

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 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 土	ナボリごはん ミックスサラダ 味噌汁（キャ・じゃが） 果物（なし）	水稻穀粒（精白米）／大豆油／サラダ油／じゃがいも／ソーダクラッカー／いちごジャム（高糖度）	ロースハム／わかめ（乾燥、水戻し）／まぐろ缶詰（油漬フレーカイト）／かつお加工品（かつお節）／★牛乳	にんじん／青ピーマン／玉葱／生しいたけ（菌床栽培、生）／パセリ／キャベツ／きゅうり／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 488 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.3 g
3 月	ご飯 ぶりの照焼き 野菜のみそヨネーズ 和え かぼちゃ味噌汁	水稻穀粒（精白米）／★ごま（いり）／白玉粉／三温糖／とうもろこし油／★ごま（いり）	ぶり／わかめ（乾燥、水戻し）／干ひじき（スティック）／★牛乳	キャベツ／にんじん／西洋かぼちゃ／玉葱／パレンシアオレンジ（ストレートジュース）	オレンジジュース 10時の牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 1.6 g
4 火	むぎごはん 鶏肉のから揚げ フルーツサラダ なめこ味噌汁	水稻穀粒（精白米）／★おむぎ（押麦）／かたくり粉／とうもろこし油／★ごま（いり）	鶏若鶏肉モモ（皮付き）／★絹ごし豆腐／かつお加工品（かつお節）／★牛乳／しらす干し／微乾燥品／かつお加工品（削り節）…	にんにく（りん茎）／りんご／温州蜜柑缶詰（果肉）／きゅうり／キウイ／牛乳／しらす干し／ヤベツ／にんじん／なめこ／ねぎ／こまつな	牛乳 カルシウムおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.8 g
5 水	ご飯 鮭の味噌揚げ コロコロサラダ 味噌汁（こまつな）	水稻穀粒（精白米）／三温糖／かたくり粉／調合油／さつまいも／上白糖／日本ぐり（甘露煮）／ソーダクラッカー	しろさけ／★油揚げ／わかめ／かつお加工品（かつお節）／★牛乳	だいこん／にんじん／きゅうり／こまつな	牛乳 いもきんとんクラッカー 10時の牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 2.3 g
6 木	ご飯 チキン南蛮 小松菜のおひたし 味噌汁（もやし）	水稻穀粒（精白米）／かたくり粉／とうもろこし油／上白糖／無塩バター／★薄力粉	鶏若鶏肉モモ（皮なし）／★たまご／かつお加工品（かつお節）／★油揚げ／かたくちいわし（煮干し）／★牛乳／★おから（新製法）…	こまつな／★りょくと／うもやし／にんじん	牛乳 おからクッキー 10時の牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 1.4 g
7 金	ハヤシライス ツナとひじきのサラダ 野菜のスープ 果物（なし）	水稻穀粒（精白米）／★豚肩ロース（脂身付）／薄力粉／とうもろこし油／マシュマロ／無塩バター／コーンフレーク	玉葱／きゅうり／にんじん／キャベツ／にら／日本なし	牛乳 マシュマロおこし 10時の牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 1.6 g	
8 土	きつねご飯 バスの梅マヨあえ あったか汁 果物（なし）	水稻穀粒（精白米）／とうもろこし油／とうもろこし缶詰（ホール）／さといも／★食パン（市販品）／ショートニング／グラニュー糖	★油揚げ／豚中型種ばら／かつお加工品（削り節）／鶏若鶏肉胸（皮付き）／★牛乳	にんじん／干し椎茸／こまつな／れんこん／しそ葉／うめ／だいこん／玉葱／葉ねぎ／日本なし	牛乳 シュガートースト 10時の牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.5 g
11 火	チキンライス 大根サラダ 豆腐のカレースープ 果物（なし）	水稻穀粒（精白米）／なたね油／とうもろこし油（ホール冷凍）／大豆油／★薄力粉／上白糖／無塩バター／コーンフレーク	鶏若鶏肉モモ（皮なし）／まぐろ缶詰（油漬フレーカイト）／★牛乳／★たまご	玉葱／青ピーマン／にんじん／だいこん／きゅうり／ほうれんそう／ほんしめじ／日本なし	牛乳 コーンフレーククッキー 10時の牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 2.1 g
12 水	ねぎ納豆ご飯 鮭の味噌煮 きゅうりとコーンのサラダ カブとキャベツの味噌汁	水稻穀粒（精白米）／白糖／とうもろこし油／★★ロールパン／いちごジャム（高糖度）	★糸引納豆／しろさけ／牛乳	葉ねぎ／玉葱／しょうが／きゅうり／トマト／キャベツ／かぶ	牛乳 ジャムロールパン 10時の牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.9 g
13 木	さくらごはん たまご焼き 宝探しサラダ わかめと豆腐の味噌汁	水稻穀粒（精白米）／白糖／とうもろこし油／さつまいも／白玉粉／三温糖	たら（でんぶ）／★たまご／★牛乳／★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）／★きな粉（大豆）	りんご／温州蜜柑缶詰（果肉）／きゅうり／キャベツ／にんじん／えのきだけ／こねぎ	牛乳 10時の牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.5 g
14 金	むぎご飯 松風焼 コールスローサラダ コーンポタージュスープ	水稻穀粒（精白米）／★大麦（七分つき押麦）／★パン粉（半生）／★ハム／★プロセスチーズ／ごま（いり）／サラダ油／とうもろこし缶詰（クリーム）	鶏若鶏肉ひき肉／★牛乳／★たまご／ロース／ハム／★プロセスチーズ／牛乳	玉葱／にんじん／キャベツ／きゅうり／レタス／かぶ／青ピーマン	牛乳 ごはんピザ 10時の牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 1.6 g
15 土	ナボリごはん ミックスサラダ 味噌汁（キャ・じゃが） 果物（なし）	水稻穀粒（精白米）／大豆油／サラダ油／じゃがいも／ソーダクラッcker／いちごジャム（高糖度）	ロースハム／わかめ（乾燥、水戻し）／まぐろ缶詰（油漬フレーカイト）／かつお加工品（かつお節）／★牛乳	にんじん／青ピーマン／玉葱／生しいたけ（菌床栽培、生）／パセリ／キャベツ／きゅうり／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 488 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.3 g
17 月	ご飯 かじきの味噌揚げ 五色なます 具沢山味噌汁	水稻穀粒（精白米）／三温糖／かたくり粉／調合油／しらたき／上白糖／★ごま（いり）／フライドポテト／とうもろこし油	めかじき／★油揚げ／★絹ごし豆腐／かつお加工品（かつお節）／★牛乳	だいこん／にんじん／きゅうり／はくさい／玉葱	アップルキャロットフライドポテト 10時の牛乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 1.5 g
18 火	五目炒飯 切り干し大根と豆苗サラダ 味噌汁（こまつな） 果物（なし）	水稻穀粒（精白米）／とうもろこし油／さつまいも／★プレミックス粉（ホットケーキ用）／無塩バター／メープルシロップ	焼き豚／★蒸しかまぼこ／まぐろ缶詰（油漬フレーカイト）／★油揚げ／わかめ／かつお加工品（かつお節）／★牛乳／★たまご	たけのこ（ゆで）／にんじん／干し椎茸／ねぎ／切干し大いこん／玉葱／★さやえんどう／★トウモロコシ／きゅうり／こまつな…	牛乳 10時の牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 2.2 g
19 水	ご飯 鮭の西京焼き みかんたっぷりサラダ まぜまぜすまし汁	水稻穀粒（精白米）／とうもろこし油／三温糖／とうもろこし缶詰（ホール）／★薄力粉／大豆油	たいせいようさけ・養殖、生／わかめ（乾燥、水戻し）／★牛乳／まぐろ缶詰（油漬フレーカイト）／★脱脂粉乳／あおのり	りんご／温州蜜柑缶詰（果肉）／きゅうり／キャベツ／にんじん／なす／ねぎ	牛乳 お好み焼き 10時の牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.7 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 515 kcal 脂 質 19.1 g	タンパク質 20.3 g 食塩相当量 1.8 g
--------	------------------------------	-----------------------------

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 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 木	カレーライス コーンサラダ 大根のすまし汁 果物(りんご)	水稻穀粒(精白米)／★ おむぎ(押麦)／じ やがいも／とうもろこ し油／とうもろこし缶 詰(ホール)／★ロールバ ン／三温糖	豚外モモ(赤肉)／まぐ ろ缶詰(油漬フレーク)／ ★かつお加工品(削り 節)／★牛乳／★きな 粉(大豆)	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／レタス／だいこん ／たいこん葉	牛乳 揚げばんきなこ 10時の牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.2 g
21 金	白菜あんかけごはん たたききゅうり きのこ味噌汁 果物(なし)	水稻穀粒(精白米)／★ ごま油／三温糖／かた くり粉／上白糖	豚肩ロース(脂身付)／ 鶏成鶏肉胸(皮付き)／ ★油揚げ／かつお加工 品(かつお節)／★牛乳 ／★きな粉(大豆)	はくさい／にんじん／ 干し椎茸／にんにく(り ん茎)／きゅうり／ しそ葉／うめ／だいこ ん／玉葱／葉ねぎ／日 本なし	牛乳 かぼちゃのきなこ団子 10時の牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.1 g
22 土	きつねご飯 バスの梅マヨあえ あったか汁 果物(なし)	水稻穀粒(精白米)／と うもろこし油／とうも ろこし缶詰(ホール)／さ といも／★食パン(市 販品)／ショートニン グ／グラニュー糖	★油揚げ／豚中型種ば ら／かつお加工品(削 り節)／鶏若鶏肉胸(皮 付き)／★牛乳	にんじん／干し椎茸／ こまつな／れんこん／ しそ葉／うめ／だいこ ん／玉葱／葉ねぎ／日 本なし	牛乳 シュガートースト 10時の牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.5 g
24 月	ご飯 鶏肉おろし煮 白菜サラダ コロコロ味噌汁	水稻穀粒(精白米)／調 合油／三温糖／じやが いも／とうもろこし缶 詰(ホール)／さつまいも ／ショートニング	鶏成鶏肉手羽(皮付き) ／かつお加工品(かつ お節)／★牛乳	パイン(根皮剥・生・和) ／はくさい／にんじん／ キャベツ／★さやい んげん／ぶどう(10%果 汁入り飲料)	赤ぶどうトマト おいもちゃん 10時の牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 0.7 g
25 火	ご飯 ぶりの照焼き ホットサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	水稻穀粒(精白米)／と うもろこし缶詰(ホール) ／とうもろこし油／上 白糖／★薄力粉／★こ ま(iri)	ぶり／まぐろ缶詰(油 漬フレーク)／★油揚 げ／乾燥わかめ(灰干 し、水戻)／かつお加工 品(削り節)／★牛乳	ほうれんそう／きゅう り／にんじん／ほんし めじ／えのきたけ／キ ャベツ／はくさい	牛乳 手作りかりんとう 10時の牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 25.3 g 食塩相当量 1.4 g
26 水	しらすご飯 鮭の味噌揚げ フルーツサラダ 豚汁	水稻穀粒(精白米)／三 温糖／かたくり粉／調 合油／さといも／こん にやく(精粉)／白玉粉 ／★ブレミックス粉(ホ リームチーズ用)…	しらす干し(微乾燥品) ／かつお加工品(かつ お節)／しろさけ／豚 ばら(脂身付)／★絹ご し豆腐／★牛乳／★ク リームチーズ…	葉ねぎ／りんご／温州 蜜柑缶詰(果肉)／きゅ うり／キャベツ／にん じん／だいこん／玉葱 ／干し椎茸／ねぎ／ご ぼう	牛乳 もちもちチーズ揚げパン 10時の牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 2.0 g
27 木	豚肉と生姜のごはん マカロニサラダ けんちん汁 果物(なし)	水稻穀粒(精白米)／上 白糖／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(ホール)／こんにゃ く(精粉)／★薄力粉… ワッフル(乳脂肪)	豚肩ロース(脂身付)／ 白糖／まぐろ缶詰(油漬フレー ク)／鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／★生揚げ／★牛 乳／★たまご／★わ く(精粉)／★薄力粉… ワッフル(乳脂肪)	しょうが／葉ねぎ／き ゅうり／にんじん／玉 葱／干し椎茸／だいこ ん／日本なし／ぶどう	牛乳 手作りバースデーケーキ 10時の牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 0.9 g
28 金	わかめごはん 鶏の西京焼き トマボテサラダ なめことコーンの味噌汁	水稻穀粒(精白米)／と うもろこし油／三温糖 ／じゃがいも／とうも ろこし／塩せんべい	わかめ／板わかめ(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)／★牛乳	トマト／きゅうり／に んじん／玉葱／レタス ／ほうれんそう／なめ こ／ねぎ／日本なし／ ぶどう	牛乳 秋の果物 せんべい 10時の牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 2.1 g
29 土	豚丼 スティック野菜即席漬け 根菜汁 果物(なし)	水稻穀粒(精白米)／三 温糖／さといも／こん にやく(精粉)／マッシュ マロ／とうもろこし油 ／コーンフレーク	豚中型種ロース(脂身付 き)／牛乳	五葱／きゅうり／にん じん／だいこん／干し 椎茸／ねぎ／ごぼう／ 日本なし	牛乳 マッシュマロおこし 10時の牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.6 g
31 月	おばけナン チキンカレー かぼちゃサラダ ハロウインスープ	★強力粉(2等)／とう もろこし油／じゃがい も／★ぎょうざの皮／ とうもろこし缶詰(ホール) ／水稻穀粒(精白米) ／★ごま(iri)	鶏成鶏肉モモ(皮付 き)／わかめ／しらす干し (半乾燥品)／焼きのり ／★豆乳／★牛乳	玉葱／にんじん／りん ご／にんにく(りん茎) ／日本かぼちゃ／干し ぶどう／ねぎ／だいこ ん／バレンシアオレンジ (ストレートジュース)	オレンジジュース まくろろくろすけ 10時の牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 3.0 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
/						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 515 kcal 脂 質 19.1 g	タンパク質 20.3 g 食塩相当量 1.8 g			