

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	ごはん まつかぜやき ほうとうじる 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	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと	エネルギー 598 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 1.7 g
2 水	ごはん とりにくのからあげ とうもろこしサラダ みそしる	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(ホール)／★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(油漬フル カット)／★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／★りょくとうも ろやし	ぎゅうにゅう ほっとけーき	エネルギー 601 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.1 g
3 木	ごはん さけのかれーやき わかめさらだ なめこみそしる	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	ぎゅうにゅう にんじんむしばん	エネルギー 531 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.0 g
4 金	ごはん まーぼーとうふ ころころみそしる 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 ウカーム(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	ぎゅうにゅう こあくりーむくらっかー	エネルギー 598 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.0 g
5 土	がばおふうらいす すていっくきゅうり あったかみそしる 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 州蜜柑ストロージュース	ぎゅうにゅう てづくりみかんゼリー	エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.9 g
7 月	ごはん やきさけ けんちんじる 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)	玉葱／にんじん／干し 椎茸／だいこん／葉ね ぎ／すいか	あつぷるきやろっと あげばんきなこ	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.6 g
8 火	ろーるばん とりにくのおーぶんやき こーるすろーさらだ ぼてとすーぶ	★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) ／なごんぶ(素干し)／ ★ベーコン／★牛乳	にんじん／玉葱／にん じんにく(りん茎)／キャ ベツ／きゅうり／レタス ／すいか	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.4 g
9 水	とりそぼろごはん なます わかめととうふのみそしる 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	ぎゅうにゅう ちょこつとう	エネルギー 587 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 1.9 g
10 木	みーとすばげてい つなさらだ やさいすーぶ 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(油漬フルカッ 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 うり／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	ぎゅうにゅう ふのらすく	エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.6 g
12 土	わかめおにぎり ちきんにこみはんばーぐ すていっくやさいづけ すいか やさいみそしる	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	ぎゅうにゅう ましゅまろとうにゅうもち	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 1.9 g
14 月	ごはん かじきのみそあげ やさいみそしる 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 (アリス蓋、乾)	西洋かぼちゃ／玉葱／ にんじん／すいか	あかぶどうとまと くらっかーさんど(いちご)	エネルギー 557 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 1.3 g
15 火	ごはん まつかぜやき ほうとうじる 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	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと	エネルギー 598 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 1.7 g
16 水	ごはん とりにくのからあげ とうもろこしサラダ みそしる	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(ホール)／★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(油漬フル カット)／★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／★りょくとうも ろやし	ぎゅうにゅう ほっとけーき	エネルギー 601 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.1 g
17 木	あじのかばやきどんぶり すていっくきゅうり とりじる 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／ごぼう ／すいか	ぎゅうにゅう おいもちゃん	エネルギー 555 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 1.8 g
18 金	ごはん さけのかれーやき わかめさらだ なめこみそしる	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	ぎゅうにゅう にんじんむしばん	エネルギー 531 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.0 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 571 kcal	タンパク質 22.2 g
	脂質 19.6 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	たんぱく質
19 土	がばおふうらいす すていっくきゅうり あったかみそしる 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 州蜜柑ストレートジュース...	ぎゅうにゅう てづくりみかんゼリー	エネルギー たんぱく質	528 kcal 19.5 g
21 月	ごはん やきさけ けんちんじる 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)	玉葱/にんじん/干し 椎茸/だいこん/葉ね ぎ/すいか	あっぷるきゃろっと あげばんきなこ	エネルギー たんぱく質	552 kcal 21.3 g
22 火	ろーるばん とりにくのおーぶんやき こーるすろーさーだ ぼてとすーぶ	★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 じんにく(りん茎)/キャ ベツ/きゅうり/レタス	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質	574 kcal 23.9 g
23 水	とりそぼろごはん こしよくなます わかめとうふのみそしる 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)/★食パン(市販 品)/★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	ぎゅうにゅう ちょこつとう	エネルギー たんぱく質	626 kcal 24.5 g
24 木	みーとすばげていー つなさらだ こーるすろーさーぶ 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(観世ふ) /上白糖/有塩バター	鶏若鶏肉ひき肉/まぐ ろ缶詰(油漬/ホイル) /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...	ぎゅうにゅう ふのらすく	エネルギー たんぱく質	567 kcal 23.6 g
25 金	ごはん まーぼーとうふ こーるすろーみそしる 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 クリム(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	ぎゅうにゅう ここあくりーむくらっかー	エネルギー たんぱく質	598 kcal 21.5 g
26 土	わかめおにぎり ちきんにこみはんぱーぐ すていっくやさいづけ すいか やさいみそしる	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	ぎゅうにゅう ましゅまろとうにゅうもち	エネルギー たんぱく質	535 kcal 22.4 g
28 月	ごはん かじきのみそあげ やさいみそしる 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 (アソビ豆、乾)	西洋かぼちゃ/玉葱/ にんじん/すいか	あかぶどうとまと くらっかーさんど(いちご)	エネルギー たんぱく質	557 kcal 15.2 g
29 火	こがしとうもろこしごはん ちきんのちーずびかた にんじんまりね やさいみそしる	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	鶏成鶏肉さき身/★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	ぎゅうにゅう ばなな せんべい	エネルギー たんぱく質	556 kcal 21.8 g
30 水	かれーらいす ぜんぶさらだ むかしみそしる 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	ぎゅうにゅう ばーすでーけーきなつ	エネルギー たんぱく質	630 kcal 21.0 g
31 木	しおごぶおにぎり さけのさいきょうやき けんちんじる 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	ぎゅうにゅう じゃむほいっぶろーるばん	エネルギー たんぱく質	632 kcal 24.9 g
／						エネルギー たんぱく質	kcal g
／						エネルギー たんぱく質	kcal g
／						エネルギー たんぱく質	kcal g
／						エネルギー たんぱく質	kcal g
／						エネルギー たんぱく質	kcal 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	571 kcal 19.6 g	タンパク質 食塩相当量	22.2 g 2.0 g
--------	--------------	--------------------	----------------	-----------------