

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	
水	[給]ロールパン/[給]ホワイトシチュー/[給]ブロッコリーツナサラダ/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]きつねおにぎり/[10]10時の牛乳	★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(水煮フル)/★牛乳/かつお加工品(かつお節)/★油揚げ/焼きのり	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 463 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 1.4 g
木	[給]ご飯/[給]鉄板ハンバーグ/[給]鶏汁/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]ホットケーキ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(乾燥)/かたくり粉/さといも/こんにやく(精粉)/★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/★牛乳	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/ごぼう/パレンシアオレンジ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 0.9 g
金	[給]3色丼/[給]桃の花サラダ/[給]すまし汁/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]ひしもちクッキー/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホム)/★焼きふ(車ふ)/★薄力粉/上白糖/ショートニング	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)/★牛乳	こまつな/だいこん/にんじん/きゅうり/いちご	エネルギー 561 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 1.3 g
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]牛乳/[3時]クラッカーサンド(毒)/[10]10時の牛乳	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)/★油揚げ/カットわかめ/かつお加工品(削り節)/★牛乳	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 485 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.6 g
月	[給]ご飯/[給]松風焼/[給]ほうとう汁/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]フライドポテト/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(半生)/★ごま(いり)/こんにやく(精粉)/大豆油/フライドポテト/とうもろこし油	鶏若鶏肉ひき肉/★生揚げ/★牛乳	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 531 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.1 g
火	[給]さくらごぼん/[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]牛乳/[3時]緑黄色ブリッツ/[10]10時の牛乳	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/上白糖	たら(でんぶ)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★絹ごし豆腐/★牛乳	にんにく(りん茎)/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 521 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.0 g
水	[給]菜の花ごぼん/[給]鶏肉の西京焼き/[給]野菜汁/[給]デコボン/[3時]牛乳/[3時]スイートパンプキン/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし缶詰(ホム)/三温糖/なたね油/とうもろこし油/さといも/こんにやく(精粉)/さつまいも/ショートニング	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/★絹ごし豆腐/★牛乳	和種なばな/にんじん/だいこん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/ごぼう/パレンシアオレンジ/西洋かぼちゃ	エネルギー 474 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.5 g
木	[給]ご飯/[給]豚肉のしょうが焼き/[給]秘密のキャベツサラダ/[給]あったか味噌汁/[給]牛乳/[3時]ヨーグルトレンジンケーキ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/調合油/さといも/★薄力粉/上白糖/ショートニング	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)/ながこんぶ(素干し)/★牛乳/★豆乳	にんじん/玉葱/キャベツ/ねぎ/こまつな/えのきたけ/干しぶどう	エネルギー 496 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.5 g
金	[給]チキンカレーライス/[給]コロコロサラダ/[給]すまし汁(コーンとわかめ)/[給]果物(グレープフルーツ) 3時牛乳/[3時]みかんゼリー/[3時]せんべい2種/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホム)/上白糖/塩せんべい	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)/★牛乳	玉葱/にんじん/ごぼう/セロリ/にんにく(りん茎)/だいこん/きゅうり/ねぎ/グレープフルーツ/温州蜜柑ストロベリー/温州蜜柑缶詰(果肉)	エネルギー 523 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.1 g
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]牛乳/[3時]クッキー/[10]10時の牛乳	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iyousake・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)/★牛乳	にんじん/玉葱	エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.6 g
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]牛乳/[3時]揚げばんきなこ/[10]10時の牛乳	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(アリス釜、乾)/★牛乳/★きな粉(大豆)	にんじん/玉葱/にんにく(りん茎)/西洋かぼちゃ/パレンシアオレンジ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.6 g
火	[給]ご飯/[給]さばのカレー焼き/[給]コールスローサラダ/[給]きのこ味噌汁/[3時]牛乳/[3時]ココアクリームサンド/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/サフラワー油/★食パン(市販品)/上白糖/コーンスターチ	まさば/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★豆乳	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 519 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.9 g
水	[給]まぜごぼん/[給]ぶりの塩焼き/[給]ポテトサラダ/[給]すまし汁/[3時]牛乳/[3時]コーンフレーククッキー/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★ごま(いり)/じゃがいも/★薄力粉/上白糖/ショートニング/コーンフレーク	乾燥わかめ(板わかめ)/干ひじき(アリス釜、乾)/★油揚げ/ぶり/★木綿豆腐/かつお加工品(削り節)/★牛乳	こまつな/きゅうり/にんじん/玉葱/レタス/ねぎ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 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 500 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.6 g					

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	
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]牛乳/[3時]スイートポテトソーデー/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/調合油/三温糖/★ごま(いり)/さつまいも/ショートニング	鶏成鶏肉モモ(皮なし)/★油揚げ/★絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	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 494 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.4 g
金	[給] ソース焼きそば/[給] 魚ムニエル/[給] フルーツサラダ/[給] なめこ味噌汁/[3時]牛乳/[3時]かぼちゃドッグ/[10] 10時の牛乳	★蒸し中華めん/とうもろこし油/★薄力粉/上白糖/★プレミックス粉(※トケキ用)	豚肩ロース(脂身付)/あおのり/めかじき/★絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	★りよくとうもやし/にんじん/玉葱/キャベツ/パセリ/りんご/温州蜜柑缶詰(果肉)/きゅうり/なめこ/ねぎ/日本かぼちゃ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.1 g
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]牛乳/[3時]クラッカーサンド(苺)/[10] 10時の牛乳	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)/★油揚げ/カットわかめ/かつお加工品(削り節)/★牛乳	玉葱/干ししぶどう/キャベツ/きゅうり/にんじん/りんご/だいいこん/葉ねぎ/いちご	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.6 g
月	[給] さくらごはん/[給] 鮭のオープン焼き/[給] フルーツサラダ/[給] わかめと豆腐の味噌汁/[3時]牛乳/[3時]おいもちゃん/[10] 10時の牛乳	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	たら(でんぶ)/しろさけ/★木綿豆腐/乾燥わかめ(灰干し、水戻)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	りんご/温州蜜柑缶詰(果肉)/きゅうり/キャベツ/にんじん/こねぎ	エネルギー 473 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.4 g
水	[給] ロールパン/[給] レバーから揚げ/[給] 大根サラダ/[給] 野菜のスープ/[3時]牛乳/[3時]つなおにぎり/[10] 10時の牛乳	★ロールパン/とうもろこし油/大豆油/水稲穀粒(精白米)	豚肝臓/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/★牛乳	しょうが/だいいこん/にんじん/きゅうり/キャベツ/玉葱/生しいたけ(菌床栽培、生)/にら	エネルギー 510 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 1.7 g
木	[給] 五目ひじきご飯/[給] うまっコーリ/[給] 白菜味噌汁/[給] 果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]なかよしパン/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/大豆油/上白糖/とうもろこし油/缶詰(※トケキ用)/★ごま(いり)/★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(※水戻、乾)/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/わかめ(乾燥、水戻し)/★牛乳	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 495 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.6 g
金	[給] ミートスパゲティ/[給] ハムサラダ/[給] 野菜のスープ/[給] 果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[給] 大きなクッキー/[10] 10時の牛乳	★マカロニスパゲティ/とうもろこし油/三温糖/オリーブ油/★プレミックス粉(※トケキ用)/ショートニング/上白糖	豚ひき肉/ロースハム/★牛乳/★おから(新製法)/★豆乳	玉葱/にんじん/ごぼう/セロリ/りんご/トマト缶詰(ホール)/にんにく(りん茎)/きゅうり/サニーレタス/キャベツ/生しいたけ(菌床栽培、生)	エネルギー 474 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.7 g
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]牛乳/[3時]クッキー/[10] 10時の牛乳	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(※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(灰干し、水戻)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	にんじん/玉葱	エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.6 g
月	[給] さくらごはん/[給] 鶏肉のから揚げ/[給] 緑組スペシャル/[給] 緑味噌汁/[3時]オレンジジュース/[3時]さつま芋もち/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/とうもろこし油/じゃがいも/さつまいも/白玉粉/三温糖	たら(でんぶ)/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)/★牛乳	にんにく(りん茎)/いちご/りんご/温州蜜柑缶詰(果肉)/はくさい/キャベツ/にんじん/えのきたけ/ねぎ/パレンシアオレンジ(ストレートジュース)	エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.6 g
火	[給] ご飯/[給] マネー豆腐/[給] 白菜サラダ/[給] 味噌汁(チンゲンサイ)/[3時]牛乳/[3時]パースデーパンケーキ/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/上白糖/かたくり粉/★ごま油/調合油/三温糖/★プレミックス粉(※トケキ用)	★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/★牛乳/★豆乳	葉ねぎ/にんじん/干し椎茸/しょうが/にんにく(りん茎)/はくさい/えのきたけ/チンゲンツァイ/いちご	エネルギー 477 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.8 g
水	[給] ご飯/[3時] 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]牛乳/[3時]麩のラスク/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/大豆油/とうもろこし油/缶詰(※トケキ用)/★焼き豆腐(親世ふ)/上白糖/ショートニング	しろさけ/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/わかめ(乾燥、水戻し)/★牛乳	しょうが/こまつな/切干しだいいこん/にんじん	エネルギー 476 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.3 g
木	[給] ご飯/[給] チキン南蛮/[給] わかめサラダ/[給] あったか汁/[3時]牛乳/[3時]かわらせんべい/[10] 10時の牛乳	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/こんにやく(精粉)/★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)/★牛乳	にんじん/きゅうり/レタス/だいいこん/玉葱/干し椎茸/はくさい/葉ねぎ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.2 g
金	[給] 豚肉と生薬のごはん/[給] 野菜のみそ和え/[給] たっぷり汁/[給] 果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]/わかめおにぎり/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/上白糖/とうもろこし油/★ごま(いり)/こんにやく(精粉)/大豆油	豚肩ロース(脂身付)/★焼き竹輪/豚中型種モモ(脂身付き)/★生揚げ/★牛乳	しょうが/葉ねぎ/キャベツ/にんじん/日本かぼちゃ/だいいこん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/パレンシアオレンジ	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.5 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 500 kcal 脂 質 19.0 g	たんぱく質 20.8 g 食塩相当量 1.6 g	