

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	タンパク質
1 水	ロールパン ホワイトシチュー ブロッコリーツナサラダ 果物(オレンジ)	★ロールパン/じゃがいも/大豆油/★小麦(玄穀・国産、普通)/有塩バター/★水稲穀粒(精白米)	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/★濃厚乳/まぐろ缶詰(水煮ルー付)/★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/キャベツ/ブロッコリー/レタス/きゅうり/パレンシアオレンジ	牛乳 たまきおにぎり 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	488 kcal 21.5 g 16.3 g 1.4 g
2 木	ご飯 鉄板ハンバーグ 鶏汁 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(乾燥)/かたくり粉/さといも/こんにゃく(精粉)/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/上白糖...	豚ひき肉/鶏若鶏肉モモ(皮なし)/★絹ごし豆腐/★牛乳/★たまご	玉葱/にんじん/キャベツ/★さいやいんげん/だいこん/干し椎茸/ねぎ/ごぼう/パレンシアオレンジ	牛乳 ホットケーキ 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	511 kcal 21.2 g 17.0 g 0.9 g
3 金	3色丼 桃の花サラダ すまし汁 いちご	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(草ふ)/★薄力粉/上白糖/ショートニング	鶏若鶏肉ひき肉/ほめこんぶ(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	牛乳 ひしもちクッキー 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	554 kcal 17.7 g 24.9 g 1.2 g
4 土	ハヤシライス フレンチサラダ 大根味噌汁 いちご	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	牛乳 クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	485 kcal 17.8 g 16.7 g 1.6 g
6 月	ご飯 松風焼 ほうとう汁 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(半生)/★ごま(いり)/こんにゃく(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/パレンシアオレンジ(ストロージュース)	オレンジジュース フライドポテト 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	526 kcal 17.6 g 17.7 g 0.9 g
7 火	さくらごはん 鶏肉のから揚げ コールスローサラダ なめこ味噌汁	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	牛乳 緑黄色ブリッツ 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	533 kcal 20.1 g 24.7 g 2.0 g
8 水	菜の花ごはん 鶏肉の西京焼き 野菜汁 デコポン	水稲穀粒(精白米)/三温糖/なたね油/とうもろこし油/さといも/こんにゃく(精粉)/さつまいも/無塩バター	★たまご/鶏若鶏肉モモ(皮なし)/★絹ごし豆腐/★牛乳/★脱脂粉乳	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	牛乳 スイートパンプキン 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	489 kcal 22.8 g 15.5 g 1.6 g
9 木	ご飯 豚肉のしょうが焼き 秘密のキャベツサラダ あったか味噌汁	水稲穀粒(精白米)/調合油/さといも/★薄力粉/上白糖/無塩バター	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)/なごこんぶ(素干し)/★牛乳/★たまご...	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	牛乳 ヨーグルトレーズンケーキ 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	504 kcal 24.3 g 18.6 g 1.5 g
10 金	チキンカレーライス コロコロサラダ すまし汁(コーンとわかめ) グレープフルーツ	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)/干ひじき(アノシ釜、素干し)/★牛乳	玉葱/にんじん/ごぼう/セロリー/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/温州蜜柑ストロージュース...	牛乳 みかんゼリー せんべい 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	520 kcal 17.1 g 16.4 g 2.1 g
11 土	ご飯 鮭の西京焼き じゃがいものそぼろ煮 わかめ味噌汁	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)	たいせいようさけ/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)/★牛乳	にんじん/玉葱	牛乳 クッキー 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	502 kcal 21.1 g 20.3 g 1.6 g
13 月	ご飯 鶏肉とコーンのオープン焼 野菜味噌汁 果物(オレンジ)	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(アノシ釜、乾)/★きな粉(大豆)/★牛乳	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	牛乳 アップルキャロット 揚げばんきなこ 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	531 kcal 19.7 g 15.9 g 1.5 g
14 火	ご飯 さばのカレー焼き コールスローサラダ きのこ味噌汁	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	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	牛乳 ココアクリームサンド 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	524 kcal 24.0 g 20.5 g 1.9 g
15 水	まぜごはん ぶりのしお焼き ポテトサラダ すまし汁	水稲穀粒(精白米)/★ごま(いり)/じゃがいも/★薄力粉/上白糖/無塩バター/コーンフレーク	乾燥わかめ(板わかめ)/干ひじき(アノシ釜、乾)/★油揚げ/ぶり/★木綿豆腐/かつお加工品(削り節)/★牛乳/★たまご	こまつな/きゅうり/にんじん/玉葱/レタス/ねぎ	牛乳 コーンフレーククッキー 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	505 kcal 22.0 g 21.3 g 1.8 g
16 木	ご飯 とりの変わり西京焼き 具沢山味噌汁 果物(オレンジ)	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/有塩バター	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	牛乳 スイートポテトソーテ 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	494 kcal 22.8 g 17.8 g 1.5 g
17 金	ソース焼きそば 魚のピカタ フルーツサラダ なめこ味噌汁	★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(ホットケーキ用)	豚肩ロース(脂身付)/★おのり/めかじき/★たまご/★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	牛乳 かぼちゃドッグ 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	509 kcal 23.3 g 23.9 g 2.1 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 506 kcal	タンパク質 21.0 g
	脂質 18.9 g	食塩相当量 1.5 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		
18 土	ハヤシライス フレンチサラダ 大根味噌汁 いちご	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	牛乳 クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	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
20 月	さくらごはん 鮭のオープン焼き フルーツサラダ わかめと豆腐の味噌汁	水稲穀粒(精白米)★ とうもろこし油/さつま いも/三温糖/ショウ 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	赤ぶどうトマト おいもちゃん 10時の牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.3 g
22 水	ロールパン レバーから揚げ 大根サラダ 野菜のスープ	★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(油漬フレーク付)/★牛 乳	しょうが/だいこん/ 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	牛乳 つなおにぎり 10時の牛乳	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
23 木	五目ひじきご飯 うまっコリー 野菜味噌汁 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)★ 大豆油/上白糖/とうも ろこし缶詰(ホム)★ ごま(いり)/★強力 粉(1等)/とうもろこ し油...	鶏成鶏肉胸(皮付き) 干ひじき(アリス釜、乾 干)/★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	牛乳 なかよしパン 10時の牛乳	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
24 金	ミートスパゲティ 野菜サラダ 野菜のスープ 果物(オレンジ)	★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 ットケーキ用)/無塩バタ ー/上白糖	豚ひき肉/ロースハム /★牛乳/★おから(新製法)/★ヨーグル ト(全脂無糖)	玉葱/にんじん/ごぼ ろ/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...	牛乳 大きなクッキー 10時の牛乳	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.7 g
25 土	ご飯 鮭照り焼き じゃがいものそぼろ煮 わかめ味噌汁	水稲穀粒(精白米)★ じゃがいも/とうもろこ し油/かたくり粉/上 白糖/★プレミックス 粉(ホットケーキ用)/三 温糖	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	牛乳 クッキー 10時の牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.4 g
27 月	さくらごはん 鶏肉のから揚げ 緑組ベジタルサラダ 緑味噌汁	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 ...	オレンジジュース さつま芋もち 10時の牛乳	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
28 火	ご飯 マホ-豆腐 白菜サラダ 味噌汁(チンゲンサイ)	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/ ★薄力粉	★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 なぶ/★牛乳/★たま ご...	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 ンゲンツアイ/いちご	牛乳 手作りパースデーケー キ 10時の牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 1.7 g
29 水	ご飯 魚の竜田揚げ 小松菜のきつね和え 味噌汁(切干・コーン)	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 /★焼きふ(親世ふ)/ 上白糖/有塩バター	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 切干しだいこん/にん じん	牛乳 麩のラスク 10時の牛乳	エネルギー 472 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.3 g
30 木	ご飯 チキン南蛮 わかめサラダ あったか汁	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 /さとも/こんにゃ く(精粉)/★薄力粉/ 無塩バター	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /★たまご/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	きゅうり/にんじん/ レタス/だいこん/玉 葱/干し椎茸/はくさ い/葉ねぎ	牛乳 かわらせんべい 10時の牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.2 g
31 金	豚肉と生菜のごはん 野菜のみそマヨネーズ和え たっぷり汁 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)★ 上白糖/とうもろこし油 /★ごま(いり)/こ んにゃく(精粉)/大豆 油/塩せんべい/揚げ せんべい	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/白 本かぼちゃ/だいこん /玉葱/干し椎茸/ね ぎ/パレンシアオレンジ	牛乳 せんべい2種 10時の牛乳	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
／						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 506 kcal	タンパク質 21.0 g
	脂質 18.9 g	食塩相当量 1.5 g