

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			
1 木	ビビンバ丼 ごぼうハムコーンサラダ 味噌汁(こまつな) 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)／上白糖／★ごま油／★ごま(いり)／とうもろこし缶詰(ホル)	豚ひき肉／ロースハム／★油揚げ／わかめ／かつお加工品(かつお節)／★牛乳／★プロセスチーズ	しょうが／ほうれんそう／にんじん／★だいずもやし／ごぼう／こまつな／メロン(温室)／★そらまめ／バナナ	牛乳 チーズいんそらまめせんべい バナナ 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	518 kcal 23.9 g 22.7 g 2.0 g
2 金	きつねうどん もやしのつくね スティック野菜即席漬け 果物(メロン)	★うどん(ゆで)／上白糖／かたくり粉／★食パン(市販品)／ショートニング／グラニュー糖	かつお加工品(かつお節)／★油揚げ／鶏若鶏肉ひき肉／★牛乳	にんじん／玉葱／干し椎茸／ほうれんそう／ねぎ／生しいたけ(菌床栽培、生)／しょうが／きゅうり／メロン(温室)	牛乳 シュガートースト 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	512 kcal 24.6 g 22.8 g 1.6 g
3 土	トマトツナそうめん もやしのゴマヨ和え ミニドック 果物(メロン)	★手延うどん・手延ひやめい／★ごま油／★ごま(いり)／上白糖／★プレミックス粉(ホトケキ用)／とうもろこし油／マシュマロ	そうだがつお／みつしこんぶ(素干し)／まぐろ缶詰(水煮フレークタイプ)／★焼き竹輪／★牛乳／★豆乳／★きな粉(大豆)	トマト／しそ葉／きゅうり／★りよくとうもろこし／にんじん／メロン(温室)	牛乳 マシュマロ豆乳もち 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	485 kcal 17.6 g 18.2 g 1.7 g
5 月	ロールパン 鮭とコーンのオープン焼 野菜スープ 果物(メロン)	★ロールパン／かたくり粉／とうもろこし油／三温糖／とうもろこし缶詰(ホル)／フライドポテト	しろさけ／乾燥わかめ(板わかめ)／★牛乳	にんじん／玉葱／にんにく(りん茎)／こまつな／キャベツ／★りよくとうもろこし／メロン(温室)	赤ぶどうトマト 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	558 kcal 21.7 g 22.6 g 1.4 g
6 火	わかめごはん 鱈フライタルソース フルーツサラダ きゃべつ味噌汁	水稲穀粒(精白米)／★薄力粉／★パン粉(乾燥)／調合油／じゃがいも／無塩バター／上白糖	乾燥わかめ(板わかめ)／★まじ／ほそめこんぶ(素干し)／かつお加工品(削り節)／まいわし(丸干し)／★牛乳／★おから(新製法)...	玉葱／にんじん／りんご／温州蜜柑缶詰(果肉)／きゅうり／キャベツ	牛乳 おからクッキー 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	536 kcal 22.4 g 21.3 g 1.5 g
7 水	ガバオ風ライス キャベツオカカ和え おかず味噌汁 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)／★ごま油／上白糖／かたくり粉／★プレミックス粉(ホトケキ用)／とうもろこし油／メープルシロップ	豚ひき肉／かつお加工品(かつお節)／かつお加工品(削り節)／なごこんぶ(素干し)／★牛乳／★たまご	青ピーマン／赤ピーマン／玉葱／ぶなしめじ／にんじん／★りよくとうもろこし／キャベツ／ねぎ／こまつな／はくさい／メロン(温室)	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	502 kcal 19.4 g 17.9 g 1.5 g
8 木	ご飯 松風焼 具沢山味噌汁2 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)／★パン粉(半生)／★ごま(いり)／★食パン(市販品)	鶏若鶏肉ひき肉／★生油揚げ／かつお加工品(かつお節)／★牛乳／★キッククリーム(乳脂肪)	玉葱／にんじん／だいこん／ごぼう／こまつな／メロン(温室)／バナナ	牛乳 バナナサンド 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	530 kcal 23.5 g 21.0 g 1.4 g
9 金	青菜ご飯 そらまめかきあげ 豚しゃぶサラダ 味噌汁(ほうれんそう・油)	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし(冷凍)／★薄力粉／とうもろこし油／上白糖／揚げせんべい	ウィンナー／豚肩(脂身付き)／★油揚げ／かつお加工品(かつお節)／なごこんぶ(素干し)／★牛乳	★そらまめ／玉葱／キャベツ／きゅうり／にんじん／レタス／ほうれんそう／温州蜜柑缶詰(果肉)／バナナ	牛乳 フルーツポンチ 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	507 kcal 16.8 g 17.2 g 1.4 g
10 土	スパゲティーナポリタン グリーンサラダ コンソメスープ 果物(メロン)	★マカロニ・スパゲッティ／とうもろこし油／上白糖／サフラワー油／とうもろこし缶詰(ホル)／★フランスパン...	鶏若鶏肉ひき肉／★豆乳／生わかめ／★牛乳	キャベツ／青ピーマン／玉葱／パセリ／にんじん／きゅうり／レタス／メロン(温室)	牛乳 ラスク 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496 kcal 18.0 g 13.6 g 2.4 g
12 月	ご飯 かじきの味噌揚げ ツナとひじきのサラダ かぼちゃ味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖／かたくり粉／調合油／ソーダクラッカースティック／いちごジャム(高糖度)	三めかじき／まぐろ缶詰(油漬フレークタイプ)／わかめ(乾燥、水戻し)／干しひじき(ステンレ釜、乾)／★牛乳	きゅうり／にんじん／西洋かぼちゃ／玉葱／パセリ／オリーブ(ストロークス)	オレンジジュース 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	523 kcal 19.1 g 16.6 g 1.7 g
13 火	ご飯 鶏肉とコーンのオープン焼 ブロッコリーツナサラダ なめこ味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖／とうもろこし缶詰(ホル)／オレンジゼリー／塩せんべい／揚げせんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／まぐろ缶詰(水煮フレークタイプ)／★絹ごし豆腐(半乾燥品)／豚ばら(脂身付)／★絹ごし豆腐(半乾燥品)／かつお加工品(削り節)／★牛乳	にんじん／玉葱／にんにく(りん茎)／ブロッコリー／レタス／きゅうり／なめこ／ねぎ	牛乳 ゼリー せんべい2種 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	503 kcal 23.1 g 15.4 g 1.6 g
14 水	むぎご飯 鶏肉のから揚げ コールスローサラダ かぶのすまし汁	水稲穀粒(精白米)／★大麦(七分つき押麦)／かたくり粉／とうもろこし油／サフラワー油／★薄力粉／三温糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／かつお加工品(削り節)／★牛乳／★たまご／★キッククリーム(乳脂肪)	にんにく(りん茎)／キャベツ／きゅうり／にんじん／レタス／かぶ(葉)／メロン(露地)	牛乳 手作りパースデーケーキ 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	533 kcal 21.5 g 23.3 g 1.6 g
15 木	さけの混ぜ寿司 じゃこのごま和え 豚汁 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)／上白糖／とうもろこし缶詰(ホル)／★ごま(いり)／こんにやく(精粉)／★薄力粉／無塩バター／コーンフレーク	みつしこんぶ(素干し)／たいせいようさけ・養焼／しらす干し(半乾燥品)／豚ばら(脂身付)／★絹ごし豆腐(半乾燥品)／★たまご	きゅうり／★りよくとうもろこし／こまつな／にんじん／だいこん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／ごぼう／メロン(温室)	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	537 kcal 22.9 g 21.9 g 1.6 g
16 金	おくらご飯 五目野菜煮物 味噌汁 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)／★大麦(七分つき押麦)／こんにやく(精粉)／はす(成熟、乾)／上白糖／★プレミックス粉(ホトケキ用)／粉糖...	かつお加工品(かつお節)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／わかめ(乾燥、水戻し)／ほそめこんぶ(素干し)／かつお加工品(削り節)...	オクラ／だいこん／たけのこ(ゆで)／にんじん／干し椎茸／キャベツ／メロン(温室)	牛乳 焼きドーナツ 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	504 kcal 22.0 g 14.9 g 1.8 g
17 土	タコライス フレンチサラダ 野菜の味噌汁 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／調合油／三温糖／じゃがいも／★プレミックス粉(ホトケキ用)／上白糖／メープルシロップ	豚ひき肉／★豆乳／★油揚げ／なごこんぶ(素干し)／★牛乳	玉葱／にんじん／レタス／トマト缶詰(ホール)／キャベツ／きゅうり／干しほうれんそう／メロン(温室)	牛乳 パンケーキ 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	478 kcal 16.4 g 16.3 g 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 脂質	515 kcal 19.3 g	タンパク質 食塩相当量	20.3 g 1.6 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		
19 月	ご飯 鮭のゴマ味噌焼き じゃがきんぴら すまし汁(チンゲン菜)	水稲穀粒(精白米)／上白糖／★ごま(いり) ／じゃがいも／大豆油	たいせいようさけ・養殖・生／かつお加工品 かつお節)／★油揚げ ／焼きのり／★牛乳	にんじん／青ピーマン ／えのきたけ／チンゲン ツアイ／ねぎ	アップルキャラット きつねおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.1 g
20 火	ご飯 豚肉のしょうが焼き アスパラ・スナップおなか 味噌汁(もやし)	水稲穀粒(精白米)／調合油／★薄力粉／上白糖	豚ロース(赤肉)／かつお加工品(かつお節)／★挽きわり納豆／★油揚げ／わかめ／★牛乳	にんじん／玉葱／★スナップえんどう／きゅうり／アスパラガス／★りょくとうもやし／★そらまめ	牛乳 ゆでそらまめ おたのしみクッキー 10時の牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.6 g
21 水	ご飯 チキンの照焼き 秘密のキャベツサラダ コロコロ味噌汁	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／★ロールパン／三温糖／とうもろこし油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★挽きわり納豆／かつお加工品(かつお節)／★牛乳	キャベツ／にんじん／★さやいんげん	牛乳 揚げぱんココア 10時の牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 1.7 g
22 木	カレーライス ソラマメサラダ 野菜スープ 果物(メロン)	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-ル)	豚外モモ(赤肉)／★ゆでたまご／りしりこんぶ(素干し)／★牛乳	玉葱／にんじん／ごぼう／セロリー／日本かぼちゃ／りんご／にんじく(りん茎)／★そらまめ／きゅうり／こまつな...	牛乳 果物(バナナ) 10時の牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.5 g
23 金	むぎご飯 野菜たっぷりハンバーグ 中華風野菜スープ 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)／★大麦(七分つき押麦)／とうもろこし油／★パン粉(乾燥)／無塩バター／ピーフ／★ごま油...	豚ひき肉／わかめ／★たまご／★牛乳	玉葱／にんじん／キャベツ／★さやいんげん／★りょくとうもやし／メロン(温室)	牛乳 麩のラスク 10時の牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 1.1 g
24 土	そばろごはん ポテトサラダ 野菜スープ 果物(メロン)	水稲穀粒(はいが精米)／とうもろこし油／じゃがいも／★ごま油／★ロールパン／★薄力粉／上白糖	豚ひき肉／わかめ／★牛乳	玉葱／にんじん／キャベツ／★さやいんげん／★りょくとうもやし／メロン(温室)	牛乳 メロンパン 10時の牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 1.6 g
26 月	ご飯 かじきの磯辺揚げ 付け合せ あったか味噌汁 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)／三温糖／かたくり粉／調合油／さといも／★ロールパン／とうもろこし油	三めかじき／あおりの★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)／★きな粉(大豆)／★牛乳	アスパラガス(ゆで)／にんじん／ねぎ／こまつな／えのきたけ／メロン(温室)	赤ぶどうトマト 揚げぱんきなこ 10時の牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.6 g
27 火	五目炒飯 和風サラダ いなか汁 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)／★おむぎ(押麦)／とうもろこし油／★ごま(いり)／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／三温糖／こんにやく(精粉)...	豚肩ロース(脂身付)／★蒸しかまぼこ／まぐろ缶詰(油漬)／★生揚げ／ながこんぶ(素干し)／★牛乳	玉葱／にんじん／レタス／きゅうり／干し椎茸／葉ねぎ／メロン(温室)	牛乳 マンシュマロおこし 10時の牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.8 g
28 水	ミートスパゲティ コロコロサラダ コンソープ すいか	★マカロニス・スパゲティ／とうもろこし油／三温糖／オリーブ油／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／水稲穀粒(精白米)／★ごま(いり)	豚ひき肉／★牛乳／らす干し(半乾燥品)	玉葱／にんじん／ごぼう／セロリー／りんご／トマト缶詰(ホ-ル)／にんにく(りん茎)／だいこん／きゅうり／すいか／梅(塩漬)	牛乳 梅ごはんおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.7 g
29 木	コーンごはん 鮭の味噌揚げ フルーツサラダ 味噌汁(ほうれんそう)	とうもろこし(冷凍)／水稲穀粒(精白米)／三温糖／かたくり粉／調合油／★ごま(いり)	しろさけ／かつお加工品(かつお節)／ながこんぶ(素干し)／★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／ほうれんそう／玉葱	牛乳 ごへいもち 10時の牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.6 g
30 金	ロールパン かぼちゃシチュー うまっぷるサラダ すいか	★ロールパン／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／★小麦(玄穀・国産・普通)／無塩バター／★ごま(いり)／ソーダクラッカー／上白糖	豚肩ロース(脂身付)／★濃厚乳／かつお加工品(かつお節)／★牛乳／★ホイップクリーム(乳脂肪)	日本かぼちゃ／にんじん／玉葱／青ピーマン／★スナップえんどう／すいか	牛乳 ココアクリームクラッカー 10時の牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 1.7 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	タンパク質 20.3 g
	脂質 19.3 g	食塩相当量 1.6 g