

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
1 木	ごもくひじきごはん あつやきたまご ごしよくなます すましじる	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(ステルス釜、乾 )／★油揚げ／★たま ご／★牛乳／わかめ(干 燥、水戻し)	にんじん／だいこん／ きゅうり／ねぎ／ぶど う	ぎゅうにゅう くだもの(ぶどう) せんべい2しゅ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	569 kcal 19.4 g 22.6 g 2.8 g
2 金	あきやさいのかれーらいす ころころさらだ とうふすーぶ くだもの(ぶどう)	水稲穀粒(精白米)／じ ゃがいも／はず(未熟、 生)／とうもろこし油 ／マシュマロ／有塩バ ター／コーンフレーク	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	ぎゅうにゅう ましゅまるおこし		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	563 kcal 20.8 g 21.2 g 3.0 g
3 土	ぶたしおこんたきこみごは さつまいもきんぴら やさしいなめこみそしる くだもの(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	ぎゅうにゅう くらっかーさんど(いちご)		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	599 kcal 12.9 g 26.1 g 1.8 g
5 月	ごはん さけのあげほのやき ひじきのちゅうかあえ みそしる	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 ールパン／三温糖／と うもろこし油	たいせいようさけ・養 殖、生／干ひじき(ステ ルス釜、乾)／かつお加 工品(かつお節)／まぐろ 缶詰(油漬フレーイト)／ ★油揚げ…	にんじん／パセリ／★ さやえんどう／キャベ ツ／パルメザン(スト レジュ-)	おれんじじゅーす あげぼんきなこ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	579 kcal 25.0 g 20.7 g 2.5 g
6 火	なっとうどん つなさらだ やさしいなめこみそしる くだもの(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 漬フレーイト)／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／★さやいんげん／ 日本なし	ぎゅうにゅう かぼちやのちーずやき		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	561 kcal 23.8 g 22.1 g 1.6 g
7 水	ごはん とりむねにくしおこうじや しらあえ とうがんみそしる	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)／ながこ んぶ(素干し)／★牛乳	ほうれんそう／にんじ ん／とうがん／玉葱 ／★さやいんげん／干 しぶどう	ぎゅうにゅう にんじんむしばん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	565 kcal 24.5 g 17.9 g 2.0 g
8 木	ごはんばーぐ さくさくさらだ やさしいすーぶ くだもの(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)	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)／パ ナナ／りんご	ふる一つよーぐるとあえ せんべい		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	552 kcal 18.6 g 16.1 g 2.4 g
9 金	ごはん とりにくさいもからあげ すばげいていさらだ やさしみそしる	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・スパゲッティ ／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	ぎゅうにゅう こへいもち		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	587 kcal 19.8 g 19.4 g 1.8 g
10 土	はやしらいす だいのこんやめよさらだ えのきともやしすーぶ くだもの(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 油(ホ-ルケ用)／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)／にんにく／★ りょくとうもやし／え のきたけ／日本なし	ぎゅうにゅう ばんけーき		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	586 kcal 15.2 g 26.1 g 2.3 g
12 月	ごはん かじきのみそあげ ぶろっこりーつなさらだ みそしる	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／★薄力粉／かた くり粉／調合油／★フ ランスパン／上白糖 ／ショートニング	めかじき／まぐろ缶詰 (水煮フレーイト)／★油 揚げ／わかめ／かつお 加工品(かつお節)	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	あつぶるきやろつと かりつう		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	558 kcal 21.8 g 16.1 g 2.4 g
13 火	ぶたにくとしょうがのごは おからさらだ あったかみそしる くだもの(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(油漬フレーイト) ／カットわかめ／か つお加工品(削り節)／ ながこんぶ(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	ぎゅうにゅう さつまいもぱうんどけーき		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	591 kcal 18.9 g 22.4 g 1.8 g
14 水	ごはん まつかぜやき こーるすろーさらだ みそしる	水稲穀粒(精白米)／★ パン粉(半生)／★ごま (いり)／サフラワー 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	ぎゅうにゅう れーずんくらっかー		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	579 kcal 21.1 g 24.5 g 2.0 g
15 木	れたすたまごチャーはん みーとぼーる きのこみそしる ぼてとさらだ	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 ジゼリー／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	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	595 kcal 26.9 g 24.6 g 2.1 g
16 金	まーぼーどん すていっくやさい みそしる くだもの(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 (かつお節)／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／チンゲンツァイ ／日本なし／ぶどう	ぎゅうにゅう ばーすでーけーき		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	562 kcal 20.7 g 21.3 g 1.7 g
17 土	ぶたしおこんたきこみごは さつまいもきんぴら やさしいなめこみそしる くだもの(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	ぎゅうにゅう くらっかーさんど(いちご)		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	599 kcal 12.9 g 26.1 g 1.8 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	575 kcal	たんぱく質	20.6 g
	脂質	21.5 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
20 火	すばげていーなぼりたん さつまいもさらだ こんそめすーぶ くだもの(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(ホットケーキ用)／上白糖…	鶏若鶏肉ひき肉／★ブロセステーズ／★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	ぎゅうにゅう ほっとけーき		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	553 kcal 18.9 g 15.8 g 1.8 g
21 水	ろーるばん ぼてところっけ やさいすーぶ くだもの(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	ぎゅうにゅう のりのりおにぎり		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	558 kcal 20.4 g 18.2 g 1.7 g
22 木	むぎごはん さばのみそに とまときゅうりきのこさら ぐたくさんすましじる	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…	ぎゅうにゅう すいーとぼてとそてー		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	551 kcal 23.1 g 20.9 g 1.8 g
24 土	はやしらいす だいこんうめまよさらだ えのきともやしのすーぶ くだもの(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(ホットケーキ用)／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／★りよくとうもやし／えのきたけ／日本なし	ぎゅうにゅう ばんけーき		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	590 kcal 15.2 g 26.1 g 2.3 g
26 月	わかめごはん ごもくやさいにもの なめこみそする くだもの(なし)	水稲穀粒(精白米)／ごんにやく(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	あかぶどうとまと ふらいどぼてと		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	601 kcal 18.9 g 15.8 g 1.7 g
27 火	ちきんばーがー びくるす かぼちゃぼたーじゅ くだもの(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	ぎゅうにゅう やきおにぎり		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	556 kcal 22.7 g 20.2 g 1.5 g
28 水	ごはん やきさけ ごもくきんぴら みそする	水稲穀粒(精白米)／はず(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	ぎゅうにゅう ばんだばん		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	596 kcal 29.3 g 24.5 g 1.9 g
29 木	ごはん ぶたにくさいもあまから そくせきづけ みそする	水稲穀粒(精白米)／さいとも／かたくり粉／とうもろこし油／★薄力粉／上白糖／無塩バター／コーンフレーク	豚肩ロース(脂身付)／★油揚げ／かつお加工品(かつお節)／なごころ／★薄力粉／★牛乳／★たまご	きゅうり／かぶ／かぶ(葉)／にんじん／こまつな	ぎゅうにゅう こーんふれーくくつきー		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	563 kcal 20.2 g 22.3 g 1.7 g
30 金	ごはん とりにくこーんおーぶんや つなときりほしのさらだ みそする	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、冷凍)／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／にんじんにく(りん茎)／切干しだいこん／きゅうり／キャベツ	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	587 kcal 24.3 g 24.7 g 2.0 g
／							エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	kcal g g g
／							エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	kcal g g g
／							エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	kcal g g g
／							エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	kcal g g g
／							エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	kcal g g g
／							エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	kcal g g 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 脂 質	575 kcal 21.5 g	タンパク質 食塩相当量	20.6 g 2.0 g
--------	--------------	--------------------	----------------	-----------------