

日 曜	献立名	材 料 名			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 水	[給] ロールパン/[給] 野菜スープ/[給] ブロッコリーツナサラダ/[給] 果物(オレンジ)/[3時] おかかおにぎり	★ロールパン/じゃがいも/大豆油/★小麦(玄穀・国産・普通)/水稲穀粒(精白米)	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/まぐろ缶詰(水煮フレーク)/かつお加工品(かつお節)	にんじん/玉葱/青ピーマン/ブロッコリー/レタス/きゅうり/パレンシアオレンジ	エネルギー 280 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 4.0 g 食塩相当量 0.8 g
2 木	[給] ご飯/[給] 鉄板ハンバーグ/[給] 鶏汁/[給] 果物(オレンジ)/[3時] ホットケーキ	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/さといも/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/上白糖/とうもろこし油	豚ひき肉/鶏若鶏肉モモ(皮なし)/★絹ごし豆腐	玉葱/にんじん/キャベツ/★さやいんげん/だいこん/干し椎茸/ねぎ/パレンシアオレンジ	エネルギー 314 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 8.1 g 食塩相当量 0.6 g
3 金	[給] 3色丼/[給] 桃の花サラダ/[給] すまし汁/[給] いちご/[3時] ひしもちクッキー	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホム)/★薄力粉/上白糖	鶏若鶏肉ひき肉/ほそめこんぶ(素干し)/かつお加工品(削り節)	こまつな/だいこん/にんじん/きゅうり/いちご	エネルギー 312 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 24.8 g
4 土	[給] ハヤシライス/[給] フレンチサラダ/[給] 大根味噌汁/[給] いちご/[3時] クラッカーサンド(苺)	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/とうもろこし油/調合油/三温糖/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	豚肩ロース(脂身付)/カットわかめ/かつお加工品(削り節)	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/いちご	エネルギー 351 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 8.3 g 食塩相当量 1.2 g
6 月	[給] ご飯/[給] 松風焼/[給] ほうとう汁/[給] 果物(オレンジ)/[3時] フライドポテト	水稲穀粒(精白米)/大豆油/フライドポテト/とうもろこし油	鶏若鶏肉ひき肉	玉葱/にんじん/日本かぼちゃ/だいこん/干し椎茸/ねぎ/パレンシアオレンジ	エネルギー 339 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 0.8 g
7 火	[給] ごはん/[給] 鶏肉のから揚げ/[給] コールスローサラダ/[給] なめこ味噌汁/[3時] 緑黄色パンケーキ	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/とうもろこし油/サフラワー油/★薄力粉	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★絹ごし豆腐	キャベツ/きゅうり/にんじん/レタス/かぶ/なめこ/ねぎ/西洋かぼちゃ/ほうれんそう	エネルギー 385 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.3 g
8 水	[給] コーンごはん/[給] 野菜汁/[給] デコポン/[3時] スイートパンプキン	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし缶詰(ホム)/三温糖/なたね油/さといも/さつまいも/ショートニング	★絹ごし豆腐	にんじん/だいこん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/パレンシアオレンジ/西洋かぼちゃ	エネルギー 272 kcal たんぱく質 5.0 g 脂質 4.8 g 食塩相当量 0.7 g
9 木	[給] 豚肉あまから焼き/[給] 秘密のキャベツサラダ/[給] あったか味噌汁/[3時] 豆乳レーズンパンケーキ	調合油/さといも/★薄力粉/★プレミックス粉(ホットケーキ用)	豚ロース(赤肉)/★挽きわり納豆/★絹ごし豆腐/カットわかめ/かつお加工品(削り節)/★豆乳	玉葱/キャベツ/にんじん/ねぎ/こまつな/えのきたけ/干しぶどう	エネルギー 250 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 7.1 g 食塩相当量 1.1 g
10 金	[給] チキンライス/[給] ココロサラダ/[給] すまし汁(コーンとわかめ)/[給] グレープフルーツ/[3時] おにぎり	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホム)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/わかめ(乾燥、水戻し)/みついしこんぶ(素干し)	玉葱/にんじん/だいこん/きゅうり/ねぎ/グレープフルーツ	エネルギー 321 kcal たんぱく質 8.6 g 脂質 4.5 g 食塩相当量 1.0 g
11 土	[給] ご飯/[給] 鮭の西京焼き/[給] じゃがいものそぼろ煮/[給] わかめ味噌汁/[3時] クッキー	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/三温糖/じゃがいも/かたくり粉/上白糖/★プレミックス粉(ホットケーキ用)	たいせいやうさけ・養殖、生/鶏若鶏肉ひき肉/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	エネルギー 369 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 1.1 g
13 月	[給] ご飯/[給] 鶏肉とコーンのオープン焼/[給] 野菜味噌汁/[給] 果物(オレンジ)/[3時] 揚げばんきなこ	水稲穀粒(精白米)/三温糖/とうもろこし缶詰(ホム)/★ロールパン/とうもろこし油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/わかめ(乾燥、水戻し)/干ひじき(スリッ缶、乾)/★きな粉(大豆)	にんじん/玉葱/にんにく(りん差)/西洋かぼちゃ/パレンシアオレンジ	エネルギー 383 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 1.0 g
14 火	[給] 鮭焼き/[給] 和え物/[給] きのこ味噌汁/[3時] じゃむサンド	★食パン(市販品)/いちごジャム(高糖度)	しろさけ/かつお加工品(かつお節)	キャベツ/きゅうり/にんじん/レタス/かぶ/なめこ/生しいたけ(菌床栽培、生)/ほんしめじ/えのきたけ	エネルギー 176 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 3.1 g 食塩相当量 1.4 g
15 水	[給] まぜごはん/[給] ぶりのしお焼き/[給] ポテトサラダ/[3時] 料理名未設定	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/調合油	乾燥わかめ(板わかめ)/干ひじき(スリッ缶、乾)/ぶり	こまつな/きゅうり/にんじん/玉葱/レタス	エネルギー 303 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 0.8 g
		月平均栄養価			エネルギー 309 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 8.7 g 食塩相当量 1.9 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

日 曜	献立名	材 料 名			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
16 木	[給]ご飯/[給]とりの変わり西京焼き/[給]具沢山味噌汁/[給]果物(オレンジ)/[3時]スイートポテトソー	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/調合油/三温糖/さつまいも/ショートニング	鶏成鶏肉モモ(皮なし)/★絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)	ほうれんそう/はくさい/にんじん/パレンシアオレンジ	エネルギー たんぱく質	336 kcal 13.2 g
17 金	[給]魚ムニエル/[給]ごま和え(キ・ホ)/[給]なめこ味噌汁/[3時]かぼちゃドッグ	★薄力粉/とうもろこし油/上白糖/★プレミックス粉(ホトケキ用)	めかじき/かつお加工品(かつお節)/★絹ごし豆腐	にんじん/キャベツ/なめこ/ねぎ/日本かぼちゃ	エネルギー たんぱく質	146 kcal 9.8 g
18 土	[給]ハヤシライス/[給]フレンチサラダ/[給]大根味噌汁/[給]いちご/[3時]クラッカーサンド(毎)	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/とうもろこし油/調合油/三温糖/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	豚肩ロース(脂身付)/カットわかめ/かつお加工品(削り節)	玉葱/干しぶどう/キャベツ/きゅうり/にんじん/りんご/だいいん/葉ねぎ/いちご	エネルギー たんぱく質	351 kcal 10.5 g
20 月	[給]ご飯/[給]焼き鮭/[給]けんちん汁/[給]果物(オレンジ)/[3時]おもちちゃん	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/さつまいも/三温糖/ショートニング	塩ざけ/鶏若鶏肉胸(皮付き)	玉葱/にんじん/干し椎茸/だいいん/葉ねぎ/パレンシアオレンジ	エネルギー たんぱく質	302 kcal 11.7 g
22 水	[給]ロールパン/[給]とりから揚げ/[給]大根あえもの/[給]野菜のスープ/[3時]つなおにぎり	★ロールパン/とうもろこし油/水稲穀粒(精白米)	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/まぐろ缶詰(油漬フル初付)	だいいん/にんじん/きゅうり/キャベツ/玉葱/生しいたけ(菌床栽培、生)	エネルギー たんぱく質	312 kcal 13.9 g
23 木	[給]五目ひじきご飯/[10]うまっコリー/[給]白菜味噌汁/[給]果物(オレンジ)/[3時]手作りパン	水稲穀粒(精白米)/大豆油/上白糖/とうもろこし缶詰(ホ・ル)/★強力粉(1等)/とうもろこし油/★薄力粉(2等)	鶏成鶏肉胸(皮付き)/干ひじき(ステルミ、乾)/かつお加工品(かつお節)/わかめ(乾燥、水戻し)	にんじん/ブロッコリー/はくさい/パレンシアオレンジ	エネルギー たんぱく質	350 kcal 13.6 g
24 金	[給]ミートスパゲティー/[給]和え物/[給]野菜のスープ/[給]果物(オレンジ)/[給]大きなクッキー	★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/★プレミックス粉(ホトケキ用)/ショートニング/上白糖	豚ひき肉/★おから(新製法)/★豆乳	玉葱/にんじん/りんご/トマト缶詰(ホール)/きゅうり/サニーレタス/キャベツ/生しいたけ(菌床栽培、生)/パレンシアオレンジ	エネルギー たんぱく質	318 kcal 10.0 g
25 土	[給]ご飯/[給]鮭の西京焼き/[給]じゃがいものそぼろ煮/[給]わかめ味噌汁/[3時]クッキー	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/三温糖/じゃがいも/かたくり粉/上白糖/★プレミックス粉(ホトケキ用)	たいせいようさけ・養殖、生/鶏若鶏肉ひき肉/乾燥わかめ(戻干し、水戻し)/かつお加工品(かつお節)	にんじん/玉葱	エネルギー たんぱく質	369 kcal 14.0 g
27 月	[給]ごはん/[給]鶏肉のから揚げ/[給]和え物/[給]緑味噌汁/[3時]さつま芋だんご	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/じゃがいも/さつまいも/三温糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★木綿豆腐/かつお加工品(かつお節)/★きな粉(大豆)	いちご/りんご/はくさい/キャベツ/にんじん/えのきたけ/ねぎ	エネルギー たんぱく質	326 kcal 11.6 g
28 火	[給]マホ-豆腐/[給]白菜和え物/[給]味噌汁(チンゲンサイ)/[3時]パンケーキ	とうもろこし油/上白糖/かたくり粉/★ごま油/三温糖/★プレミックス粉(ホトケキ用)/調合油	★木綿豆腐/豚ひき肉/わかめ/かたくちいわし(煮干し)/かつお加工品(かつお節)/こんぶ	葉ねぎ/にんじん/干し椎茸/はくさい/えのきたけ/チンゲンツアイ/いちご	エネルギー たんぱく質	214 kcal 9.6 g
29 水	[給]ご飯/[給]魚の竜田揚げ/[給]小松菜のきつね和え/[給]味噌汁(切干・コーン)/[3時]麩のラスク	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/大豆油/とうもろこし缶詰(ホ・ル)/★焼きふ(観世ふ)/上白糖/ショートニング	しろさけ/かつお加工品(かつお節)/わかめ(乾燥、水戻し)	こまつな/切干しだいいん/にんじん	エネルギー たんぱく質	269 kcal 12.8 g
30 木	[給]ご飯/[給]チキン南蛮/[給]わかめあえもの/[給]あったか汁/[3時]かわらせんべい	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/さといも/★薄力粉/ショートニング	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/わかめ(乾燥、水戻し)/鶏若鶏肉胸(皮付き)/かつお加工品(削り節)	にんじん/きゅうり/レタス/だいいん/玉葱/干し椎茸/はくさい/葉ねぎ	エネルギー たんぱく質	325 kcal 12.9 g
31 金	[給]豚肉ごはん/[給]野菜のみそマネズ和え/[給]たっぷり汁/[給]果物(オレンジ)/[3時]わかめおにぎり	水稲穀粒(精白米)/上白糖/とうもろこし油/大豆油	豚肩ロース(脂身付)/豚中型種モモ(脂身付き)/乾燥わかめ(板わかめ)	葉ねぎ/キャベツ/にんじん/日本かぼちゃ/だいいん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/パレンシアオレンジ	エネルギー たんぱく質	358 kcal 10.3 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 脂 質	309 kcal 8.7 g	たんぱく質 食塩相当量	11.7 g 1.9 g