

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
4 火	チキンライス 柿サラダ 味噌汁(切干・コーン) 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／なたね油／とうもろこし(か-れ冷凍)／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-ルメ、乾)／かつお加工品(かつお節)★ 幼児牛乳	玉葱／青ピーマン／にんじん／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)...	牛乳 人参蒸しパン 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	508 kcal 16.6 g 12.2 g 1.5 g
5 水	さくらごぼん 鶏肉のから揚げ フルーツサラダ なめこ味噌汁	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)★ 精ごし豆腐／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／にんじん／なめこ／ねぎ	牛乳 さつま芋もち 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	538 kcal 22.3 g 17.9 g 1.5 g
6 木	ふわふわロールパン ロヒ・ケイット うまっコー いちご	★ロールパン／じゃがいも／無塩バター／とうもろこし缶詰(ホ-ル)★ ごま(いり)／ソーダクラッカー／いちごジャム(高糖度)	キングサーモン／★クリーム(乳脂肪)／かつお加工品(かつお節)★ 幼児牛乳	玉葱／にんじん／セロリ／ブロッコリー／いちご	牛乳 クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	536 kcal 20.1 g 25.0 g 2.4 g
7 金	七草ご飯 松風焼 ほうとう汁 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／★パン粉(半生)★ ごま(いり)／ごんにやく(精粉)★ 薄力粉／上白糖／無塩バター	鶏若鶏肉ひき肉／豚中型種モモ(脂身付き)★ 生揚げ★ 幼児牛乳★ たまご★ あずき(ゆで)	だいこん葉／だいこん／玉葱／にんじん／日本かぼちゃ／干し椎茸／ねぎ／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 小豆カステラ 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	547 kcal 21.1 g 20.7 g 1.0 g
8 土	ご飯 豆腐のふんわりあげ ささみの胡麻和え かぶのすまし汁	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／上白糖／とうもろこし油／★ ごま(いり)／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)...	玉葱／れんこん／にんじん／こねぎ／キャベツ／かぶ／かぶ(葉)	牛乳 マシュマロ豆もち 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	561 kcal 20.2 g 18.8 g 1.2 g
11 火	わかめごぼん 肉じゃが 白菜サラダ けんちん汁 果物(みかん)	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)／ ごんにやく(精粉)／もち	乾燥わかめ(板わかめ)／豚中型種モモ(脂身付き)／ ローズハム／★ 幼児牛乳	玉葱／にんじん／はくさい／干し椎茸／だいこん／葉ねぎ／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 あげもち 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	531 kcal 17.3 g 21.8 g 1.6 g
12 水	ロールパン 鶏肉のから揚げ ブロッコリーツナサラダ コーンポタージュスープ	★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(クリーム)★ 薄力粉／上白糖／無塩バター	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／まぐろ缶詰(水煮、カット)★ 幼児牛乳★ たまご★ ヨーグルト(全脂無糖)	にんにく(りん茎)／ブロッコリー／レタス／にんじん／きゅうり／玉葱／干しぶどう	牛乳 ヨーグルトレーズンケーキ 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	541 kcal 22.8 g 23.8 g 1.7 g
13 木	オムライス 巨大チャーシュー コーンサラダ 味噌汁(なす)	水稲穀粒(精白米)／なたね油／かたくり粉／とうもろこし油／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／ 上白糖	鶏成鶏肉モモ(皮付き)★ たまご／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／にんじん／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)	牛乳 スティックココアクッキー 果物(みかん) 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	507 kcal 24.6 g 19.6 g 2.5 g
14 金	ご飯 ぶりの照焼き 黄組サラダ ほうれん草となめこの味噌汁	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-キ用)／上白糖／とうもろこし油／ マーブルシロップ	ぶり★ 幼児牛乳★ たまご	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	牛乳 ホットケーキ 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	515 kcal 22.3 g 17.7 g 1.4 g
15 土	豚丼 わかめサラダ 味噌汁(こまつな) 果物(みかん)	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-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)	牛乳 ジャムロールパン 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	557 kcal 20.7 g 19.0 g 1.9 g
17 月	ロールパン 鶏肉とコーンのオープン焼 ココロサラダ 野菜スープ	★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	にんじん／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／りんご(ストレ-トジュ-ス)...	牛乳 ジャムロールパン 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	541 kcal 18.1 g 23.2 g 1.6 g
18 火	塩昆布焼きそば 五色なます 白菜のスープ いちご	★蒸し中華めん／とうもろこし油／しらたき／上白糖★ ごま(いり)／★ ごま油／水稲穀粒(精白米)	豚肩ロ-ス(脂身付)★ たまご／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	牛乳 おかかおにぎり 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	535 kcal 21.2 g 17.9 g 2.0 g
19 水	しらすご飯 鮭フライタルタルソース 春雨サラダ コーンポタージュスープ	水稲穀粒(精白米)／★薄力粉★ パン粉(生)／調味油★ 緑豆はる／ささめ／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★ 脱脂粉乳★ たまご	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	牛乳 スイ-トパンピング 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	511 kcal 21.3 g 16.3 g 1.5 g
20 木	ご飯 さばの味噌煮 小松菜のすりごまあえ 味噌汁(はくさい・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)／三温糖／とうもろこし缶詰(ホ-ル)★ ごま(いり)／★ 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★ たまご★ キ-ックリーム(乳脂肪)	玉葱／こまつな／キャベツ／にんじん／はくさい／いちご	牛乳 手作りバースデーケーキ 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	535 kcal 22.9 g 20.2 g 2.0 g
21 金	ご飯 鉄板ハンバーグ 豚汁 いちご	水稲穀粒(精白米)／★パン粉(乾燥)★ といも／ごんにやく(精粉)★ 焼きふ(親世ふ)／上白糖／有塩バター	豚ひき肉／豚ばら(脂身付)★ 精ごし豆腐★ 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	牛乳 麩のラスク 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	515 kcal 20.6 g 19.2 g 1.1 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 535 kcal	たんぱく質 20.7 g
	脂質 19.5 g	食塩相当量 1.6 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		
22 土	ご飯 豆腐のふんわりあげ ささみの胡麻和え かぶのすまし汁	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／上白糖／と うもろこし油／★ごま (いり)／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)...	玉葱／れんこん／にん じん／こねぎ／キャベ ツ／かぶ／かぶ(葉)	牛乳 マシュマロ豆乳もち 10時の牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.2 g
24 月	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(りんご)	水稲穀粒(精白米)／上 白糖／とうもろこし缶 詰(ホ-ル)／さといも(冷 凍)／とうもろこし油 ／かたくり粉／★薄力 粉／★ごま(いり)	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／りんご／パレツア ツ(ストロ-ブ-ス)	オレンジジュース ちんすこう(沖縄) 10時の牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.5 g
25 火	ご飯 手羽中の唐揚げ(愛知) 大根サラダ かきたま汁	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 ／★ごま(いり)／上 白糖	鶏若鶏肉手羽(皮付)／ まぐろ缶詰(油漬フル ワ-ト)／★たまご／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)	牛乳 果物(みかん) 煮干しゴマチップ 10時の牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 25.4 g 食塩相当量 1.5 g
26 水	ロールパン 焼き鮭 ブロッコリーコーンサラダ かぼちゃシチュー	★ロールパン／とうも ろこし缶詰(ホ-ル)／★ 小麦(玄穀・国産・普通) ／無塩バター／★薄力 粉／上白糖／コーンフ レーク	塩ざけ／★濃厚乳／★ 幼児牛乳／★たまご	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	牛乳 コーンフレーククッキー 10時の牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 2.1 g
27 木	ご飯 ひじき入り卵焼き 豚しゃぶサラダ けんちん汁 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／上 白糖／こんにやく(精 粉)／とうもろこし油 ／ソーダクラッカー ／有塩バター	★たまご／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／だいご ん／葉ねぎ／干しぶど う／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 レーズンクラッカー 10時の牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 1.3 g
28 金	カレーライス 豆乳ドレッシングサラダ 豆腐スープ 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／じ ゃがいも／とうもろこ し油／★ごま(いり) ／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／日本か ぼちゃ／りんご／にん じん(りん茎)／ブロッ コリー／キャベツ／き ゅうり...	牛乳 ふかしさつま芋 10時の牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2.2 g
29 土	豚丼 わかめサラダ 味噌汁(こまつな) 果物(みかん)	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-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)	牛乳 ジャムロールパン 10時の牛乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.9 g
31 月	ご飯 かじきの味噌揚げ フレンチサラダ 味噌汁(切干・コーン)	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(ホ-ル) ／★ごま(いり)	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)／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／パイン50%果汁 入り飲料／にんじんジ ュース(缶詰)...	アップルキャラット カルシウムおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.3 g
／						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
／						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
／						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
／						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
／						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
／						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
／						エネルギー 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 535 kcal	タンパク質 20.7 g
	脂 質 19.5 g	食塩相当量 1.6 g