

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	[給]豚肉と生姜のごはん/[給]野菜のみそマヨネーズ和え/[給]ほうとう汁/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]コーンフレーククッキー/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/上白糖/とうもろこし油/大豆油/★薄力粉/ショートニング/コーンフレーク	豚肩ロース(脂身付)/★焼き竹輪/豚中型種モモ(脂身付き)/★生揚げ/★幼児牛乳	しょうが/葉ねぎ/キャベツ/にんじん/日本かぼちゃ/だいこん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/いちご	エネルギー	487 kcal
					たんぱく質	17.1 g
					脂質	17.1 g
					食塩相当量	1.5 g
水	[給]さくらごはん/[給]肉団子/[給]トマトサラダ/[給]コーンポタージュスープ/[3時]牛乳/[3時]カルシウムトースト/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(生)/大豆油/上白糖/かたくり粉/とうもろこし缶詰(クリーム)/★食パン(市販品)	たら(でんぶ)/豚ひき肉/★幼児牛乳/あおのり	にんじん/玉葱/しょうが/トマト/きゅうり/レタス	エネルギー	507 kcal
					たんぱく質	19.0 g
					脂質	18.6 g
					食塩相当量	1.7 g
木	[給]鬼を食べちゃうぞごはん/[給]イワシの味噌マヨ焼き/[給]スティック野菜/[給]あつたか汁/[3時]牛乳/[3時]七福人恵方巻ロール/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/さといも/とうもろこし油/★食パン(市販品)/さつまいも/日本ぐり(甘露煮)/上白糖	★糸引納豆/焼きのり/まいわし(水煮)/鶏若鶏肉胸(皮付き)/★幼児牛乳/★ゆで小豆缶詰/★豆乳	にんじん/きゅうり/だいこん/玉葱/干し椎茸/はくさい/葉ねぎ/温州蜜柑缶詰(果肉)/りんご/日本かぼちゃ/いちご	エネルギー	496 kcal
					たんぱく質	22.2 g
					脂質	16.4 g
					食塩相当量	1.3 g
金	[給]ご飯/[給]鶏肉のから揚げ/[給]コーンサラダ/[給]おでん風スープ/[3時]牛乳/[3時]ほろっとスノーボール/[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/とうもろこし缶詰(ホル)/粉糖/★薄力粉	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/まぐろ缶詰(油漬ルーかつ)/★焼き竹輪/こんぶ/りしりこんぶ(素干し)/かつお加工品(かつお節)/うるめいわし(丸干し)/★幼児	にんにく(りん茎)/にんじん/きゅうり/レタス/だいこん	エネルギー	538 kcal
					たんぱく質	21.3 g
					脂質	24.8 g
					食塩相当量	1.3 g
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/にんじん/レタス/こまつな/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	504 kcal
					たんぱく質	19.3 g
					脂質	18.0 g
					食塩相当量	1.6 g
月	[給]ご飯/[給]さけ/[給]トマトサラダ/[給]味噌汁(大根)/[3時]牛乳/[3時]揚げぱんきなこ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★ロールパン/三温糖/とうもろこし油	塩ざけ/★油揚げ/カットわかめ/かつお加工品(削り節)/★幼児牛乳/★きな粉(大豆)	トマト/きゅうり/にんじん/レタス/だいこん/葉ねぎ	エネルギー	507 kcal
					たんぱく質	23.5 g
					脂質	18.4 g
					食塩相当量	2.1 g
火	[給]カレーうどん/[給]フライドチキン/[給]ひみつのこれなーんだ?/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]ゼリー/[10]10時の牛乳	★干しうどん(乾)/とうもろこし油/上白糖/オレンジゼリー	りしりこんぶ(素干し)/かつお加工品(かつお節)/鶏成鶏肉モモ(皮付き)/まぐろ缶詰(油漬ルーかつ)/★幼児牛乳	ほうれんそう/玉葱/にんじん/ごぼう/干し椎茸/ねぎ/カリフラワー/きゅうり/レモン(果汁、生)/いちご	エネルギー	498 kcal
					たんぱく質	23.6 g
					脂質	21.6 g
					食塩相当量	2.2 g
水	[給]ロールパン/[給]さつまいもシチュー/[給]サクサクサラダ/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]かつおおにぎり/[10]10時の牛乳	★ロールパン/さつまいも/とうもろこし缶詰(ホル)/★小麦(玄穀・国産、普通)/★フランスパン/サフラワー油/水稲穀粒(精白米)	豚肩ロース(脂身付)/★幼児牛乳/かつお加工品(削り節)	にんじん/玉葱/青ピーマン/きゅうり/いちご	エネルギー	500 kcal
					たんぱく質	19.7 g
					脂質	15.2 g
					食塩相当量	1.7 g
木	[給]ポテトグラタン/[給]ハムとトマトとツナのサラ/[給]白菜のスープ/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]かしわご飯(福岡)/[10]10時の牛乳	じゃがいも/大豆油/★薄力粉/★パン粉(乾燥)/水稲穀粒(精白米)/三温糖	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/★豆乳/ロースハム/まぐろ缶詰(油漬ルーかつ)/★幼児牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮付き)	玉葱/ブロッコリー/生しいたけ(菌床栽培、生)/にんじん/トマト/きゅうり/サニーレタス/はくさい/いちご/ごぼう/干し椎茸	エネルギー	473 kcal
					たんぱく質	20.1 g
					脂質	16.7 g
					食塩相当量	1.7 g
土	[給]豚塩こん炊き込みご飯/[給]さつまいもきんぴら/[給]野菜となめこ味噌汁/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]クラッカー/いちごジャム(高糖度)/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/さつまいも/大豆油/上白糖/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	豚中型種ロース(脂身)/塩昆布/★幼児牛乳	にんじん/なめこ/ねぎ/★りよくとうもやし/いちご	エネルギー	526 kcal
					たんぱく質	12.5 g
					脂質	22.8 g
					食塩相当量	1.4 g
月	[給]ご飯/[給]松風焼/[給]田舎味噌汁/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]フライドポテト/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(半生)/とうもろこし油/さといも/フライドポテト	鶏若鶏肉ひき肉/★絹ごし豆腐/カットわかめ/かつお加工品(削り節)/ながこんぶ(素干し)/★幼児牛乳	玉葱/にんじん/ねぎ/こまつな/えのきたけ/いちご	エネルギー	538 kcal
					たんぱく質	20.6 g
					脂質	21.4 g
					食塩相当量	1.3 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 509 kcal
						たんぱく質 19.9 g
						脂質 19.0 g
						食塩相当量 1.6 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			
15 火	[給]枝豆ご飯/[給]鮭のちゃんちゃん焼き/[給]コーンスローサラダ/[給]春雨スープ/[3時]牛乳/[3時]果物(りんご)/[3時]いちご/[3時]クラッカー/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(はいが精米)／とうもろこし油/三温糖/サフラワー油/★緑豆はるさめ/ソーダクラッカー	たいせいようさけ・養殖、生/鶏若鶏肉胸(皮付き)/★幼児牛乳	★えだまめ/キャベツ/にんじん/ほんしめじ/★りよくとうもやし/にんにく(りん茎)/きゅうり/レタス/かぶ/きくらげ(乾)/玉葱/りんご/いちご	エネルギー	513 kcal	
16 水	[給]ご飯/[給]焼鯖/[給]五色なます/[給]味噌汁(こまつな)/[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)/しらたき/上白糖/★ブレミックス粉(ホットケーキ用)/とうもろこし油/メープルシロップ	まさば/★油揚げ/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳	だいこん/にんじん/きゅうり/こまつな	エネルギー	474 kcal	
17 木	[給]わかめごはん/[給]あじフライ/[給]みかんコーンサラダ/[給]豚汁/[3時]牛乳/[3時]わらび餅/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/★パン粉(乾燥)/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホル)／さといも/かたくり粉/上白糖	乾燥わかめ(板わかめ)/まあじ/豚ばら(脂身付)/★絹ごし豆腐/★幼児牛乳/★きな粉(大豆)	にんじん/きゅうり/レタス/温州蜜柑缶詰(果肉)/だいこん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/ごぼう	エネルギー	498 kcal	
18 金	[給]カレーライス/[給]豆乳ドレッシングサラダ/[給]味噌汁(凍り豆腐)/[給]果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時]パースデーパンケーキ/[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/★ブレミックス粉(ホットケーキ用)/調合油/三温糖	豚外モモ(赤肉)/★豆乳/★凍り豆腐/わかめ(乾燥、水戻し)/かつお加工品(削り節)/★幼児牛乳	玉葱/にんじん/ごぼう/セロリ/ブロッコリー/キャベツ/きゅうり/こまつな/温州蜜柑(普通、生)/いちご	エネルギー	524 kcal	
19 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/にんじん/レタス/こまつな/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	504 kcal	
21 月	[給]むぎなっとうご飯/[給]鶏肉のオープン焼き/[給]うまっコリー/[給]すまし汁(コーンとわかめ)/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]シュガートースト/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★大麦(七分つき押麦)/とうもろこし(冷凍)/とうもろこし缶詰(ホル)/★食パン(市販品)/ショートニング/グラニュー糖	★糸引納豆/鶏若鶏肉手羽(皮付)/かつお加工品(かつお節)/わかめ(乾燥、水戻し)/★幼児牛乳	にんにく(りん茎)/しょうが/玉葱/ブロッコリー/にんじん/ねぎ/いちご	エネルギー	519 kcal	
22 火	[給]ミートスパゲティ/[給]わかめサラダ/[給]きのこスープ/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]ホワイトポテト/[10]10時の牛乳	★マカロニ・スパゲティ/とうもろこし油/オリーブ油/さつまいも/粉糖	豚ひき肉/わかめ(乾燥、水戻し)/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳	玉葱/にんじん/ごぼう/セロリ/りんご/トマト缶詰(ホール)/にんにく(りん茎)/きゅうり/レタス/なめこ/生しいたけ(菌床栽培、生)/ほんしめじ	エネルギー	504 kcal	
24 木	[給]きつねうどん/[給]マホ-豆腐/[給]フレンチサラダ/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]手づくりパン/[10]10時の牛乳	★うどん(ゆで)/上白糖/とうもろこし油/かたくり粉/調合油/三温糖/★強力粉(1等)/ショートニング	かつお加工品(かつお節)/豚中型種ばら/★油揚げ/★木綿豆腐/豚ひき肉/★幼児牛乳	にんじん/玉葱/干し椎茸/ほうれんそう/ねぎ/葉ねぎ/しょうが/にんにく(りん茎)/キャベツ/きゅうり/りんご/干しぶどう/いちご	エネルギー	518 kcal	
25 金	[給]ご飯/[給]鉄板ハンバーグ/[給]けんちん汁/[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)/かたくり粉/とうもろこし油/★焼きふ(親世ふ)/上白糖	豚ひき肉/鶏若鶏肉胸(皮付き)/★生揚げ/★幼児牛乳	玉葱/にんじん/キャベツ/★さやいんげん/干し椎茸/だいこん/葉ねぎ/いちご	エネルギー	494 kcal	
26 土	[給]豚塩こん炊き込みご飯/[給]さつまいもきんぴら/[給]野菜となめこ味噌汁/[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	水稲穀粒(精白米)/さつまいも/大豆油/上白糖/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	豚中型種ロース(脂身)/塩昆布/★幼児牛乳	にんじん/なめこ/ねぎ/★りよくとうもやし/いちご	エネルギー	526 kcal	
28 月	[給]ご飯/[給]かじきの味噌揚げ/[給]ひじきの中華和え/[給]味噌汁(じゃがいも)/[3時]牛乳/[給]たぬきおにぎり/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/かたくり粉/調合油/とうもろこし缶詰(ホル)/上白糖/じゃがいも/★薄力粉/とうもろこし油	めかじき/まぐる缶詰(油漬フレーイト)/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳/あおのり/焼きのり	★さやえんどう/にんじん/ねぎ	エネルギー	541 kcal	
		月平均栄養価		エネルギー	509 kcal	たんぱく質	19.9 g
				脂 質	19.0 g	食塩相当量	1.6 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)