

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
2 月	ちゃめし けきのてりやき けんちんじる ぐれーぶふる一つ	水稲穀粒(精白米)／ 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 じん／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)	おれんじじゅーず ふらいどぼてと		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	556 kcal 24.7 g 23.4 g 1.6 g
6 金	しらすごはん つなとひじきのさらだ みそしる おれんじ	水稲穀粒(精白米)／★ プレミックス粉(ホッ 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)／まぐろ缶詰(油 漬フレーク付)／干ひじ き(ステンシ蓋、乾)／★ 油揚げ...	葉ねぎ／きゅうり／に んじん／切干しだいこ ん／パレンシアオレン ジ	ぎゅうにゅう すのくつきー		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	554 kcal 24.8 g 19.6 g 2.2 g
7 土	ぶたにくとしょうがのごは わふうさらだ なめこみそしる おれんじ	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(油漬フレ イク)／★絹ごし豆腐 ／★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 じん／なめこ／ねぎ ／パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう ましゅまろとうにゅうもち		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	551 kcal 20.5 g 20.3 g 1.9 g
9 月	ごはん かじきのみそあげ だいこんさらだ かぶのすましじる	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)	だいこん／にんじん ／きゅうり／かぶ／かぶ (葉)／パルシアオレンジ(ス レトジュース)	おれんじじゅーず あげぱんここあ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	554 kcal 19.7 g 20.0 g 1.8 g
10 火	ぶるこぎどん あすばらきゃべつゆかりあ なめこみそしる おれんじ	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	ぎゅうにゅう おこのみやき		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	556 kcal 27.1 g 18.3 g 1.6 g
11 水	ぐりんぴーすごはん ささみがーりつくふらい みそしる おれんじ	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 いなし(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／にんじ ん／パレンシアオレン ジ	ぎゅうにゅう ごへいもち		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	556 kcal 24.7 g 15.3 g 1.8 g
12 木	ろーるばん ればーからあげ つけあわせ はるきゃべつすーぶ	★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 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／★スナッフ えんどう／キャベツ ／にんじん／玉葱	ぎゅうにゅう もちもちほつとけき		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	572 kcal 24.5 g 21.5 g 1.8 g
13 金	ちきんらいす だいずのさらだ みそしる おれんじ	水稲穀粒(精白米)／★ 大麦(七分つき押麦) ／なたね油／とうもろ こし(加熱冷凍)／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 いなし(煮干し)／かつ お加工品(かつお節)／ ★牛乳	玉葱／青ピーマン／に んじん／きゅうり／キ ャベツ／ミニトマト ／切干しだいこん／パ レンシアオレンジ／西洋 かぼちゃ...	ぎゅうにゅう りよくおうしょくぷりつつ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	556 kcal 22.1 g 19.1 g 2.0 g
14 土	はやしらいす だれんちさらだ だいこんみそしる おれんじ	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 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 んじん／りんご／だい こん／葉ねぎ／パレン シアオレンジ	ぎゅうにゅう ほつとけき		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	574 kcal 18.9 g 17.5 g 1.7 g
16 月	ごはん とりにくのおーぶんやき いなかじる ぐれーぶふる一つ	水稲穀粒(精白米)／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)	にんじん／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 レトジュース)／にんじ んジュース(缶詰)...	あつぶるきやろつと ゆかりおにぎり		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	553 kcal 19.7 g 14.0 g 1.2 g
17 火	ろーるばん とりにくばーべきゅーやき つけあわせ まかるにさらだ ほうれんそうぶすーぶ	★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) ／かつお加工品(油漬フレ イク)／★牛乳／★豆乳	★スナッフえんどう ／きゅうり／にんじん ／ほうれんそう／玉葱 ／ねぎ	ぎゅうにゅう にんじんとくにゅうすこー		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	584 kcal 25.5 g 26.0 g 2.4 g
18 水	ごはん さけのごまみそやき ぼてときんぴら わかめととうふのみそしる おれんじ	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	にんじん／★さやいん げん／えのきたけ／こ ねぎ／パレンシアオレ ンジ	ぎゅうにゅう じゃむさんど		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	550 kcal 25.2 g 19.3 g 1.9 g
19 木	ごはん とりにくのからあげ きんぴらごぼう みそしる	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／にんじん／なす ／ねぎ	ぎゅうにゅう かるしうむとーすと		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	571 kcal 22.3 g 25.0 g 2.1 g
20 金	かれーらいす かりほしさらだ えのきともやしのすーぶ おれんじ	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／★豆 乳	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)／きゅう り／切干しだいこん ／レタス／こまつな...	ぎゅうにゅう おからくつきー		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	565 kcal 18.2 g 16.7 g 1.9 g
21 土	ごもくひじきごはん はすきんぴら みそしる おれんじ	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 ョートニング...	鶏成鶏肉胸(皮付き) ／干ひじき(ステンシ蓋、乾 )／★油揚げ／わかめ ／かつお加工品(かつ お節)／★牛乳	にんじん／★さやえん どう／ねぎ／パレンシ アオレンジ	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	553 kcal 20.5 g 18.5 g 2.3 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 561 kcal	たんぱく質 22.8 g
	脂質 19.5 g	食塩相当量 1.9 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	ごはん さげのさいきょうやき ごしよくなます やさしみそしる	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	しろさげ／★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)	だいこん／にんじん／ きゅうり／西洋かぼち ／アスパラガス／キャ ベツ／玉葱／かぶ(葉)／ かぶ／パレンシアレン ジ(ストロージュース)	おれんじゆーす あげばんきなこ	Iエネルギー 551 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 2.1 g
24 火	ぶるごぎどん あすばらきやべつゆかりあ だいこんみそしる おれんじ	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	ぎゅうにゅう おこのみやき	Iエネルギー 556 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.6 g
25 水	ぐりんぴーすごはん ささみがーりつくふらい みそしる おれんじ	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(煮干し)／★牛 乳	★グリーンピース／に ん(りん茎)／ほうれ んそう／玉葱／にんじ ん／パレンシアオレン ジ	ぎゅうにゅう ごへいもち	Iエネルギー 556 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.8 g
26 木	みーとすばげていー こーんはむさらだ こーんすーぶ おれんじ	★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	ぎゅうにゅう ごまどーなつ	Iエネルギー 567 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 23.6 g 食塩相当量 1.9 g
27 金	ごはん つなふりかけ なっとうのがんせきあげ ぐだくさんみそしる めろん	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 イト)／★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／ほ うれんそう／きゅうり ／メロン(温室)／★グ リンピース	ぎゅうにゅう ぐりんぴーすおにぎり	Iエネルギー 575 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.8 g
28 土	ぶたどん わかめさらだ みそしる おれんじ	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／ごまつ な／パレンシアオレン ジ	ぎゅうにゅう じゃむろーるばん	Iエネルギー 543 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.9 g
30 月	ごはん まつかぜやき はるやさしみそしる おれんじ	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)	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)	あつぶるきやろつと ほわいとぼてと	Iエネルギー 551 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.3 g
31 火	ろーるばん とりにくばーベきゅーやき つけあわせ まかるにさらだ ほうれんそうぶすーぶ	★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 イト)／★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)	ぎゅうにゅう ばーすでーけーき	Iエネルギー 599 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 27.8 g 食塩相当量 2.1 g
／						Iエネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
／						Iエネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
／						Iエネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
／						Iエネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
／						Iエネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
／						Iエネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
／						Iエネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
／						I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 561 kcal	タンパク質 22.8 g
	脂 質 19.5 g	食塩相当量 1.9 g