

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 月	ごはん やきさけ ぼてとさらだ みそしる	水稲穀粒(精白米)／じやがいも／とうもろこし油／ソーダクラッカー／いちごジャム(高糖度)	塩ざけ／★油揚げ／わかめ／かつお加工品(かつお節)	きゅうり／にんじん／玉葱／こまつな／パセリ／ツルナ(ストロブジュス)	おれんじじゅーす くらっかーさんど (いちご)	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.7 g
2 火	なつやさいかれーらいす おぐらのいそあえ わかめすーぶ すいか	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし／上白糖／★薄力粉／レミックス粉(ホットケーキ用)／無塩バター／三温糖	豚外モモ(赤肉)／焼きのり／かつお加工品(削り節)／わかめ／★牛乳／★おから(新製法)／★ヨーグルト(全脂無糖)	玉葱／にんじん／なす／青ピーマン／日本かぼちゃ／ごぼう／セロリ／りんご／オクラ／きゅうり／こまつな／葉ねぎ／すいか	ぎゅうにゅう おおきなくつきー	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.6 g
3 水	ごはん ちきんなんばん わかめとつなのさらだ みそしる	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／とうもろこし油／上白糖／大豆油／とうもろこし缶詰(ホールの)／サフラワー油／オレンジゼリー	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／★たまご／まぐろ缶詰(油漬フルカット)／生わかめ／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(かつお節)...	にんじん／きゅうり／レタス／えのきたけ／チンゲンツアイ／★えだまめ	ぎゅうにゅう ぜりー ゆでえだまめ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.8 g
4 木	くまさんすばげていー きやべこーんさらだ すましじる すいか	★マカロニ・スパゲッティ／とうもろこし油／三温糖／★薄力粉／オリーブ油／とうもろこし缶詰(ホールの)／じやがいも...	豚ひき肉／★牛乳	玉葱／にんじん／ごぼう／セロリ／りんご／トマト缶詰(ホールの)／にんにく(りん茎)／干しぶどう／★グリーンピース／キャベツ...	ぎゅうにゅう かめろんばん	エネルギー 572 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.8 g
5 金	ごはん さばのかれーやき こーんすろーさらだ なめこみそしる	水稲穀粒(精白米)／★薄力粉／サフラワー油／とうもろこし／塩せんべい	まさば／★絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)／★牛乳	キャベツ／きゅうり／にんじん／レタス／かぶ／なめこ／ねぎ	ぎゅうにゅう とうもろこし せんべい	エネルギー 553 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.8 g
6 土	ぶたにくとしょうがのごは ほうれんそうなっとうあえ ころころみそしる ぜりー	水稲穀粒(精白米)／上白糖／とうもろこし油／じやがいも／とうもろこし缶詰(ホールの)／オレンジゼリー／マシュマロ	豚肩ロース(脂身付)／★挽きわり納豆／かつお加工品(かつお節)／★牛乳／★豆乳／★きな粉(大豆)	しょうが／葉ねぎ／ほうれんそう／にんじん／きゅうり／キャベツ／★さやいんげん	ぎゅうにゅう ましゅまるとうにゅうもち	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 1.3 g
8 月	ごはん とりにくのおーぶんやき ふれんちさらだ みそしる	水稲穀粒(精白米)／三温糖／とうもろこし／調合油／★食パン(市販品)／ショートニング／グラニュー糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★木綿豆腐／乾燥わかめ(灰干し、水戻し)／かつお加工品(かつお節)	にんじん／玉葱／にんにく(りん茎)／キャベツ／きゅうり／りんご／干しぶどう／えのきたけ／こねぎ	あつぶるきやろつと しゅがーとーすと	エネルギー 579 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.6 g
9 火	ごはん さけのおとまとやき たたききゅうり とりじる	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／★ごま油／三温糖／じやがいも／こんにやく(精粉)／★薄力粉／上白糖／無塩バター...	しろさけ／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／★絹ごし豆腐／★牛乳／★たまご	玉葱／きゅうり／トマト／にんじん／だいこん／干し椎茸／ねぎ／ごぼう	ぎゅうにゅう こーんふれーくつきー	エネルギー 562 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.8 g
10 水	びびんぼどんぶり すていっくやさいづけ こんめすーぶ すいか	水稲穀粒(精白米)／上白糖／★ごま油／★ごま(いり)／とうもろこし缶詰(ホールの)／かたくり粉／揚げせんべい	豚ひき肉／わかめ／★蒸しかまぼこ／★牛乳／★きな粉(大豆)	しょうが／ほうれんそう／にんじん／★だいずもやし／きゅうり／ねぎ／すいか	ぎゅうにゅう わらびもち みりんあげ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.3 g
12 金	ごはん さけのさいきょうやき だいずのさらだ みそしる	水稲穀粒(精白米)／三温糖／じやがいも／とうもろこし缶詰(ホールの)／★ロールパン／とうもろこし油	たいせいようさけ・養殖、生／★大豆(国産、ゆで)／まぐろ缶詰(油漬フルカット)／わかめ(乾燥、水戻し)／★油揚げ...	にんじん／きゅうり／キャベツ／トマト／切干しだいこん	ぎゅうにゅう あげぱんここあ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.2 g
13 土	おぐらそぼろごはん かりかりぶたにくとひじき みそしる ぜりー	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／上白糖／オレンジゼリー／★プレミックス粉(ホットケーキ用)／オリーブ油／メープルシロップ	豚ひき肉／かつお加工品(かつお節)／豚中型種ロース(脂身付き)／干しひじき(スライス、乾)／★牛乳	オクラ／キャベツ／きゅうり／にんじん／レタス／玉葱／生しいたけ(菌床栽培、生)／にら	ぎゅうにゅう ぱんけーき	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.3 g
15 月	ごはん やきさけ ぼてとさらだ みそしる	水稲穀粒(精白米)／じやがいも／とうもろこし油／ソーダクラッカー／いちごジャム(高糖度)	塩ざけ／★油揚げ／わかめ／かつお加工品(かつお節)	きゅうり／にんじん／玉葱／こまつな／パセリ／ツルナ(ストロブジュス)	おれんじじゅーす くらっかーさんど (いちご)	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.7 g
16 火	ごはん ちきんのでりやき つなさらだ きやべつみそしる	水稲穀粒(精白米)／★ごま油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／まぐろ缶詰(油漬フルカット)／わかめ(乾燥、水戻し)／ほそめこんぶ(素干し)／かつお加工品(削り節)...	にんじん／サニーレタス／きゅうり／キャベツ	ぎゅうにゅう やきおにぎり	エネルギー 558 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.9 g
17 水	こがしとうもろこしごはん ちきんちーずびかた にんじんまりね やさしみそしる	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし／とうもろこし油／★薄力粉／大豆油／上白糖／有塩バター	鶏成鶏肉ささ身／★たまご／★パルメザンチーズ／★牛乳／★ヨーグルト(全脂無糖)	パセリ／にんじん／キャベツ／玉葱／こまつな／干しぶどう	ぎゅうにゅう よーぐるとれーずんけーき	エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.9 g
18 木	ぶるこぎどん おぐらさらだ ほうれんそうすーぶ すいか	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)／とうもろこし缶詰(ホールの)／サフラワー油...	豚ロース(赤肉)／まぐろ缶詰(油漬フルカット)／★牛乳／★たまご	にんじん／玉葱／にら／オクラ／きゅうり／レタス／ほうれんそう／ねぎ／すいか	ぎゅうにゅう ここあけーき	エネルギー 589 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 18.1 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 565 kcal	タンパク質 23.5 g
	脂質 18.8 g	食塩相当量 2.0 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		エネルギー	たんぱく質
19 金	ごはん さばのかれーやき こーるすろーさらだ なめこみそしる	水稲穀粒(精白米)★ 薄力粉/サフラワー油 /じゃがいも/とうもろこし/塩せ んべい	まさば★絹ごし豆腐 /かつお加工品(かつ お節)★牛乳	キャベツ/きゅうり/ にんじん/レタス/か ぶ/なめこ/ねぎ	ぎゅうにゅう とうもろこし せんべい	エネルギー たんぱく質	553 kcal 25.3 g
20 土	ぶたにくとしょうがの ほうれんそうなっとうあえ ころころみそしる ゼリー	水稲穀粒(精白米)/上 白糖/とうもろこし油 /じゃがいも/とうも ろこし缶詰(ホル)/オ レンジゼリー/マシュ マロ	豚肩ロース(脂身付) ★挽きわり納豆/かつ お加工品(かつお節) ★牛乳★豆乳★き な粉(大豆)	しょうが/葉ねぎ/ほ うれんそう/にんじん /きゅうり/りんご ★さやいんげん	ぎゅうにゅう ましゅまるとうにゅうもち	エネルギー たんぱく質	537 kcal 21.3 g
22 月	ごはん とりにくのおーぶんやき ふれんちさらだ みそしる	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/とうもろこし/ 調合油★食パン(市 販品)/ショートニン グ/グラニュー糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ★木綿豆腐/乾燥わか め(灰干し、水戻し) /かつお加工品(かつお 節)	にんじん/玉葱/にん じく(りん茎)/キャベ ツ/きゅうり/りんご /干しぶどう/えのき たけ/こねぎ	あつぶるきやろつと しゅがーとーすと	エネルギー たんぱく質	579 kcal 19.1 g
23 火	ごはん さけのしおとまとやき たなきゅうり とりじる	水稲穀粒(精白米)/と うもろこし油★ごま 油/三温糖/じゃがい も/こんにやく(精粉) ★薄力粉/上白糖/ 無塩バター...	しろさけ/鶏若鶏肉モ モ(皮なし)/★絹ごし 豆腐★牛乳★たまご	玉葱/きゅうり/トマ ト/にんじん/だいご ん/干し椎茸/ねぎ/ ごぼう	ぎゅうにゅう こーんふれーくつきー	エネルギー たんぱく質	562 kcal 27.9 g
24 水	ごはん とりにくのからあげ ふれんちさらだ みそしる	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/ ★プレミックス粉(ホッ ケーキ用)/上白糖/メー プルシロップ	鶏若鶏肉干干(皮付き) /まぐろ缶詰(油漬フレ イト)/★油揚げ/わか め/かつお加工品(かつお節)★牛乳/ ★たまご	にんにく(りん茎)/に んじん/きゅうり/レ タス★りよくとうも ろこし	ぎゅうにゅう ほつとけーき	エネルギー たんぱく質	587 kcal 25.3 g
25 木	ごはん ちきんはんぱーぐ とまとこーるすろーさらだ とうふとわかめのみそしる	水稲穀粒(精白米)★ パン粉(乾燥)/サフラ ワー油/揚げせんべい	鶏若鶏肉ひき肉★木 綿豆腐/乾燥わかめ/ 灰干し、水戻し/かつお 加工品(かつお節)★ 牛乳	玉葱/にんじん/キャ ベツ★さやいんげん /トマト/きゅうり/ レタス/かぶ/こねぎ ★えだまめ	ぎゅうにゅう ゆでえだまめ みりんあげ	エネルギー たんぱく質	551 kcal 29.0 g
26 金	ごはん さけのさいきょうやき だいずのさらだ みそしる	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/じゃがいも/と うもろこし缶詰(ホ ル)/★ロールパン/と うもろこし油	たいせいようさけ・養 殖、生★大豆(国産、 ゆで)/まぐろ缶詰(油漬フレイト)/わか め(乾燥、水戻し)★ 油揚げ...	にんじん/きゅうり/ キャベツ/トマト/切 干しだいこん	ぎゅうにゅう あげばんここあ	エネルギー たんぱく質	585 kcal 26.0 g
27 土	おくらそぼろごはん かりかりぶたにくとひじき みそしる ゼリー	水稲穀粒(精白米)/と うもろこし油/上白糖 /とうもろこし缶詰(ホ ル)/オレンジゼリー /★プレミックス粉(ホ ケーキ用)/オリーブ油	豚ひき肉/かつお加工 品(かつお節)/豚中型 種ロース(脂身付き)/干 ひじき(ステンレス、乾) /わかめ(乾燥、水戻し) ★油揚げ★牛乳	オクラ/キャベツ/き ゅうり/にんじん/レ タス/切干しだいこん	ぎゅうにゅう ばんけーき	エネルギー たんぱく質	534 kcal 21.1 g
29 月	ごはん まつかぜやき わふうさらだ みそしる	水稲穀粒(精白米)★ パン粉(半生)/★ごま (いり)/とうもろこ し缶詰(ホル)/三温糖 /じゃがいも/さつま いも/とうもろこし油	鶏若鶏肉ひき肉/まぐ ろ缶詰(油漬フレイト) ★油揚げ/乾燥わか め(板わかめ)/わかめ /かつお加工品(かつ お節)	玉葱/にんじん/レタ ス/きゅうり/ねぎ	あかぶどうとまと ほわいとぼてと	エネルギー たんぱく質	586 kcal 19.2 g
30 火	ごはん ちきんのでりやき つなさらだ きゃべつみそしる	水稲穀粒(精白米)★ ごま油	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /まぐろ缶詰(油漬フレ イト)/わかめ(乾燥、 水戻し)/ほそめこん ぶ(素干し)/かつお加 工品(削り節)...	にんじん/サニーレタ ス/きゅうり/キャベ ツ	ぎゅうにゅう やきおにぎり	エネルギー たんぱく質	558 kcal 26.0 g
31 水	さくらごはん かじきのみそあげ ぶろっこりーさらだ わかめいりんとんじる	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/かたくり粉/調 合油/じゃがいも/こ んにやく(精粉)/★薄 力粉	たら(でんぶ)/めかじ き/豚ばら(脂身付) ★絹ごし豆腐/わかめ (乾燥、水戻し)★牛 乳★たまご★ホップ クリーム(乳脂肪)	ブロッコリー/にんじ ん/きゅうり/玉葱/ 干し椎茸/ねぎ/ごぼ ろ	ぎゅうにゅう ばーすでーけーきなつ	エネルギー たんぱく質	628 kcal 25.9 g
						脂質	25.7 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

(★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	565 kcal	タンパク質	23.5 g
	脂質	18.8 g	食塩相当量	2.0 g