

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 火	ご飯 松風焼 ほうとう汁 すいか	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	牛乳 シュガートースト  10時の牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.2 g
2 水	ご飯 鶏肉のから揚げ とうもろこしサラダ 味噌汁(もやし)	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(ホル)／★プレミッ クス粉(ホットケーキ用)／上 白糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／まぐろ缶詰(油漬フレ ット)／★油揚げ／わか め／かつお加工品(ク ス粉(ホットケーキ用)／上 かつお節)／★牛乳	にんにく(りん茎)／に んじん／きゅうり／レ タス／★りょくとうも ろこし	牛乳 ホットケーキ  10時の牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.7 g
3 木	ご飯 鮭のカレー焼き わかめサラダ なめこ味噌汁	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(ク ス粉)／★牛乳	きゅうり／にんじん／ レタス／なめこ／ねぎ ／干しぶどう	牛乳 人参蒸しパン  10時の牛乳	エネルギー 471 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.6 g
4 金	ご飯 マホー豆腐 ココロ味噌汁 すいか	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(ホル)／ 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／★ホ ットクリーム(乳脂肪)	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	牛乳 ココアクリームクラッカー  10時の牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 1.5 g
5 土	ご飯 ガバオ風ライス スティックきゅうり あったか味噌汁 すいか	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)／ なごんぶ(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...	牛乳 手作りみかんゼリー  10時の牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.5 g
7 月	ご飯 焼き鮭 けんちん汁 すいか	水稲穀粒(精白米)／こ きにやく(精粉)／とう もろこし油／★ロール パン／三温糖	塩さけ／★生揚げ／★ きな粉(大豆)／★牛 乳	玉葱／にんじん／干し 椎茸／だいこん／葉ね ぎ／すいか	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 510 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.2 g
8 火	ロールパン 鶏肉とコーンのオープン焼 コールスローサラダ ポテトスープ	★ロールパン／三温糖 ／とうもろこし缶詰(ホ ル)／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) ／なごんぶ(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	牛乳 ゼリー せんべい  10時の牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.0 g
9 水	とりそぼろごはん なます わかめと豆腐の味噌汁 すいか	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	牛乳 チョコッ糖  10時の牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.5 g
10 木	ミートスパゲティ ツナサラダ 野菜スープ すいか	★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(親世ふ)／ 上白糖／有塩バター	鶏若鶏肉ひき肉／まぐ ろ缶詰(油漬フレット) ／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 ろ／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...	牛乳 麩のラスク  10時の牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.0 g
12 土	わかめおにぎり チキン煮込みハンバーグ スティック野菜即席揚げ すいか 野菜味噌汁	水稲穀粒(精白米)／★ パン粉(乾燥)／とうも ろこし缶詰(ホル)／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	牛乳 マシュマロ豆乳もち  10時の牛乳	エネルギー 477 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.5 g
14 月	ご飯 かじきの味噌揚げ 野菜味噌汁 すいか	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(アジノ蓋、乾)／★牛 乳	西洋かぼちゃ／玉葱 ／にんじん／すいか	赤ぶどうトマト クラッカーサンド(苺)  10時の牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.3 g
15 火	ご飯 松風焼 ほうとう汁 すいか	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	牛乳 シュガートースト  10時の牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.2 g
16 水	ご飯 鶏肉のから揚げ とうもろこしサラダ 味噌汁(もやし)	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(ホル)／★プレミッ クス粉(ホットケーキ用)／上 白糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／まぐろ缶詰(油漬フレ ット)／★油揚げ／わか め／かつお加工品(ク ス粉(ホットケーキ用)／上 かつお節)／★牛乳	にんにく(りん茎)／に んじん／きゅうり／レ タス／★りょくとうも ろこし	牛乳 ホットケーキ  10時の牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.7 g
17 木	あじの蒲焼き丼 スティックきゅうり 鶏汁 すいか	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／有塩バタ ー	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／ごぼろ すいか	牛乳 おいもちゃん  10時の牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.5 g
18 金	ご飯 鮭のカレー焼き わかめサラダ なめこ味噌汁	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(ク ス粉)／★牛乳	きゅうり／にんじん／ レタス／なめこ／ねぎ ／干しぶどう	牛乳 人参蒸しパン  10時の牛乳	エネルギー 471 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.6 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 504 kcal	タンパク質 20.2 g
	脂質 18.6 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		
19 土	ガバオ風ライス スティックきゅうり あったか味噌汁 すいか	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) なごこんぶ(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 州蜜柑ストロージュス...	牛乳 手作りみかんゼリー  10時の牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.5 g
21 月	ご飯 焼き鮭 けんちん汁 すいか	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/★ きな粉(大豆)/★牛 乳	玉葱/にんじん/干し 椎茸/だいこん/葉ね ぎ/すいか	アップルキャラット 揚げばんきなこ  10時の牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.2 g
22 火	ロールパン 鶏肉とコーンのオープン焼 コールスローサラダ ポテトスープ	★ロールパン/三温糖 /とうもろこし缶詰(ホ ール)/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) /なごこんぶ(素干し) /★ベーコン/★牛乳	にんじん/玉葱/にん じく(りん茎)/キャベ ツ/きゅうり/レタス	牛乳 ゼリー せんべい 牛乳	エネルギー 432 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.8 g
23 水	とりそぼろごはん 五色なます わかめと豆腐の味噌汁 すいか	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 ンゲ	鶏若鶏肉ひき肉/★油 揚げ/★木綿豆腐/乾 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	牛乳 チョコッ糖  10時の牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 1.5 g
24 木	ミートスパゲティ ツナサラダ 野菜スープ すいか	★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(親世ふ) /上白糖/有塩バター	鶏若鶏肉ひき肉/まぐ ろ缶詰(油漬/水戻し) /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 ろ/セロリー/りんご /トマト缶詰(ホール )/にんじく(りん茎) /レタス/きゅうり/ こまつな/キャベツ...	牛乳 麩のラスク  10時の牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.0 g
25 金	ご飯 マホー豆腐 ココロ味噌汁 すいか	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(ホー ル)/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/★ホッ グクリーム(乳脂肪)	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	牛乳 ココアクリームクラッカー  10時の牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 1.5 g
26 土	わかめおにぎり チキン煮込みハンバーグ スティック野菜即席漬け すいか 野菜味噌汁	水稲穀粒(精白米)★ パン粉(乾燥)/とうも ろこし缶詰(ホー ル)/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	牛乳 マシュマロ豆乳もち  10時の牛乳	エネルギー 477 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.5 g
28 月	ご飯 かじきの味噌揚げ 野菜味噌汁 すいか	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(りん茎、乾)/★牛 乳	西洋かぼちゃ/玉葱/ にんじん/すいか	赤ぶどうトマト クラッカーサンド(苺)  10時の牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.3 g
29 火	こがしとうもろこしごはん チキンのチーズピカタ 人参マリネ 野菜味噌汁	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/★た まご/★パルメザンチ ーズ/★牛乳	パセリ/にんじん/キ ャベツ/玉葱/こまつ な/バナナ	牛乳 果物(バナナ) せんべい  10時の牛乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.5 g
30 水	カレーライス 全部サラダ むかし味噌汁 すいか	水稲穀粒(精白米)/じ ゃがいも/とうもろこ し油/★薄力粉/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)...	玉葱/にんじん/ごぼ ろ/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	牛乳 手作り夏パースデーケーキ  10時の牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.0 g
31 木	塩こぶおにぎり 鮭の西京焼き けんちん汁 すいか	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/★クリーム(乳脂 肪)	玉葱/にんじん/干し 椎茸/だいこん/葉ね ぎ/すいか	牛乳 ジャムホイップロールパン  10時の牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 1.3 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 504 kcal 脂質 18.6 g	タンパク質 20.2 g 食塩相当量 1.5 g
--------	-----------------------------	-----------------------------