

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		
1 火	[給]ご飯/[給]松風焼/[給]ほうとう汁/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]シュガートースト/[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)★食パン(市販品)／ショートニング／グラニュー糖	鶏若鶏肉ひき肉／豚中型種モモ(脂身付き)★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／すいか	エネルギー たんぱく質 脂質	497 kcal 20.8 g 18.5 g
2 水	[給]ご飯/[給]鶏肉のから揚げ/[給]とうもろこしサラダ/[給]味噌汁(もやし)／[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)／かたくり粉／とうもろこし油／とうもろこし缶詰(ホム)★プレミックス粉(ホムケイ用)／メープルシロップ	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／まぐろ缶詰(油漬フルワケイ)★油揚げ／わかめ／かつお加工品(かつお節)★牛乳	にんにく(りん茎)／にんじん／きゅうり／レタス★りよくとうもろやし	エネルギー たんぱく質 脂質	493 kcal 19.4 g 20.4 g
3 木	[給]ご飯/[給]鮭のカレー焼き/[給]わかめサラダ/[給]なめこ味噌汁/[3時]牛乳/[3時]人参蒸しパン/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)★薄力粉／とうもろこし油／上白糖	しろさけ／わかめ(乾燥、水戻し)★絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)★牛乳	きゅうり／にんじん／レタス／なめこ／ねぎ／干しぶどう	エネルギー たんぱく質 脂質	466 kcal 23.8 g 14.1 g
4 金	[給]ご飯/[給]マホ-豆腐/[給]ココロ味噌汁/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]ココアクリームクラッカー/[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／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ホム)／ソーダクラッカー	★木綿豆腐／豚ひき肉／かつお加工品(かつお節)★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)／キャベツ★さやいんげん／すいか	エネルギー たんぱく質 脂質	481 kcal 19.5 g 18.1 g
5 土	[給]ガバオ風ライス/[給]スティックきゅうり/[給]あったか味噌汁/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]手作りみかんゼリー/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)★ごま油／上白糖／かたくり粉	豚ひき肉★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	青ピーマン／赤ピーマン／玉葱／ぶなしめじ／きゅうり／にんじん／ねぎ／こまつな／えのきたけ／すいか／温州蜜柑ストロークジュース／温州蜜柑缶詰(果肉)	エネルギー たんぱく質 脂質	469 kcal 18.2 g 14.9 g
7 月	[給]ご飯/[給]焼き鮭/[給]けんちん汁/[給]すいか/[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)／こんにやく(精粉)／とうもろこし油★ロールパン／三温糖	塩さけ★生揚げ★牛乳★きな粉(大豆)	玉葱／にんじん／干し椎茸／だいこん／葉ねぎ／すいか	エネルギー たんぱく質 脂質	487 kcal 23.2 g 19.8 g
8 火	[給]ロールパン/[給]鶏肉とコーンのオープン焼/[給]コールスローサラダ/[給]ポテトスープ/[3時]牛乳/[3時]ゼリー/[3時]せんべい/[10]10時の牛乳	★ロールパン／三温糖／とうもろこし缶詰(ホム)／じゃがいも／オレンジゼリー／揚げせんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ながこんぶ(素干し)★ベーコン★牛乳	にんじん／玉葱／にんにく(りん茎)／キャベツ／きゅうり／レタス	エネルギー たんぱく質 脂質	492 kcal 20.6 g 23.5 g
9 水	[給]とりそぼろごはん/[給]なます/[給]わかめと豆腐の味噌汁/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]チョコッ糖/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(はいが精米)／上白糖／とうもろこし油★ごま(いり)★食パン(市販品)／ショートニング	鶏若鶏肉ひき肉★木綿豆腐／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／干し椎茸★さやえんどう／だいこん／きゅうり／えのきたけ／こねぎ／すいか	エネルギー たんぱく質 脂質	490 kcal 19.8 g 19.3 g
10 木	[給]ミートスパゲティ-/[給]ツナサラダ/[給]野菜スープ/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]麩のラスク/[10]10時の牛乳	★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★焼きふ(観世ふ)／上白糖／ショートニング	鶏若鶏肉ひき肉／まぐろ缶詰(油漬フルワケイ)／わかめ(乾燥、水戻し)／乾燥わかめ(板わかめ)★牛乳	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)／レタス／きゅうり／こまつな／キャベツ★りよくとうもやし／す	エネルギー たんぱく質 脂質	494 kcal 21.1 g 22.1 g
12 土	[給]わかめおにぎり/[給]チキン煮込みハンバーグ/[給]スティック野菜即席漬/[給]すいか/[給]野菜味噌汁/[3時]牛乳/[3時]マシュマロ豆乳もち/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)★パン粉(乾燥)／とうもろこし缶詰(ホム)／マシュマロ	わかめ(乾燥、水戻し)／鶏若鶏肉ひき肉／かつお加工品(かつお節)★牛乳★豆乳★きな粉(大豆)	にんじん／玉葱／きゅうり／すいか／キャベツ★さやいんげん	エネルギー たんぱく質 脂質	477 kcal 20.4 g 14.1 g
14 月	[給]ご飯/[給]かじきの味噌揚げ/[給]野菜味噌汁/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]クッキーサンド(苺)／[10]10時の牛乳	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／わかめ(乾燥、水戻し)／干ひじき(アツルシ、乾)★牛乳	西洋かぼちゃ／玉葱／にんじん／すいか	エネルギー たんぱく質 脂質	493 kcal 18.3 g 16.2 g
15 火	[給]ご飯/[給]松風焼/[給]ほうとう汁/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]シュガートースト/[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)★食パン(市販品)／ショートニング／グラニュー糖	鶏若鶏肉ひき肉／豚中型種モモ(脂身付き)★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／すいか	エネルギー たんぱく質 脂質	497 kcal 20.8 g 18.5 g
16 水	[給]ご飯/[給]鶏肉のから揚げ/[給]とうもろこしサラダ/[給]味噌汁(もやし)／[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)／かたくり粉／とうもろこし油／とうもろこし缶詰(ホム)★プレミックス粉(ホムケイ用)／メープルシロップ	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／まぐろ缶詰(油漬フルワケイ)★油揚げ／わかめ／かつお加工品(かつお節)★牛乳	にんにく(りん茎)／にんじん／きゅうり／レタス★りよくとうもやし	エネルギー たんぱく質 脂質	493 kcal 19.4 g 20.4 g
		月平均栄養価		エネルギー 脂 質	486 kcal 18.1 g	たんぱく質 食塩相当量 20.2 g 1.5 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

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] あじの蒲焼き并/[給] スティックきゅうり/[給] 鶏汁/[給] すいか/[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)/かたくり粉/とうもろこし油/上白糖/こんにやく(精粉)/さつまいも/三温糖/ショートニング	まあじ/鶏若鶏肉モモ(皮なし)/★絹ごし豆腐/★牛乳	きゅうり/にんじん/だいこん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/ごぼう/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質	492 kcal 18.1 g 15.0 g	
金	[給] ご飯/[給] 鮭のカレー焼き/[給] わかめサラダ/[給] なめこ味噌汁/[3時] 牛乳/[3時] 人参蒸しパン/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/とうもろこし油/上白糖	しろさけ/わかめ(乾燥、水戻し)/★絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	きゅうり/にんじん/レタス/なめこ/ねぎ/干しぶどう	エネルギー たんぱく質 脂質	466 kcal 23.8 g 14.1 g	
土	[給] ガバオ風ライス/[給] スティックきゅうり/[給] あったか味噌汁/[給] すいか/[3時] 牛乳/[3時] 手作りみかんゼリー/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★ごま油/上白糖/かたくり粉	豚ひき肉/★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	青ピーマン/赤ピーマン/玉葱/ぶなしめじ/きゅうり/にんじん/ねぎ/こまつな/えのきたけ/すいか/温州蜜柑ストロベリー/温州蜜柑缶詰(果肉)	エネルギー たんぱく質 脂質	469 kcal 18.2 g 14.9 g	
月	[給] ご飯/[給] 焼き鮭/[給] けんちん汁/[給] すいか/[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)/こんにやく(精粉)/とうもろこし油/★ロールパン/三温糖	塩ざけ/★生揚げ/★牛乳/★きな粉(大豆)	玉葱/にんじん/干し椎茸/だいこん/葉ねぎ/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質	487 kcal 23.2 g 19.8 g	
火	[給] ロールパン/[給] 鶏肉とコーンのオープン焼/[給] コールスローサラダ/[給] ポテトスープ/[3時] 牛乳/[3時] ゼリー/[3時] せんべい/[10] 10時の牛乳	★ロールパン/三温糖/とうもろこし缶詰(ホム)/じゃがいも/オレンジゼリー/揚げせんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ながこんぶ(素干し)/★ベーコン/★牛乳	にんじん/玉葱/にんにく(りん茎)/キャベツ/きゅうり/レタス	エネルギー たんぱく質 脂質	492 kcal 20.6 g 23.5 g	
水	[給] とりそぼろごはん/[給] 五色なます/[給] わかめと豆腐の味噌汁/[給] すいか/[3時] 牛乳/[3時] チョコッ糖/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(はいが精米)/上白糖/とうもろこし油/しらたき/★ごま(いり)/★食パン(市販品)/ショートニング	鶏若鶏肉ひき肉/★油揚げ/★木綿豆腐/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/干し椎茸/★さやえんどう/だいこん/きゅうり/えのきたけ/こねぎ/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質	496 kcal 20.3 g 20.5 g	
木	[給] ミートスパゲティ/[給] ツナサラダ/[給] 野菜スープ/[給] すいか/[3時] 牛乳/[3時] 麩のラスク/[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/★焼きふ(観世ふ)/上白糖/ショートニング	鶏若鶏肉ひき肉/まぐろ缶詰(油漬フレーワイト)/わかめ(乾燥、水戻し)/乾燥わかめ(板わかめ)/★牛乳	玉葱/にんじん/ごぼう/セロリー/りんご/トマト缶詰(ホール)/にんにく(りん茎)/レタス/きゅうり/こまつな/キャベツ/★りよくとうもろこし/す	エネルギー たんぱく質 脂質	494 kcal 21.1 g 22.1 g	
金	[給] ご飯/[給] マホ-豆腐/[給] コロコロ味噌汁/[給] すいか/[3時] 牛乳/[3時] ココアクリームクラッカー/[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/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ホム)/ソーダクラッカー	★木綿豆腐/豚ひき肉/かつお加工品(かつお節)/★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)/キャベツ/★さやいんげん/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質	481 kcal 19.5 g 18.1 g	
土	[給] わかめおにぎり/[給] チキン煮込みハンバーグ/[給] スティック野菜即席漬/[給] すいか/[給] 野菜味噌汁/[3時] 牛乳/[3時] マシュマロ豆乳もち/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(乾燥)/とうもろこし缶詰(ホム)/マシュマロ	わかめ(乾燥、水戻し)/鶏若鶏肉ひき肉/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★豆乳/★きな粉(大豆)	にんじん/玉葱/きゅうり/すいか/キャベツ/★さやいんげん	エネルギー たんぱく質 脂質	477 kcal 20.4 g 14.1 g	
月	[給] ご飯/[給] かじきの味噌揚げ/[給] 野菜味噌汁/[給] すいか/[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)/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/わかめ(乾燥、水戻し)/干ひじき(ステンレス蓋、乾)/★牛乳	西洋かぼちゃ/玉葱/にんじん/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質	493 kcal 18.3 g 16.2 g	
火	[給] こがしとうもろこしごはん/[給] チキンのソテー/[給] 人参マリネ/[給] 野菜味噌汁/[3時] 牛乳/[3時] 果物(バナナ)/[3時] せんべい/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし/とうもろこし油/★薄力粉/大豆油/揚げせんべい	鶏成鶏肉ささ身/★牛乳	パセリ/にんじん/キャベツ/玉葱/こまつな/バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質	470 kcal 18.4 g 15.6 g	
水	[給] カレーライス/[給] 全部サラダ/[給] むかし味噌汁/[給] すいか/[3時] 牛乳/[3時] 夏バスターパンケーキ/[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/★プレミックス粉(ホトケイ用)/調合油/三温糖	豚外モモ(赤肉)/★大豆(国産、ゆで)/ロースハム/★絹ごし豆腐/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)/まいわし(丸干)	玉葱/にんじん/ごぼう/セロリー/りんご/にんにく(りん茎)/きゅうり/トマト/キャベツ/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質	495 kcal 17.8 g 18.1 g	
木	[給] 塩こぶおにぎり/[給] 鮭の西京焼き/[給] けんちん汁/[給] すいか/[3時] 牛乳/[3時] ジャムホイップロールパン/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/三温糖/こんにやく(精粉)/★ロールパン/いちごジャム(高糖度)	塩昆布/焼きのり/たいせいようさけ・養殖、生/鶏若鶏肉胸(皮付き)/★生揚げ/★牛乳/★豆乳	玉葱/にんじん/干し椎茸/だいこん/葉ねぎ/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質	485 kcal 21.1 g 19.6 g	
				エネルギー	486 kcal	食塩相当量	1.2 g
				脂 質	18.1 g	たんぱく質	20.2 g
						食塩相当量	1.5 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)