

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 火	豚肉と生姜のごはん 野菜のみそ和え ほうとう汁 いちご	水稲穀粒(精白米)／上白糖／とうもろこし油 ★ごま(いり)／こ んにやく(精粉)／大豆 油／★薄力粉／無塩バ ター／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／★ たまご	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	牛乳 コーンフレーククッキー 10時の牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.5 g
2 水	さくらごはん 肉団子 トマトサラダ コーンポタージュスープ	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(カ ム)／★食パン(市販品)／★ごま(いり)	たら(でんぶ)／豚ひき 肉／★幼児牛乳／★パ ルメザンチーズ／おあ りのり	にんじん／玉葱／しょ うが／トマト／きゅう り／レタス	牛乳 カルシウムトースト 10時の牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.7 g
3 木	鬼を食べちゃうぞごはん イワシの味噌マヨ焼き スティック野菜 あったか汁	水稲穀粒(精白米)／★ といも／こんにやく(精粉)／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)...	★系引納豆／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	牛乳 七福人恵方巻ロール 10時の牛乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.3 g
4 金	ご飯 から揚げ コーンサラダ おでん風スープ	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(体丸)／板こんにゃ く／粉糖／★薄力粉	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／まぐろ缶詰(油漬フ ルーカイト)／★焼き竹 輪／★はんぺん／こんぶ りしりこんぶ(素干し)	にんにく(りん茎)／に んじん／きゅうり／レ タス／だいこん	牛乳 ほろっとスノーボール 10時の牛乳	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
5 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)	牛乳 ジャムロールパン 10時の牛乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.9 g
7 月	ご飯 さけ トマトサラダ 大根味噌汁	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)／★きな 粉(大豆)／★幼児牛 乳	トマト／きゅうり／に んじん／レタス／だい こん／葉ねぎ／パル メザン(ストレージュース)	牛乳 オレンジジュース 揚げぱんきなこ 10時の牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.0 g
8 火	カレーうどん フライドチキン ひみつのなんだこれさらだ いちご	★干しうどん(乾)／ど 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 油漬フルーカイト)／★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	牛乳 ゼリー 10時の牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.1 g
9 水	ロールパン さつまいもシチュー サクサクサラダ いちご	★ロールパン／さつま いも／とうもろこし缶 詰(体丸)／★小麦(玄穀 ・国産、普通)／無塩バ ター／★フランスパン ／サフラワー油...	豚肩ロース(脂身付) ／★濃厚乳／★幼児牛乳 ／かつお加工品(削り 節)	にんじん／玉葱／青ビ ーマン／きゅうり／い ちご	牛乳 かつおおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.8 g
10 木	ポテトグラタン ハムとトマトとツナのサラ 白菜のスープ いちご	じゃがいも／大豆油 ／★薄力粉／無塩バター ／★パン粉(乾燥)／水 稲穀粒(精白米)／三温 糖／★ごま油	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ／★幼児牛乳／★パ ルメザンチーズ／ロース ハム／まぐろ缶詰(油 漬フルーカイト)／鶏若 鶏肉モモ(皮付き)	玉葱／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	牛乳 かしわご飯(福岡) 10時の牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.0 g
12 土	豚塩こん炊き込みご飯 さつまいもきんぴら 野菜となめこ味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米)／★ ごま油／さつまいも 大豆油／上白糖／★ご ま(いり)／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	牛乳 クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 1.4 g
14 月	ご飯 松風焼 田舎味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米)／★ パン粉(半生)／★ごま (いり)／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／りんご(ス トレージュース)／にんじ んジュース(缶詰)	牛乳 アップルキャロット フライドポテト 10時の牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.2 g
15 火	枝豆ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き コールスローサラダ 春雨スープ	水稲穀粒(はいが精米) ／とうもろこし油 ／塩バター／三温糖／サ フラワー油／★緑豆は るさめ／ソーダクラッ カー	たいせいやうさけ・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)...	牛乳 果物(りんご) いちご クラッカー 10時の牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.8 g
16 水	ご飯 焼鯖 五色なます 味噌汁(こまつな)	水稲穀粒(精白米)／し らたき／上白糖／★ご ま(いり)／★プレミ ックス粉(おたけ用) ／とうもろこし油／メ ブルシロップ	まさば／★油揚げ／わ かめ／かつお加工品(か つお節)／★幼児牛 乳／★たまご	だいこん／にんじん ／きゅうり／こまつな	牛乳 ホットケーキ 10時の牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.9 g
17 木	わかめごはん あじフライ みかんコーンサラダ 豚汁	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(体 丸)／さといも／こん ぶにやく(精粉)...	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	牛乳 わらび餅 10時の牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.4 g
18 金	カレーライス 豆乳ドレッシングサラダ 味噌汁(凍り豆腐) 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) ／★薄力粉／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／★たまご ...	玉葱／にんじん／ごほ う／セロリー／日本か ぼちゃ／りんご／にん にく(りん茎)／ブロッ コリー／キャベツ／き ゅうり／こまつな...	牛乳 手作りパースデーケーキ 10時の牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.8 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 532 kcal	タンパク質 20.4 g
	脂質 19.7 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		
19 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)／ 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)	牛乳 ジャムロールパン 10時の牛乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.9 g
21 月	むぎなっとうご飯 鶏肉のオープン焼き うまっコリー すまし汁(コーンとわかめ) いちご	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 (ホール)／★ごま(いり) ★食パン(市販品)	★系引納豆／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 ようが／玉葱／ブロッ コリー／にんじん／ね ぎ／いちご／パルツァ ルツ(ストレート)ジュース)	オレンジジュース シュガートースト 10時の牛乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.5 g
22 火	ミートスパゲティ わかめサラダ きのこスープ いちご	★マカロニ・スパゲッ 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／ごほ う／セロリー／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...	牛乳 ホワイトポテト 10時の牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.1 g
24 木	きつねうどん マホー豆腐 フレンチサラダ いちご	★うどん(ゆで)／上白 糖／とうもろこし油 かたくり粉／★ごま油 ／調合油／三温糖／白 玉粉	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／★パルメザンチ ーズ／★たまご	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	牛乳 ボンデケージョー(ブラジ ル) 10時の牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 1.4 g
25 金	ご飯 鉄板ハンバーグ けんちん汁 いちご	水稲穀粒(精白米)／ パン粉(乾燥)／かたく り粉／こんにやく(精 粉)／とうもろこし油 ／★焼きふ(親世ふ) ／上白糖／有塩バター	★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	牛乳 麩のラスク 10時の牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 0.7 g
26 土	豚塩こん炊き込みご飯 さつまいもきんぴら 野菜となめこ味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米)／ ごま油／さつまいも 大豆油／上白糖／★ご ま(いり)／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	牛乳 クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 1.4 g
28 月	ご飯 かじきの味噌揚げ ひじきの中華和え 味噌汁(じゃがいも)	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(ホール)／★ごま(いり) ／★ごま油／上白糖 ／じゃがいも...	めかじき／まぐろ缶詰 (油漬フレーク)／わか め／かつお加工品(か つお節)／あおのり ／焼きのり／★幼児牛乳	★さやえんどう／にん じん／ねぎ／りんご(ス トレート)ジュース)／にんじん ジュース(缶詰)	アップルキャロット ためきおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.0 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 532 kcal	タンパク質 20.4 g
	脂質 19.7 g	食塩相当量 1.6 g