

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	びびんぼどんぶり ごぼうはむこーんさらだ みそしる めろん	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	ぎゅうにゅう ちーずいんそらまめせんべい ばなな	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	587 kcal 26.6 g 24.6 g 2.3 g
2 金	きつねうどん もやしのつくね すていっくやさいづけ めろん	★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／わかめ／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)	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	587 kcal 27.4 g 24.6 g 2.1 g
3 土	とあまとつなそうめん とりのごままよあえ みにどつく めろん	★手延ワカメ★手延ワカメ(ゆで)★ごま油／★ごま(いり)／上白糖／★プレミックス粉(ホ-ル)★牛乳★卵(ホ-ル)★とうもろこし油／マシュマロ	そうだがつお／みついしこんぶ(素干し)／まぐろ缶詰(水煮フケイワ)★焼き竹輪★牛乳★豆乳★きな粉(大豆)	トマト／しそ葉／きゅうり★りんご★とうもろやし／にんじん／メロン(温室)	ぎゅうにゅう ましゅまるとうにゅうもち	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	543 kcal 18.7 g 18.9 g 2.0 g
5 月	ろーるばん さけとこーんのおーぶんや やさいすーぷ めろん	★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)	にんじん／玉葱／にんじんにく(りん茎)／こまつな／キャベツ★りよくとうもやし／メロン(温室)	あかぶどうとまと ふらいどぼてと	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	608 kcal 22.9 g 23.6 g 1.6 g
6 火	わかめごはん あじふらいたるたるそーす ふる一つさらだ きゃべつみそしる	水稲穀粒(精白米)★薄力粉(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	ぎゅうにゅう おからくつきー	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	610 kcal 25.1 g 23.0 g 1.9 g
7 水	がばおふうらいす きゃべつおかかあえ おかずみそしる めろん	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-ル)★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★りよくとうもやし／キャベツ／ねぎ／こまつな／はくさい／メロン(温室)	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	571 kcal 21.2 g 18.8 g 1.7 g
8 木	ごはん まつかぜやき ぐだくさんみそしる2 めろん	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★ホ-ルクリーム(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	ぎゅうにゅう ばななさんど	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	604 kcal 26.1 g 22.5 g 1.8 g
9 金	あおなごはん そらまめかきあげ ぶたしやぶさらだ みそしる	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／揚げせしんべい	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	ぎゅうにゅう ふる一つぼんち せんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	566 kcal 17.9 g 17.1 g 1.8 g
10 土	ずばげていーなぼりたん ぐりーんさらだ こんそめすーぷ めろん	★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)	ぎゅうにゅう らすく	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	563 kcal 19.6 g 13.3 g 3.1 g
12 月	ごはん かじきのみそあげ つなとひじきのさらだ かぼちゃみそしる	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／いちごジャム(高糖度)	めかじき／まぐろ缶詰(油漬フケイワ)／わかめ(乾燥、水戻し)／干しひじき(ステン以釜、乾)	きゅうり／にんじん／西洋かぼちゃ／玉葱／パセリ★オリーブ(ストレージ-ス)	おれんじじゅーず 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	564 kcal 19.6 g 16.1 g 1.9 g
13 火	ごはん とりにくのおーぶんやき ぶろっこりーつなさらだ なめこみそしる	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(水煮フケイワ)★絹ごし豆腐りー／★お加工品(かつお節)★牛乳	にんじん／玉葱／にんじんにく(りん茎)／ブロッコリー／レタス／きゅうり／なめこ／ねぎ	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい2しゅ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	570 kcal 25.9 g 15.7 g 2.0 g
14 水	むぎごはん とりにくのからあげ こーんすーさらだ かぶのすましじる	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★ホ-ルクリーム(乳脂肪)	にんじんにく(りん茎)／キャベツ／きゅうり／にんじん／レタス／かぶ／かぶ(葉)／メロン(露地)	ぎゅうにゅう ばーすでーけーき	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	608 kcal 23.8 g 25.2 g 1.9 g
15 木	さけのませずし じゃこのごまあえ とんじる めろん	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	みついしこんぶ(素干し)／たいせいようさけ／養殖、焼／しらす干し(半乾燥品)／豚ばら(脂身付)★絹ごし豆腐★牛乳★たまご	きゅうり／★りよくとうもやし／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)	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	614 kcal 25.2 g 23.5 g 1.9 g
16 金	おくらごはん ごもくやさいにもの みそしる めろん	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-ル)★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)	ぎゅうにゅう やきどーなつ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	568 kcal 24.4 g 15.1 g 2.0 g
17 土	たこらいす ふれんちさらだ やさいみそしる めろん	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-ル)★牛乳★卵(ホ-ル)★とうもろこし油／メープルシロップ	豚ひき肉★豆乳★生油揚げ／なごんぶ(素干し)★牛乳	玉葱／にんじん／レタス／トマト缶詰(ホ-ル)／キャベツ／きゅうり／干しほう／ほうれんそう／メロン(温室)	ぎゅうにゅう ばんけーき	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	535 kcal 17.7 g 16.4 g 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	579 kcal	タンパク質	22.1 g
	脂 質	20.1 g	食塩相当量	2.0 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		エネルギー	タンパク質
19 月	ごはん さけのごまみそやき じゃがきんぴら すましじる	水稲穀粒(精白米)／上白糖／★ごま(いり)／じゃがいも／大豆油	たいせいやさけ・養殖、生／かつお加工品／かつお節)／★油揚げ／焼きのり	にんじん／青ピーマン／えのきたけ／チンゲンツアイ／ねぎ	あつぷるきやろっと きつねおにぎり	I栄養	566 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.5 g
20 火	ごはん ぶたにくのしょうがやき あすばらすなぷおおかあ みそじる	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／かつ油揚げ／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	ぎゅうにゅう ゆでそらまめ おたのしみくつきー	I栄養	590 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 1.9 g
21 水	ごはん ちきんのてりやき ひみつのきやべつさらだ ころころみそじる	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／★ローレルパン／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	ぎゅうにゅう あげばんここあ	I栄養	586 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 23.4 g 食塩相当量 2.1 g
22 木	かれーらいす そらまめさらだ やさいすーぷ めろん	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...	ぎゅうにゅう ばなな	I栄養	610 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 2.0 g
23 金	むぎごはん やさいたっぷりはんぱーぐ ちゅうかふうやさいすーぷ めろん	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／ピーフン／★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)	ぎゅうにゅう ふのらすく	I栄養	562 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 24.4 g 食塩相当量 1.4 g
24 土	そばろごはん ぼてとさらだ やさいすーぷ めろん	水稲穀粒(はいが精米)／とうもろこし油／じゃがいも／★ごま油／★ローレルパン／★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)	ぎゅうにゅう めろんばん	I栄養	600 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 24.8 g 食塩相当量 1.9 g
26 月	ごはん かじきのいそべあげ つけあわせ あったかみそじる めろん	水稲穀粒(精白米)／三温糖／かたくり粉／調合油／さとも／★ローレルパン／とうもろこし油	めかじき／あおのり／★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)	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)	あかぶどうとまと あげばんきなこ	I栄養	556 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.9 g
27 火	ごもくチャーはん わふうさらだ いなかじる めろん	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(油漬フ-ホワイト)／★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)	ぎゅうにゅう ましゅまろおこし	I栄養	559 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 2.2 g
28 水	みーとすばげてい ころころさらだ こーんすーぷ すいか	★マカロニス・スパゲッティ／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)	ぎゅうにゅう うめごはんおにぎり	I栄養	571 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 2.2 g
29 木	こーんごはん かじきのみそあげ ふる一つさらだ みそじる	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	ぎゅうにゅう ごへいもち	I栄養	562 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 2.0 g
30 金	ろーるばん かぼちゃしちゅー うまっぶさらだ すいか	★ローレルパン／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	ぎゅうにゅう ここあくりーむくらっかー	I栄養	598 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 25.3 g 食塩相当量 2.1 g
						I栄養	kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
						I栄養	kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
						I栄養	kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
						I栄養	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 579 kcal	タンパク質 22.1 g
	脂 質 20.1 g	食塩相当量 2.0 g