

| 日<br>曜  | 献立名  | 材 料 名  |  |  | おやつ<br>午後<br>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<br>火  | ぶたにくとしょうがのごは<br>やさしみそまよねずあえ<br>ほうとうじる<br>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                    | ぎゅうにゅう<br>こーんふれーくくつきい         | エネルギー 562 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>脂 質 18.2 g<br>食塩相当量 1.9 g |
| 2<br>水  | さくらごはん<br>にくだんご<br>とまとさらだ<br>こーんぼたーじゅすーが         | 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)／★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／あおのり                              | にんじん／玉葱／しょうが／トマト／きゅうり／レタス  | ぎゅうにゅう<br>かるしうむとーすと           | エネルギー 583 kcal<br>たんぱく質 21.3 g<br>脂 質 20.7 g<br>食塩相当量 1.9 g |
| 3<br>木  | おにをたべちやうぞごはん<br>いわしのみそまよやき<br>すていっくやさい<br>あったかじる | 水稲穀粒(精白米)／さいとも／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)...   | ★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        | ぎゅうにゅう<br>しちふくじんえほうまきろ        | エネルギー 600 kcal<br>たんぱく質 26.4 g<br>脂 質 17.5 g<br>食塩相当量 1.9 g |
| 4<br>金  | ごはん<br>からあげ<br>こーんさらだ<br>おでんふうすーが                | 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(赤身)／板こんにやく／粉糖／★薄力粉              | 鶏若鶏肉モモ(皮付き)／まぐろ缶詰(油漬フルークワイト)／★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                                     | ぎゅうにゅう<br>ほろっとすのーぼーる          | エネルギー 608 kcal<br>たんぱく質 23.7 g<br>脂 質 27.2 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 5<br>土  | ぶたどん<br>わかめさらだ<br>みそしる<br>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<br>じやむろーるぱん            | エネルギー 595 kcal<br>たんぱく質 21.0 g<br>脂 質 17.7 g<br>食塩相当量 2.4 g |
| 7<br>月  | ごはん<br>さけ<br>とまとさらだ<br>だいこんみそしる                  | 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／カトわかめ／かつお加工品(削り節)／★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／パルメザン(ストロークェース)                       | おれんじじゅーす<br>あげぱんきなこ           | エネルギー 558 kcal<br>たんぱく質 23.1 g<br>脂 質 15.9 g<br>食塩相当量 2.3 g |
| 8<br>火  | かれーうどん<br>ふらいどきん<br>ひみつのなんだこれさらだ<br>いちご          | ★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(油漬フルークワイト)／★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             | ぎゅうにゅう<br>ぜりー                 | エネルギー 610 kcal<br>たんぱく質 30.2 g<br>脂 質 27.2 g<br>食塩相当量 2.7 g |
| 9<br>水  | ろーるぱん<br>さつまいもしちゅー<br>さくさくさらだ<br>いちご             | ★ロールパン／さつまいも／とうもろこし缶詰(赤身)／★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／青ピーマン／きゅうり／いちご   | ぎゅうにゅう<br>かつおおにぎり             | エネルギー 574 kcal<br>たんぱく質 21.4 g<br>脂 質 18.2 g<br>食塩相当量 2.1 g |
| 10<br>木 | ぼてとぐらたん<br>はむととまとつなのさらだ<br>はくさいのすーが<br>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(油漬フルークワイト)／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          | ぎゅうにゅう<br>かしわごはん(ふくおか)        | エネルギー 576 kcal<br>たんぱく質 23.4 g<br>脂 質 23.2 g<br>食塩相当量 2.5 g |
| 12<br>土 | ぶたしおこんやきこみごは<br>さつまいもきんぴら<br>やさいとなめこみそしる<br>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  | ぎゅうにゅう<br>くらっかーさんど(いちご)       | エネルギー 613 kcal<br>たんぱく質 12.9 g<br>脂 質 26.0 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 14<br>月 | ごはん<br>まつかぜやき<br>いなかみそしる<br>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／さいとも／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)                   | 玉葱／にんじん／ねぎ／こまつな／えのきたけ／いちご／りんご(ストロークェース)／にんじんジュース(缶詰)             | あつぶるきやろつと<br>ふらいどぼてと          | エネルギー 572 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂 質 18.1 g<br>食塩相当量 1.4 g |
| 15<br>火 | えだまめごはん<br>さけのちゃんちゃんやき<br>こーるすろーさらだ<br>はるさめすーが   | 水稲穀粒(はいが精米)／とうもろこし油／有塩バター／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)... | ぎゅうにゅう<br>りんご<br>いちご<br>くらっかー | エネルギー 583 kcal<br>たんぱく質 22.0 g<br>脂 質 22.7 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 16<br>水 | ごはん<br>やきさば<br>ごしよくなます<br>みそしる                   | 水稲穀粒(精白米)／しらす／上白糖／★ごま(いり)／★プレミックス粉(ホット用)／とうもろこし油／メーブルシロップ        | 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  | ぎゅうにゅう<br>ほつとけーき              | エネルギー 572 kcal<br>たんぱく質 22.4 g<br>脂 質 18.5 g<br>食塩相当量 2.2 g |
| 17<br>木 | わかめごはん<br>あじふらい<br>みかんこーんさらだ<br>とんじる             | 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(赤身)／さいとも／こんにやく(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                     | ぎゅうにゅう<br>わらびもち               | エネルギー 576 kcal<br>たんぱく質 22.6 g<br>脂 質 16.4 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 18<br>金 | かれーらいす<br>とうにゅうさらだ<br>みそしる(こおりとうふ)<br>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／ごぼう／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...   | ぎゅうにゅう<br>ぼーすでーけーき            | エネルギー 645 kcal<br>たんぱく質 25.1 g<br>脂 質 20.1 g<br>食塩相当量 2.1 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 589 kcal | タンパク質 22.0 g |
|        | 脂 質 20.6 g     | 食塩相当量 2.0 g  |

| 日曜      | 献立名  | 材 料 名   |  |   | おやつ<br>午後<br>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<br>土 | ぶたどん<br>わかめさらだ<br>みそしる<br>みかん                      | 水稲穀粒(精白米)／<br>温糖／★ロールパン<br>いちごジャム(高糖度)  | 豚中型種ロース(脂身付き)<br>わかめ(乾燥、水戻し)<br>★油揚げ／かつ<br>お加工品(かつお節)／<br>★幼児牛乳              | 玉葱／きゅうり／にん<br>じん／レタス／こまつ<br>な／温州蜜柑(普通、生)  | ぎゅうにゅう<br>じゃむろーるばん      | エネルギー 595 kcal<br>たんぱく質 21.0 g<br>脂 質 17.7 g<br>食塩相当量 2.4 g |
| 21<br>月 | むぎなっとうごはん<br>とりにくのおーぶんやき<br>うまっこりー<br>すましじる<br>いちご | 水稲穀粒(精白米)／<br>大麦(七分つき押麦)<br>／とうもろこし(冷凍<br>)／とうもろこし缶詰<br>(ホール)／★ごま(いり)<br>／★食パン(市販品) | ★系引納豆／鶏若鶏肉<br>手羽(皮付)／かつお加<br>工品(かつお節)／わか<br>め(乾燥、水戻し)                        | にんにく(りん茎)／し<br>ようが／玉葱／ブロッ<br>コリー／にんじん／ね<br>ぎ／いちご／パルシアレ<br>ジ(ストロージュース)             | おれんじじゅーす<br>しゅがーとーすと    | エネルギー 598 kcal<br>たんぱく質 24.0 g<br>脂 質 18.1 g<br>食塩相当量 1.9 g |
| 22<br>火 | みーとすばげていー<br>わかめさらだ<br>きのこすーぶ<br>いちご               | ★マカロニスバゲッ<br>ティ／とうもろこし油<br>／オリーブ油／さつま<br>いも／粉糖                                      | 豚ひき肉／わかめ(乾<br>燥、水戻し)／かつお加<br>工品(かつお節)／★幼<br>児牛乳                              | 玉葱／にんじん／ごぼ<br>ろ／セロリー／りんご<br>／トマト缶詰(ホール<br>)／にんにく(りん茎)<br>／きゅうり／レタス／<br>なめこ...     | ぎゅうにゅう<br>ほわいとぼてと       | エネルギー 568 kcal<br>たんぱく質 19.0 g<br>脂 質 20.9 g<br>食塩相当量 1.5 g |
| 24<br>木 | きつねうどん<br>まーぼーとうふ<br>ふれんちさらだ<br>いちご                | ★うどん(ゆで)／上白<br>糖／とうもろこし油<br>／かたくり粉／★ごま油<br>／調合油／三温糖／白<br>玉粉                         | かつお加工品(かつお<br>節)／豚中型種ばら<br>／★油揚げ／★木綿豆腐<br>／豚ひき肉／★幼児牛<br>乳／★パルメザンチー<br>ズ／★たまご | にんじん／玉葱／干し<br>椎茸／ほうれんそう<br>／ねぎ／葉ねぎ／しよ<br>うが／にんにく(りん茎)<br>／キャベツ／きゅうり<br>／りんご／干しぶどう | ぎゅうにゅう<br>ぼんでけーじよ       | エネルギー 602 kcal<br>たんぱく質 28.2 g<br>脂 質 27.2 g<br>食塩相当量 1.7 g |
| 25<br>金 | ごはん<br>てっぱんはんぱーぐ<br>けんちんじる<br>いちご                  | 水稲穀粒(精白米)／<br>パン粉(乾燥)／かたく<br>り粉／こんにやく(精<br>粉)／とうもろこし油<br>／★焼きふ(親世ふ)<br>／上白糖／有塩バター   | 豚ひき肉／鶏若鶏肉胸<br>(皮付き)／★生揚げ<br>／★幼児牛乳   | 玉葱／にんじん／キャ<br>ベツ／★さやいんげん<br>／干し椎茸／だいこん<br>／葉ねぎ／いちご                                | ぎゅうにゅう<br>ふのらすく         | エネルギー 571 kcal<br>たんぱく質 24.4 g<br>脂 質 21.3 g<br>食塩相当量 1.2 g |
| 26<br>土 | ぶたしおこんやきこみごは<br>さつまいもきんぴら<br>やさいとなめこみそしる<br>いちご    | 水稲穀粒(精白米)／<br>ごま油／さつまいも<br>大豆油／上白糖／★ご<br>ま(いり)／ソーダク<br>ラッカー／いちごジャ<br>ム(高糖度)         | 豚中型種ロース(脂身)<br>／塩昆布／★幼児牛乳  | にんじん／なめこ／ね<br>ぎ／★りよくとうもや<br>し／いちご   | ぎゅうにゅう<br>くらつかーさんど(いちご) | エネルギー 613 kcal<br>たんぱく質 12.9 g<br>脂 質 26.0 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 28<br>月 | ごはん<br>かじきのみそあげ<br>ひじきのちゅうかあえ<br>みそしる              | 水稲穀粒(精白米)／<br>温糖／かたくり粉／調<br>合油／とうもろこし缶<br>詰(ホール)／★ごま(いり)<br>／★ごま油／上白糖<br>／じゃがいも...  | めかじき／まぐろ缶詰<br>(油漬フレーク)／わか<br>め／かつお加工品(か<br>つお節)／あおのり<br>焼きのり                 | ★さやえんどう／にん<br>じん／ねぎ／りんご(ス<br>トロージュース)／にんじん<br>ジュース(缶詰)                            | あつぶるきやろつと<br>ためきおにぎり    | エネルギー 588 kcal<br>たんぱく質 20.7 g<br>脂 質 14.0 g<br>食塩相当量 2.3 g |
| ／       |  |   |  |   |                         | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食塩相当量 g                   |
| ／       |  |   |  |   |                         | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食塩相当量 g                   |
| ／       |  |   |  |   |                         | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食塩相当量 g                   |
| ／       |  |   |  |   |                         | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食塩相当量 g                   |
| ／       |  |   |  |   |                         | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食塩相当量 g                   |
| ／       |  |   |  |   |                         | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食塩相当量 g                   |
| ／       |  |   |  |   |                         | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食塩相当量 g                   |
| ／       |  |   |  |   |                         | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>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 589 kcal | タンパク質 22.0 g |
|        | 脂 質 20.6 g     | 食塩相当量 2.0 g  |