

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	ろーるばん ほわいとしちゅー ぶろっこりーつなさらだ おれんじ	★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(水煮フーケイト)/★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	ぎゅうにゅう ためきおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	551 kcal 23.8 g 16.9 g 1.9 g
2 木	ごはん てっばんはんばーぐ とりじり おれんじ	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(ネットケ用)/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	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	579 kcal 23.2 g 17.6 g 1.2 g
3 金	さんしょくどん ものはなさらだ すましじり 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/ほそめこんぶ(煮干し)/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	ぎゅうにゅう ひしもちくつきー	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	623 kcal 18.7 g 26.2 g 1.6 g
4 土	はやしらいす ふれんちさらだ だいこんみそしる 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	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	543 kcal 19.0 g 17.4 g 1.8 g
6 月	ごはん まつかぜやき ほうとうじり おれんじ	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	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)	おれんじじゅーす ふらいどぼてと	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	565 kcal 17.4 g 17.5 g 1.1 g
7 火	さくらごはん とりにくのからあげ こるすーさらだ なめこみそしる	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	ぎゅうにゅう りょくおうしょくぶりつつ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	607 kcal 22.0 g 27.2 g 2.4 g
8 水	なのはなごはん とりにくのさいきょうやき やさいじり でこぼん	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/こんにやく(精粉)/こんにやく(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	和種なほな/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	ぎゅうにゅう すいーとぼんぶきん	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	555 kcal 25.2 g 15.9 g 1.9 g
9 木	ごはん ぶたにくのしょうがやき みつたのきやべつさらだ あったかみそしる	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(煮干し)/★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	ぎゅうにゅう よーぐるとれーずんけーき	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	570 kcal 27.1 g 19.4 g 1.9 g
10 金	ちきんかれーらいす こるすーさらだ すましじり ぐれーぶふるーつ	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)/みつしいこんぶ(煮干し)/★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...	ぎゅうにゅう みかんぜりー せんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	587 kcal 18.0 g 16.9 g 2.7 g
11 土	ごはん さけのさいきょうやき じゃがいものそぼろに わかめみそしる	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(ネットケ用)	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)/★牛乳	にんじん/玉葱	ぎゅうにゅう くつきー	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	567 kcal 23.3 g 21.7 g 1.9 g
13 月	ごはん とりにくのおーぶんやき やさいみそしる おれんじ	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)/★油揚げ/★絹ごし豆腐/★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	あつぶるきやろつと あげぼんきなこ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	576 kcal 20.3 g 15.4 g 1.9 g
14 火	ごはん さばのかれーやき こるすーさらだ きのこみそしる	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	ぎゅうにゅう ここあくりーむさんど	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	597 kcal 26.6 g 21.9 g 2.3 g
15 水	まぜごはん ぶりのしおやき ぼてとさらだ すましじり	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(アフリカ釜)/★油揚げ/ぶら/★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	ぎゅうにゅう こーんふれーくつきー	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	573 kcal 24.2 g 22.8 g 2.2 g
16 木	ごはん とりのかわりさいきょうや ぐだくさんみそしる おれんじ	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/い/にんじん/パレンシアオレンジ	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	555 kcal 25.0 g 18.8 g 1.9 g
17 金	そーすやきそば さかなのピカタ ふかーいつさらだ なめこみそしる	★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(ネットケ用)	豚肩ロース(脂身付)/あおのり/めかじき/★たまご/★絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	★りょくとうもやし/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	ぎゅうにゅう かぼちゃどつぐ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	578 kcal 25.9 g 26.1 g 2.5 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 569 kcal	タンパク質 22.9 g
	脂 質 19.7 g	食塩相当量 1.9 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	はやしらいす ふれんちさらだ だいこんみそしる 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	ぎゅうにゅう くらっかーさんど(いちご)	エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.8 g
20 月	さくらごはん さけのおーぶんやき ふる一つさらだ わかめとうふのみそしる	水稲穀粒(精白米)★ 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)	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	あかぶどうとまと おいもちゃん	エネルギー 557 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.4 g
22 水	ろーるばん ればーからあげ だいこんさらだ やさいのすーぶ	★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(園床栽培、生) /にら	ぎゅうにゅう つなおにぎり	エネルギー 579 kcal たんぱく質 29.0 g 脂 質 26.2 g 食塩相当量 2.0 g
23 木	ごもくひじきごはん うまっこりー はくさいみそしる おれんじ	水稲穀粒(精白米)★ 大豆油/上白糖/とうも ろこし缶詰(ホー) 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(スルス釜、乾 り)/★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	ぎゅうにゅう なかよしばん	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.0 g
24 金	みーとすばげていー はむさらだ やさいのすーぶ おれんじ	★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/セロリー/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...	ぎゅうにゅう おおきなくつきー	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 2.0 g
25 土	ごはん さけてりやき じゃがいものそぼろに わかめみそしる	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 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	ぎゅうにゅう くつきー	エネルギー 569 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 1.8 g
27 月	さくらごはん とりにくのからあげ みどりぐみすべしやるさら みどりみそしる	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)	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 ...	おれんじじゅーず さつまいもち	エネルギー 552 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.8 g
28 火	ごはん まーぼーとうふ はくさいさらだ みそしる	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 んぶ/★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	ぎゅうにゅう ばーすでーけーき	エネルギー 576 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 2.0 g
29 水	ごはん さかなのたつたあげ こまつなのきつねあえ みそしる おれんじ	水稲穀粒(精白米)★ かたくり粉/大豆油/と うもろこし缶詰(ホー) /★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/パレンシアオ レンジ	ぎゅうにゅう ふのらすく	エネルギー 551 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.6 g
30 木	ごはん ちきんなんばん わかめさらだ あつたかじる	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(干 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	ぎゅうにゅう かわらせんべい	エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 1.4 g
31 金	ぶたにくとしょうがのごは やさいみそまよねーずあえ たつぷりじる おれんじ	水稲穀粒(精白米)★ 白糖/とうもろこし油 /★ごま(いり)/こ んにやく(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	ぎゅうにゅう せんべい2しゅ	エネルギー 574 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.9 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 569 kcal	タンパク質 22.9 g
	脂 質 19.7 g	食塩相当量 1.9 g