

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			
2 月	茶飯 チキンの照焼き けんちん汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米)ととうもろこし油/こんにやく(精粉)/じゃがいも/調合油	こんぶ/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/鶏若鶏肉胸(皮付き)/★生揚げ/かつお加工品(かつお節)/みついしこんぶ(素干し)...	こまつな/玉葱/にんにく/干し椎茸/だいこん葉/だいこん/葉ねぎ/グレープフルーツ/パルシアオレンジ(ストレトジュース)	オレンジジュース フライドポテト 10時の牛乳		エネルギー 514 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 1.4 g
6 金	しらすご飯 ツナとひじきのサラダ 味噌汁(切干) 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)/★プレミックス粉(ホットケキ用)/無塩バター/三温糖/上白糖	しらす干し(微乾燥品)/かつお加工品(かつお節)/★絹ごし豆腐(油漬/水切り)/干ひじき(ステンレス釜、乾)/★油揚げ...	葉ねぎ/きゅうり/にんにく/切干しだいこん/パルシアオレンジ	牛乳 スノークッキー 10時の牛乳		エネルギー 491 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.9 g
7 土	豚肉と生姜のごはん 和風サラダ なめこ味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米)/上白糖/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★ごま(いり)/三温糖/マシュマロ	豚肩ロース(脂身付)/まぐろ缶詰(油漬/水切り)/★絹ごし豆腐(素干し)/★牛乳/★豆乳/★きな粉(大豆)	しょうが/葉ねぎ/レタス/きゅうり/にんにく/なめこ/ねぎ/パルシアオレンジ	牛乳 マシュマロ豆乳もち 10時の牛乳		エネルギー 491 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.6 g
9 月	ご飯 かじきの味噌揚げ ココロサラダ かぶのすまし汁	水稲穀粒(精白米)/三温糖/かたくり粉/調合油/★ロールパン/とうもろこし油	めかじき/かつお加工品(削り節)/★牛乳	だいこん/にんにく/きゅうり/かぶ/かぶ(葉)/パルシアオレンジ(ストレトジュース)	オレンジジュース 揚げばんココア 10時の牛乳		エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.5 g
10 火	ブルコギ丼 アスパラキャベツのゆかり 大根味噌汁 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)/★ごま油/調合油/上白糖/かたくり粉/★ごま(いり)/★薄力粉/大豆油	豚ロース(赤肉)/★油揚げ/カットわかめ/かつお加工品(削り節)/★牛乳/豚肩ロース(脂身付)/★脱脂粉乳/★たまご/あおのり	にんにく/玉葱/にんにく/アスパラガス/キャベツ/梅(塩漬)/だいこん/葉ねぎ/パルシアオレンジ	牛乳 お好み焼き 10時の牛乳		エネルギー 490 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.5 g
11 水	グリーンピースご飯 ささみガリックフライ 味噌汁(ほうれんそう・油) 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/★パン粉(乾燥)/とうもろこし油/三温糖/★ごま(いり)	鶏成鶏肉ささ身/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/かたくちいわし(煮干し)/ながこんぶ(素干し)/★牛乳	★グリーンピース/にんにく(りん茎)/ほうれんそう/玉葱/にんにく/パルシアオレンジ	牛乳 ごへいもち 10時の牛乳		エネルギー 492 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.5 g
12 木	ロールパン レバーから揚げ つけあわせ 春キャベツスープ	★ロールパン/とうもろこし油/じゃがいも/★プレミックス粉(ホットケキ用)/白玉粉/上白糖/メープルシロップ	豚肝臓/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★たまご	しょうが/★スナックえんどう/キャベツ/にんにく/玉葱	牛乳 もちもちホットケーキ 10時の牛乳		エネルギー 504 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.4 g
13 金	チキンライス 大豆のサラダ 味噌汁 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)/★大麦(七分つき押麦)/たね油/とうもろこし(か-れ冷凍)/じゃがいも/★薄力粉/上白糖...	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/★大豆(国産、ゆで)/★油揚げ/かたくちいわし(煮干し)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	玉葱/青ピーマン/にんにく(りん茎)/きゅうり/キャベツ/ミニトマト/切干しだいこん/パルシアオレンジ/西洋かぼちゃ...	牛乳 緑黄色プリッツ 10時の牛乳		エネルギー 491 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.6 g
14 土	ハヤシライス フレンチサラダ 大根味噌汁 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/とうもろこし油/調合油/三温糖/★プレミックス粉(ホットケキ用)/上白糖/メープルシロップ	豚肩ロース(脂身付)/★油揚げ/カットわかめ/かつお加工品(削り節)/★牛乳	玉葱/干しぶどう/キャベツ/きゅうり/にんにく/りんご/だいこん/葉ねぎ/パルシアオレンジ	牛乳 ホットケーキ 10時の牛乳		エネルギー 509 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.5 g
16 月	ご飯 鶏肉とコーンのオープン焼 いなか汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米)ととうもろこし油/三温糖/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/こんにやく(精粉)/大豆油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★生揚げ/ながこんぶ(素干し)/★牛乳	にんにく/玉葱/にんにく(りん茎)/干し椎茸/葉ねぎ/グレープフルーツ/りんご(ストレトジュース)/にんにくジュース(缶詰)...	アップルキャラット ゆかりおにぎり 10時の牛乳		エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 0.9 g
17 火	ロールパン 鶏肉バーベキュー焼き つけあわせ マカロニサラダ ほうれん草スープ	★ロールパン/上白糖/★マカロニ・スパゲッティ/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/有塩バター/★薄力粉	鶏若鶏肉手羽(皮付)/まぐろ缶詰(油漬/水切り)/★牛乳/★豆乳	★スナックえんどう/きゅうり/にんにく/ほうれんそう/玉葱/ねぎ	牛乳 人参豆乳スコーン 10時の牛乳		エネルギー 514 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.0 g
18 水	ご飯 鮭のゴマ味噌焼き ポテきんぴら わかめと豆腐の味噌汁 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)/上白糖/じゃがいも/大豆油/★食パン(市販品)/有塩バター/いちごジャム(高糖度)	たいせいようさけ・養殖、生/★木綿豆腐(乾燥わかめ/灰干し、水戻)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	にんにく/★さやいんげん/えのきたけ/こねぎ/パルシアオレンジ	牛乳 ジャムサンド 10時の牛乳		エネルギー 487 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.4 g
19 木	ご飯 鶏肉のから揚げ きんぴらごぼう 味噌汁(なす)	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/とうもろこし油/しらたき/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/調合油/三温糖/★ごま(いり)...	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★パルメザンチーズ/あおのり	にんにく(りん茎)/ごぼう/にんにく/なす/ねぎ	牛乳 カルシウムトースト 10時の牛乳		エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 1.6 g
20 金	カレーライス 切り干しサラダ えのきともやしのスープ 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/無塩バター/上白糖/★薄力粉	豚外モモ(赤肉)/生わかめ/りしりこんぶ(素干し)/★牛乳/★おから(新製法)/★豆乳	玉葱/にんにく/ごぼう/セロリ/日本かぼちゃ/りんご/にんにく(りん茎)/きゅうり/切干しだいこん/レタス/こまつな...	牛乳 おからクッキー 10時の牛乳		エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.6 g
21 土	五目ひじきご飯 はすきんぴら 味噌汁(じゃがいも) 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)/大豆油/上白糖/はす(未熟、生)/★ごま(いり)/じゃがいも/★食パン(市販品)/シヨートニング...	鶏成鶏肉胸(皮付き)/干ひじき(ステンレス釜、乾)/★油揚げ/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	にんにく/★さやえんどう/ねぎ/パルシアオレンジ	牛乳 シュガートースト 10時の牛乳		エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.0 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 501 kcal	タンパク質 21.0 g
	脂質 18.8 g	食塩相当量 1.5 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		
23 月	ご飯 生鮭の西京焼き 五色なます 野菜味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／しらたき／上白 糖／★ごま(いり)／ ★ロールパン／とうも ろこし油	しろさけ／★油揚げ／ かつお加工品(かつお 節)／かたくちいわし (煮干し)／★きな粉(大 豆)／★牛乳	だいこん／にんじん／ きゅうり／西洋かぼち や／玉葱／かぶ(葉)／ かぶ／パレンシアオレ ンジュース)	オレンジジュース 揚げばんきなこ 10時の牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.7 g
24 火	ブルコギ丼 アスパラキャベツのゆかり 大根味噌汁 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)／★ ごま油／調合油／上白 糖／かたくり粉／★ご ま(いり)／★薄力粉 ／大豆油	豚ロース(赤肉)／★油 揚げ／カットわかめ ／かつお加工品(削り節) ／★牛乳／豚肩ロース (脂身付)／★脱脂粉乳 ／★たまご／あおのり	にんじん／玉葱／にら ／アスパラガス／キャ ベツ／梅(塩漬)／だい こん／葉ねぎ／パレン シアオレンジ	牛乳 お好み焼き 10時の牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.5 g
25 水	グリーンピースご飯 ささみガーリックフライ 味噌汁(ほうれんそう・油 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)／★ 薄力粉／★パン粉(乾 燥)／とうもろこし油 ／三温糖／★ごま(い り)	鶏成鶏肉ささ身／★油 揚げ／かつお加工品(か つお節)／かたくち いわし(煮干し)／なが いぶ(煮干し)／★牛 乳	★グリーンピース／にん じんにく(りん茎)／ほう れんそう／玉葱／にん じん／パレンシアオレ ンジュース	牛乳 ごへいもち 10時の牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.5 g
26 木	ミートスパゲティ コーンハムサラダ コンスープ 果物(オレンジ)	★マカロニ・スパゲッ ティ／とうもろこし油 ／三温糖／オリーブ油 ／とうもろこし缶詰(ホ ール)／★薄力粉／有塩 バター／上白糖…	豚ひき肉／ロースハム ／★牛乳	玉葱／にんじん／ごぼ り／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／ パレンシアオレンジ	牛乳 ごまドーナツ 10時の牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 1.5 g
27 金	ご飯 つなふりかけ 納豆の岩石あげ 具沢山味噌汁 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)／上 白糖／★ごま(乾)／★ 薄力粉／大豆油	まぐろ缶詰(油漬フレー ク)／★糸引納豆／★ たまご／かたくちいわ し(煮干し)／★油揚げ ／★絹ごし豆腐／かつ お加工品(かつお節)…	葉ねぎ／にんじん／は くさい／ほうれんそう ／メロン(温室)／★グ リンピース	牛乳 グリーンピースおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.4 g
28 土	豚丼 わかめサラダ 味噌汁(こまつな) 果物(オレンジ)	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)／ ★牛乳	玉葱／きゅうり／にん じん／レタス／こまつ な／パレンシアオレ ンジュース	牛乳 ジャムロールパン 10時の牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.6 g
30 月	ご飯 松風焼 春野菜の味噌汁1 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)／★ パン粉(半生)／★ごま (いり)／とうもろこ し油／さつまいも／粉 糖	鶏若鶏肉ひき肉／鶏若 鶏肉モモ(皮付き)／★ 油揚げ／かたくちいわ し(煮干し)／ながい ぶ(煮干し)／★牛乳	玉葱／にんじん／たけ のこ／キャベツ／パ レンシアオレンジ／りん ご(ストロージュース)／にん じんジュース(缶詰)	アップルキャロット ホワイトポテト 10時の牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.1 g
31 火	ロールパン 鶏肉バーベキュー焼き つけあわせ マカロニサラダ ほうれん草スープ	★ロールパン／上白糖 ／★マカロニ・スパゲ ッティ／とうもろこし 缶詰(ホール)／★薄力粉 ／三温糖	鶏若鶏肉手羽(皮付)／ まぐろ缶詰(油漬フレー ク)／★牛乳／★たま ご／★ホイップクリーム(乳脂 肪)	★スナックえんどう ／きゅうり／にんじん ／ほうれんそう／玉葱 ／ねぎ／メロン(露地)	牛乳 手作りバースデーケーキ 10時の牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 1.7 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 501 kcal	タンパク質 21.0 g
	脂質 18.8 g	食塩相当量 1.5 g