合油/★緑豆はるさめ/上白糖/とうもろこし缶詰(クリーム)/さつまいも/三温糖	しらす干し(微乾燥品)/かつお加工品(かつお節)/しろさけ/★幼児牛乳/★豆乳	葉ねぎ/にんじん/温州蜜柑缶詰(果肉)/きゅうり/玉葱/西洋かぼちゃ	エネルギー	500 kcal
				たんぱく質	20.2 g	
				脂質	16.3 g	
				食塩相当量	1.5 g	
木	20 [給]ご飯/[給]さばの味噌煮/[給]小松菜のすりごまあえ/[給]味噌汁(はくさい・油揚げ/[3時]牛乳/[3時]手作りパステークーキ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/とうもろこし缶詰(クリーム)/★薄力粉	まさば/かつお加工品(削り節)/★油揚げ/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳/★豆乳	玉葱/こまつな/キャベツ/にんじん/はくさい/いちご	エネルギー	481 kcal
				たんぱく質	20.7 g	
				脂質	15.5 g	
				食塩相当量	1.9 g	
金	21 [給]ご飯/[給]鉄板ハンバーグ/[給]豚汁/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]麩のラスク/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(乾燥)/さといも/★焼きふ(親世ふ)/上白糖	豚ひき肉/豚ばら(脂身付)/★絹ごし豆腐/★幼児牛乳	玉葱/にんじん/キャベツ/★さやいんげん/だいこん/干し椎茸/ねぎ/ごぼう/いちご	エネルギー	505 kcal
				たんぱく質	20.4 g	
				脂質	19.7 g	
				食塩相当量	1.1 g	
土	22 [給]ご飯/[給]豆腐のふんわりあげ/[給]ささみの胡麻和え/[給]かぶのすまし汁/[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)/かたくり粉/上白糖/とうもろこし油/マシュマロ	★木綿豆腐/鶏若鶏肉ひき肉/かつお加工品(かつお節)/鶏成鶏肉ささ身/わかめ(乾燥、水戻し)/かつお加工品(削り節)/★幼児牛乳/★豆乳/★きな粉(大)	玉葱/れんこん/にんじん/こねぎ/キャベツ/かぶ/かぶ(葉)	エネルギー	557 kcal
				たんぱく質	20.1 g	
				脂質	18.5 g	
				食塩相当量	1.2 g	
月	24 [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)/[3時]果物(りんご)/[3時]牛乳/[3時]ちんすこう(沖縄)/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/上白糖/とうもろこし缶詰(クリーム)/さといも(冷凍)/とうもろこし油/かたくり粉/★薄力粉	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/チンゲンツアイ/りんご	エネルギー	561 kcal
				たんぱく質	21.1 g	
				脂質	20.6 g	
				食塩相当量	1.6 g	
火	25 [給]ご飯/[給]手羽中の唐揚げ(愛知)/[給]大根サラダ/[給]豆腐とほうれん草の味噌汁/[3時]牛乳/[3時]果物(みかん)/[3時]煮干しチップ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/かたくり粉/とうもろこし油/大豆油/上白糖	鶏若鶏肉手羽(皮付)/まぐろ缶詰(油漬フレーク付)/★絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳/かたくちいわし(煮干し)	にんにく(りん茎)/だいこん/にんじん/きゅうり/ほうれんそう/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	531 kcal
				たんぱく質	24.3 g	
				脂質	23.3 g	
				食塩相当量	1.4 g	
水	26 [給]ロールパン/[給]焼き鮭/[給]ブロッコリーコーンサラダ/[給]かぼちゃシチュー/[3時]牛乳/[3時]コーンフレーククッキー/[10]10時の牛乳	★ロールパン/とうもろこし缶詰(クリーム)/★小麦(玄穀・国産・普通)/★薄力粉/上白糖/コーンフレーク	塩ざけ/★幼児牛乳	ブロッコリー/レタス/にんじん/きゅうり/日本かぼちゃ/玉葱/青ピーマン	エネルギー	487 kcal
				たんぱく質	23.1 g	
				脂質	18.1 g	
				食塩相当量	2.1 g	
木	27 [給]ご飯/[給]ひじきハンバーグ/[給]豚しゃぶサラダ/[給]けんちん汁/[3時]牛乳/[3時]レーズンクラッカー/[給]果物(みかん)/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/上白糖/とうもろこし油/ソーダクラッカー/ショートニング	鶏若鶏肉ひき肉/かつお加工品(かつお節)/こんぶ/豚肩(脂身付き)/鶏若鶏肉胸(皮付き)/★生揚げ/★幼児牛乳	にんじん/キャベツ/きゅうり/レタス/玉葱/干し椎茸/だいこん/葉ねぎ/干しぶどう/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	508 kcal
				たんぱく質	22.0 g	
				脂質	20.5 g	
				食塩相当量	1.1 g	
金	28 [給]カレーライス/[給]豆乳ドレッシングサラダ/[給]豆腐スープ/[給]果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時]ふかしさつま芋/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/とうもろこし油/さつまいも	鶏成鶏肉モモ(皮付き)/★豆乳/★絹ごし豆腐/わかめ(乾燥、水戻し)/★幼児牛乳	玉葱/にんじん/ごぼう/セロリー/りんご/ブロッコリー/キャベツ/きゅうり/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	526 kcal
				たんぱく質	16.8 g	
				脂質	15.8 g	
				食塩相当量	1.5 g	
土	29 [給]豚丼/[給]わかめサラダ/[給]味噌汁(こまつな)/[給]果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時]ジャムロールパン/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/★ロールパン/いちごジャム(高糖度)	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/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	524 kcal
				たんぱく質	19.9 g	
				脂質	18.4 g	
				食塩相当量	1.9 g	
月	31 [給]ご飯/[給]かじきの味噌揚げ/[給]フレンチサラダ/[給]味噌汁(切干・コーン)/[3時]牛乳/[3時]カルシウムおにぎり/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/★薄力粉/かたくり粉/調合油/とうもろこし缶詰(クリーム)	めかじき/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/しらす干し(微乾燥品)/かつお加工品(削り節)	キャベツ/きゅうり/にんじん/りんご/干しぶどう/切干しだいこん/こまつな	エネルギー	529 kcal
				たんぱく質	21.4 g	
				脂質	15.9 g	
				食塩相当量	1.4 g	
				たんぱく質	20.5 g	
				食塩相当量	1.5 g	
				エネルギー	513 kcal	
				脂 質	18.1 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 513 kcal

脂 質 18.1 g

たんぱく質 20.5 g

食塩相当量 1.5 g