

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 木	五目ひじきご飯 厚焼たまご 五色なます すまし汁(コーンとわかめ)	水稲穀粒(精白米)／大豆油／上白糖／とうもろこし油／しらたき／★ごま(いり)／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／塩せんべい…	鶏成鶏肉胸(皮付き)／干ひじき(ｽﾌﾟﾙｽﾞ蓋、乾)／★油揚げ／★たまご／★牛乳／わかめ(乾燥、水戻し)	にんじん／だいこん／きゅうり／ねぎ／ぶどう	牛乳 果物(ぶどう) せんべい2種 10時の牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.0 g
2 金	秋野菜のカレーライス コロコロサラダ 豆腐スープ 果物(ぶどう)	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)	豚外モモ(赤肉)／ロースハム／★絹ごし豆腐／わかめ(乾燥、水戻し)／★牛乳	玉葱／にんじん／ほんしめじ／ごぼう／セロリー／にんにく(りん茎)／だいこん／きゅうり／ぶどう	牛乳 マシュマロおこし 10時の牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.4 g
3 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 果物(なし)	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-ス(脂身)／塩昆布／★牛乳	にんじん／なめこ／ねぎ／★りょくとうもやし／日本なし	牛乳 クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 1.4 g
5 月	ご飯 鮭のあけぼの焼き ひじきの中華和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／★ごま(いり)／★ごま油／上白糖／★ローパン／三温糖／とうもろこし油	たいせいやうさけ・養殖、生／干ひじき(ｽﾌﾟﾙｽﾞ蓋、乾)／かつお加工品(かつお節)／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾞﾚｯﾄ)／★油揚げ…	にんじん／パセリ／★さやえんどう／キャベツ／パプリカ(ｽﾄｰﾌﾞｼﾞｭｰ)	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 534 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.9 g
6 火	納豆丼 ツナサラダ コロコロ味噌汁 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／上白糖／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／さつまいも／無塩バター	豚ひき肉／★挽きわり納豆／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾞﾚｯﾄ)／かつお加工品(かつお節)／★牛乳／★パルメザンチーズ	にんじん／ねぎ／レタス／きゅうり／キャベツ／★さやえんどう／日本なし	牛乳 南瓜のチーズ焼き 10時の牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.4 g
7 水	ご飯 鶏むね肉塩こうじ焼き 白和え 冬瓜味噌汁	水稲穀粒(精白米)／米こうじ／さつまいも／★ごま(いり)／上白糖／★薄力粉	鶏成鶏肉胸(皮付き)／★木綿豆腐／かつお加工品(削り節)／なごこんぶ(素干し)／★牛乳	ほうれんそう／にんじん／とうがん／玉葱／★さやえんどう／干しぶどう	牛乳 人参蒸しパン 10時の牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.5 g
8 木	ご飯 ハンバーグ サクサクサラダ 野菜のスープ 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)／★パン粉(乾燥)／とうもろこし油／★フランスパン／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／サフラワー油／上白糖…	豚ひき肉／★ヨーグルト(全脂無糖)／★牛乳	にんじん／玉葱／きゅうり／キャベツ／生しいたけ(菌床栽培、生)／にら／日本なし／温州蜜柑缶詰(果肉)／バナナ／りんご	フルーツヨーグルト和え せんべい 10時の牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.8 g
9 金	ご飯 鶏肉里芋から揚げ スパゲティ-サラダ 野菜味噌汁	水稲穀粒(精白米)／さといも／かたくり粉／とうもろこし油／★マカロニ・スパゲティ-／とうもろこし缶詰(ホ-ル)…	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★牛乳	にんにく(りん茎)／きゅうり／にんじん／キャベツ／玉葱／ねぎ／ごぼう	牛乳 ごへいもち 10時の牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.5 g
10 土	ハヤシライス 大根の梅マヨサラダ えのきともやしのスープ 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)／★薄力粉／とうもろこし油／★プレミックス粉(ホｯﾄﾞｷ用)／オリーブ油	豚中型種ばら／りしりこんぶ(素干し)／★牛乳	玉葱／だいこん／だいこん葉／きゅうり／梅(塩漬)／にんじん／★りょくとうもやし／えのきたけ／日本なし	牛乳 パンケーキ 10時の牛乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 1.9 g
12 月	ご飯 かじきの味噌揚げ ブロッコリーツナサラダ 味噌汁(もやし)	水稲穀粒(精白米)／三めかじき／まぐろ缶詰(水煮ﾌﾞﾚｯﾄ)／★油揚げ／わかめ／かつお加工品(かつお節)／★牛乳	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★牛乳	ブロッコリー／レタス／にんじん／きゅうり／★りょくとうもやし	アップルキャロット カリッ糖 10時の牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.1 g
13 火	豚肉と生姜のごはん おからが あったか味噌汁 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)／上白糖／とうもろこし油／さといも／さつまいも／無塩バター／★薄力粉	豚肩ロ-ス(脂身付)／★おから(新製法)／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾞﾚｯﾄ)／カットわかめ／かつお加工品(削り節)／なごこんぶ(素干し)…	しょうが／葉ねぎ／にんじん／レタス／きゅうり／ねぎ／こまつなえのきたけ／日本なし	牛乳 さつまいもパウンドケーキ 10時の牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 1.5 g
14 水	ご飯 松風焼 コールスローサラダ 味噌汁(切干)	水稲穀粒(精白米)／★パン粉(半生)／★ごま(いり)／サフラワー油／ソーダクラッカー／有塩バター	鶏若鶏肉ひき肉／★油揚げ／かつお加工品(かつお節)／★牛乳	玉葱／にんじん／キャベツ／きゅうり／レタス／かぶ／切干しだいこん／干しぶどう	牛乳 レーズンクラッカー 10時の牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 1.7 g
15 木	レタスと卵のチャーハン ミートボール きのこ味噌汁 ポテトサラダ	水稲穀粒(精白米)／調合油／かたくり粉／とうもろこし油／上白糖／★じゃがいも／オレングゼリー／揚げせんべい	★たまご／★蒸しかまぼこ／鶏若鶏肉ひき肉／鶏成鶏肉胸(皮付き)／★油揚げ／かつお加工品(かつお節)／★牛乳	レタス／ねぎ／葉ねぎ／玉葱／なめこ／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほんしめじ／えのきたけ／きゅうり／にんじん	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 1.8 g
16 金	マーボー丼 スティック野菜 味噌汁(チンゲンサイ) 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)／★ごま油／三温糖／かたくり粉／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／★薄力粉	★木綿豆腐／豚ひき肉／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／こんぶ／★牛乳／★たまご／★ホイップｸﾘｰﾑ(乳脂肪)	にんじん／ねぎ／干し椎茸／しょうが／にんにく(りん茎)／きゅうり／チンゲンサイ／日本なし／ぶどう	牛乳 手作りパースデーケーキ 10時の牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.5 g
17 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 果物(なし)	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-ス(脂身)／塩昆布／★牛乳	にんじん／なめこ／ねぎ／★りょくとうもやし／日本なし	牛乳 クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 1.4 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 512 kcal	タンパク質 19.2 g
	脂質 20.3 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		
20 火	スパゲティーナボリタン さつまいもサラダ コンソメスープ 果物(なし)	★マカロニスパゲッ ティ/とうもろこし油 /さつまいも/とうも ろこし缶詰(ホ-ル)★ プレミックス粉(ホッ ク用)/上白糖...	鶏若鶏肉ひき肉/★フ ロセスチーズ/★牛乳 /★たまご	にんじん/青ピーマン /玉葱/パセリ/きゅ うり/干しぶどう/ね ぎ/日本なし	牛乳 ホットケーキ 10時の牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.5 g
21 水	ロールパン ポテトコロッケ 野菜スープ 果物(なし)	★ロールパン/じゃが いも/大豆油/★薄力 粉/★パン粉(乾燥) /とうもろこし油/水稲 穀粒(精白米)/★ごま (いり)	鶏若鶏肉ひき肉/★牛 乳/しらす干し(半乾 燥品)/ほしのり	玉葱/こまつな/キャ ベツ/にんじん/ねぎ /日本なし	牛乳 ノリノリおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.5 g
22 木	むぎご飯 鯖の味噌煮 トマトときゅうりときのこ 具だくさんすまし汁	水稲穀粒(精白米)★ 大麦(七分つき押麦) /上白糖/とうもろこ し油/とうもろこし缶 詰(ホ-ル)/さつまいも /有塩バター	まさば/かつお加工品 (削り節)/★牛乳	玉葱/しょうが/ぶな しめじ/まいたけ/生 しいたけ(菌床栽培、 生)/トマト/きゅう り/にんじん/レタス /オクラ/ねぎ...	牛乳 スイートポテトソー ー 10時の牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.8 g
24 土	ハヤシライス 大根の梅マヨサラダ えのきともやしのスープ 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)★ 薄力粉/とうもろこし 油/★プレミックス粉 (ホック用)/オリーブ 油	豚中型種ばら/りしり こんぶ(素干し)/★牛 乳	玉葱/だいこん/だい こん葉/きゅうり/梅 (塩漬)/にんじん/★ りょくともやし/え のきたけ/日本なし	牛乳 パンケーキ 10時の牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 26.4 g 食塩相当量 1.9 g
26 月	わかめごはん 五目野菜煮物 なめこ味噌汁 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)/こ んにやく(精粉)/はず (成熟、乾)/フライド ポテト/とうもろこし 油	乾燥わかめ(板わかめ) /鶏若鶏肉モモ(皮付 き)/★絹ごし豆腐/ かつお加工品(かつお 節)	だいこん/たけのこ(ゆで)/にんじん/干 し椎茸/なめこ/ねぎ /日本なし	赤ぶどうトマト フライドポテト 10時の牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 1.4 g
27 火	チキンバーガー ピクルス かぼちゃポタージュ 果物(なし)	★コッペパン(市販品) /有塩バター/上白 糖/★薄力粉/水稲穀 粒(精白米)/★ごま油	鶏成鶏肉モモ(皮付き) /★濃厚乳/★牛乳/ かつお加工品(削り節)	レタス/にんじん/玉 葱/きゅうり/だいこ ん/西洋かぼちゃ/パ セリ/日本なし	牛乳 焼きおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 459 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.1 g
28 水	ご飯 焼き鮭 五目金平 味噌汁(豆腐)	水稲穀粒(精白米)/は す(未熟、生)/しらた き/とうもろこし油/ 三温糖/★強力粉(1 等)/上白糖/★薄力 粉(2等)...	塩ざけ/★木綿豆腐 /★油揚げ/かつお加工 品(かつお節)/★牛乳	ごぼう/にんじん/★ さやいんげん/ねぎ 10時の牛乳	牛乳 パンダパン 10時の牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 1.5 g
29 木	ご飯 豚肉里芋甘辛炒め 即席漬け(かぶきゅうり) 味噌汁(小松菜・油あげ)	水稲穀粒(精白米)/さ といも/かたくり粉/ とうもろこし油/★薄 力粉/上白糖/無塩パ ン粉/コーンフレーク /★たまご	豚肩ロース(脂身付) /★油揚げ/かつお加工 品(かつお節)/なご ろ/かたくり粉/★牛 乳/★たまご	きゅうり/かぶ/かぶ (葉)/にんじん/こま つな 10時の牛乳	牛乳 コーンフレーククッキー 10時の牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.3 g
30 金	ご飯 鶏肉コーンオープン焼き ツナと切干大根のサラダ 味噌汁(キャ・じゃが)	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/とうもろこし缶 詰(ホ-ル)/じゃがいも /★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) /まぐろ缶詰(油漬フ レイト)/わかめ(乾燥、 水戻し)/かつお加工 品(かつお節)/★牛乳	にんじん/玉葱/にん にく(りん茎)/切干し だいこん/きゅうり/ キャベツ 10時の牛乳	牛乳 シュガートースト 10時の牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 22.8 g 食塩相当量 1.5 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 512 kcal	タンパク質 19.2 g
	脂 質 20.3 g	食塩相当量 1.6 g