

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	ちきんらいす かきさらだ みそしる みかん	水稲穀粒(精白米)／な たね油／とうもろこし (かみ冷凍)／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(アノビス蓋、 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)...	ぎゅうにゅう にんじんむしばん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	567 kcal 17.9 g 11.5 g 1.9 g
5 水	さくらごはん とりにくのからあげ ふる一つさらだ なめこみそしる	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)／★納 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	ぎゅうにゅう さつまいももち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	607 kcal 24.6 g 18.6 g 1.8 g
6 木	ふわふわろーるばん ろい・けいっと うまっこりー 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 リー／ブロッコリー／ いちご	ぎゅうにゅう くらっかーさんど(いちご)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	607 kcal 22.0 g 27.4 g 2.8 g
7 金	ななくさごはん まつかぜやき ほうとうじる みかん	水稲穀粒(精白米)／★ パン粉(半生)／★ごま (いり)／こんにやく(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)	ぎゅうにゅう あずきかすてら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 kcal 22.9 g 21.9 g 1.3 g
8 土	ごはん とうふのふんわりあげ さきみのごま和え かぶのすましじる	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)	ぎゅうにゅう ましゆまるとうにゅうもち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	632 kcal 21.9 g 19.7 g 1.5 g
11 火	わかめごはん にくじゃが はくさいさらだ けんちんじる 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)／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／にんじん／はく さい／干し椎茸／だい こん／葉ねぎ／温州蜜 柑(普通、生)	ぎゅうにゅう あげもち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 kcal 18.1 g 23.5 g 1.9 g
12 水	ろーるばん とりにくのからあげ ぶるっこりーつなさらだ こーんぼたーじゅすーぶ	★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(リ 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(水煮フ ィット)／★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ccoliリー／レタス ／にんじん／きゅうり ／玉葱／干しぶどう	ぎゅうにゅう よーぐるとれーずんけーき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 kcal 25.2 g 25.9 g 2.0 g
13 木	おむらいす きよだいちやーしゅー こーんさらだ みそしる	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／しよ 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)	ぎゅうにゅう すていっくここあくつきー みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	565 kcal 27.6 g 20.8 g 3.2 g
14 金	ごはん ぶりのてりやき きぎみさらだ ほうれんそうとなめこのみ	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 ットケーキ用)／上白糖 ／とうもろこし油／メー 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 うれんそう	ぎゅうにゅう ほっとけーき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	581 kcal 25.1 g 18.6 g 1.9 g
15 土	ぶたどん わかめさらだ みそしる 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)	ぎゅうにゅう じゃむろーるばん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	595 kcal 21.0 g 17.7 g 2.4 g
17 月	ろーるばん とりにくのおーがんやき ころころさらだ やさいすーぶ	★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)	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(ストロージュース)...	あつふるきやろつと ふらいどぼてと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	589 kcal 18.3 g 24.3 g 2.0 g
18 火	しおこんぶやきそば ごしよくなます はくさいのすーぶ 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)	豚肩ロース(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	ぎゅうにゅう おかかおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	594 kcal 22.3 g 18.7 g 2.3 g
19 水	しらすごはん さけふらいたるたるそーす はるさめさらだ こーんぼたーじゅすーぶ	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-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	ぎゅうにゅう すいーとばんぶぎん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	575 kcal 23.2 g 16.8 g 1.8 g
20 木	ごはん さばのみそに こまつなのすりごまあえ みそしる	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／★ホイ 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	ぎゅうにゅう ばーすでーけーき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	604 kcal 25.5 g 21.3 g 2.2 g
21 金	ごはん てっぱんはんぱーぐ とんじる いちご	水稲穀粒(精白米)／★ パン粉(乾燥)／さとい も／こんにやく(精粉) ／★焼きふ(観世ふ) ／上白糖／有塩バター	豚ひき肉／豚ばら(脂 身付)／★納ごし豆腐 ／★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	ぎゅうにゅう ふのらすく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	575 kcal 22.4 g 20.2 g 1.5 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	596 kcal 20.2 g	タンパク質 食塩相当量	22.4 g 2.0 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	ごはん とうふのふんわりあげ ささみのごま和え かぶのすましじる	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)／マシユマロ	★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)	ぎゅうにゅう ましゅまろとうにゅうもち	エネルギー 632 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 1.5 g
24 月	さけのまぜずし さといものそぼろあん みそしる 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 くり粉／★薄力粉(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／パインジ ュース(ストロ-ジュ-ス)	おれんじゆーす ちんすこう (おきなわ)	エネルギー 592 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.7 g
25 火	ごはん てばなかのからあげ だいこんさらだ かきたまじる	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(油漬フレー ク)／★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)	ぎゅうにゅう みかん にほしごまちつぶ	エネルギー 624 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 28.1 g 食塩相当量 1.8 g
26 水	ろーるばん やきさけ ぶろっこりーこーんさらだ かぼちゃしちゅー	★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	塩さけ／★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	ぎゅうにゅう こーんふれーくくつきい	エネルギー 583 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 2.4 g
27 木	ごはん ひじきいりたまごやき ぶたしゃぶさらだ けんちんじる 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 ／葉ねぎ／干しぶど う／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう れーずんくらつかー	エネルギー 576 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 1.8 g
28 金	かれーらいす とうにゅうさらだ とうふすーぶ みかん	水稲穀粒(精白米)／じ やがいも／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／ごほ 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...	ぎゅうにゅう ふかしさつまいも	エネルギー 603 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 2.5 g
29 土	ぶたどん わかめさらだ みそしる 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)	ぎゅうにゅう じゃむろーるばん	エネルギー 593 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 2.4 g
31 月	ごはん かじきのみそあげ ふれんちさらだ みそしる	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)...	あつぷるきゃろっと かるしうむおにぎり	エネルギー 588 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.4 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
／						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	596 kcal	タンパク質	22.4 g
	脂 質	20.2 g	食塩相当量	2.0 g