

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 金	ロールパン ポテトコロッケ ミネストローネ 果物(なし)	★ロールパン/じゃがいも/★大豆油/★薄力粉/★パン粉(乾燥)★とうもろこし油/★マカロン/スバゲッティ/★水稲穀粒(精白米)...	豚ひき肉/ロースハム/★なごんぶ(素干し)★牛乳/かつお加工品(削り節)	玉葱/にんじん/セロリ/トマト/キャベツ/トマト缶詰(ホール)★トマト缶詰(ジュース)/日本なし	牛乳 かつおおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.9 g
4 月	ご飯 鮭の西京焼き ブロッコリーツナサラダ わかめと豆腐の味噌汁	水稲穀粒(精白米)★とうもろこし油/三温糖/★食パン(市販品)★ショートニング/グラーニュー糖	たいせいやさけ/養殖、生/まぐろ缶詰(水煮/フライド)★木綿豆腐/乾燥わかめ(灰干し、水戻)★かつお加工品(かつお節)★牛乳	ブロッコリー/レタス/にんじん/きゅうり/こねぎ/パルメザン(ストレートジュース)	オレンジジュース シュガートースト 10時の牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.5 g
5 火	さくらごはん 鶏肉のから揚げ フルーツサラダ わかめ味噌汁	水稲穀粒(精白米)★かたくり粉/★とうもろこし油/★マシュマロ/無塩バター/★コーンフレーク	たら(でんぶ)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)★木綿豆腐/乾燥わかめ(灰干し、水戻)★かつお加工品(かつお節)★牛乳	にんにく(りん茎)/りんご/温州蜜柑缶詰(果肉)/きゅうり/キャベツ/にんじん/こねぎ	牛乳 マシュマロおこし 10時の牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 1.7 g
6 水	チョコクリームパン かじきの味噌揚げ コールスローサラダ コンソメスープ	★ロールパン/★上白糖/三温糖/かたくり粉/★調合油/★とうもろこし缶詰(ホム)★水稲穀粒(精白米)★ごま(いり)	めかじき/★牛乳/しらす干し(半乾燥品)★ほしのり	キャベツ/きゅうり/にんじん/レタス/かぶ	牛乳 ノリノリおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.8 g
7 木	ソース焼きそば 卵サラダ コーンポタージュスープ 果物(ぶどう)	★蒸し中華めん/★とうもろこし油/★とうもろこし缶詰(ホム)★ブレミックス粉(ホムケ用)★上白糖/★メープルシロップ	豚肩ロース(脂身付)★あおのり/★たまご★牛乳/★脱脂粉乳	★りょくとうもやし/にんじん/玉葱/キャベツ/きゅうり/トマト/ぶどう	牛乳 ホットケーキ 10時の牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.2 g
8 金	マーボー丼 ポテトサラダ すまし汁(チンゲン菜) 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)★ごま油/三温糖/かたくり粉/★じゃがいも/さつまいも	★木綿豆腐/★鶏若鶏肉ひき肉/★こんぶ/★牛乳/★きな粉(大豆)	にんじん/ねぎ/干し椎茸/しょうが/にんにく(りん茎)/きゅうり/玉葱/レタス/えのきたけ/チンゲンツアイ/日本なし	牛乳 さつまいもきなこあえ 10時の牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.1 g
9 土	豚塩こん炊き込みご飯 さつまいもきんぴら 野菜となめこ味噌汁 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)★ごま油/さつまいも/★大豆油/★上白糖/★ごま(いり)★ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	豚中型種ロース(脂身)★塩昆布/★牛乳	にんじん/なめこ/ねぎ/★りょくとうもやし/日本なし	牛乳 クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 1.4 g
11 月	ご飯 さばのカレー焼き ひじきの中華和え 味噌汁(なす)	水稲穀粒(精白米)★薄力粉/★とうもろこし缶詰(ホム)★ごま(いり)★ごま油/★上白糖/★ロールパン/三温糖/★とうもろこし油	まさば/まぐろ缶詰(油漬/フライド)★かつお加工品(かつお節)★牛乳	★さやえんどう/にんじん/なす/ねぎ	赤ぶどうトマト 揚げばんココア 10時の牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.7 g
12 火	しらすご飯 五目野菜煮物 なめこ味噌汁 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)★ごま油/★はす(成熟、乾)★上白糖/★ごま(いり)★無塩バター/★薄力粉	しらす干し(微乾燥品)★かつお加工品(かつお節)★鶏若鶏肉モモ(皮付き)★絹ごし豆腐/★牛乳	葉ねぎ/だいこん/たけのこ(ゆで)/にんじん/干し椎茸/なめこ/ねぎ/日本なし	牛乳 白ごまクッキー 10時の牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.8 g
13 水	ハヤシライス キャベツ小松菜和え物 味噌汁(じゃがいも) 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)★薄力粉/★とうもろこし油/★じゃがいも/無塩バター/★上白糖	豚肩ロース(脂身付)★かつお加工品(かつお節)★わかめ/★牛乳/★たまご	玉葱/キャベツ/こまつな/ねぎ/日本なし	牛乳 かわらせんべい 10時の牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.7 g
14 木	ご飯 松風焼 きのこ味噌汁 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)★ごま油/★さつまいも/★上白糖/★無塩バター/★薄力粉	★鶏若鶏肉ひき肉/★鶏成鶏肉胸(皮付き)★油揚げ/★かつお加工品(かつお節)★牛乳/★たまご/★ヨーグルト(全脂無糖)	玉葱/にんじん/なめこ/生しいたけ(菌床、生)/ほんしめじ/えのきたけ/日本なし	牛乳 さつまいもパウンドケーキ 10時の牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.0 g
15 金	豚肉と生姜のごはん おからがら あつたか味噌汁 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)★上白糖/★とうもろこし油/★ごま(いり)★さといも/★ソーダクラッカー/★有塩バター	豚肩ロース(脂身付)★おから(新製法)★まぐろ缶詰(油漬/フライド)★絹ごし豆腐/★かつお加工品(削り節)...	しょうが/葉ねぎ/にんじん/きゅうり/ねぎ/こまつな/えのきたけ/日本なし/干しぶどう	牛乳 レーズンクラッカー 10時の牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.1 g
16 土	豚丼 コーンサラダ きゃべつ味噌汁 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)★ごま油/★はす(成熟、乾)★上白糖/★ごま(いり)★ブレミックス粉(ホムケ用)★とうもろこし油	豚中型種ロース(脂身付き)★まぐろ缶詰(油漬/フライド)★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)...	玉葱/にんじん/はくくら/さい/えのきたけ/きゅうり/レタス/キャベツ/日本なし	牛乳 ごまパンケーキ 10時の牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.5 g
19 火	ロールパン 鶏肉とコーンのオープン焼 切り干し大根のナムル 味噌汁(小松菜・油あげ)	★ロールパン/三温糖/★とうもろこし缶詰(ホム)★上白糖/★ごま(いり)★ごま油/★無塩バター/★薄力粉	★鶏若鶏肉モモ(皮付き)★まぐろ缶詰(油漬/フライド)★油揚げ/★かつお加工品(かつお節)★なごんぶ(素干し)★牛乳...	にんじん/玉葱/にんにく(りん茎)/切干しだいこん/きゅうり/こまつな	牛乳 おからクッキー 10時の牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 1.7 g
20 水	五目ひじきご飯 厚焼たまご 五色なます すまし汁(チンゲン菜)	水稲穀粒(精白米)★大豆油/★上白糖/★しらす干し/★ごま(いり)★ごま(いり)★揚げせんべい/塩せんべい	★鶏成鶏肉胸(皮付き)★干ひじき(スルスル、乾)★油揚げ/★たまご/★牛乳	にんじん/だいこん/きゅうり/えのきたけ/チンゲンツアイ/ねぎ/ぶどう	牛乳 果物(ぶどう) せんべい 10時の牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 22.2 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 512 kcal	タンパク質 20.3 g
	脂質 19.7 g	食塩相当量 1.8 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			
21 木	ご飯 ハンバーグ サクサクサラダ 野菜の味噌汁	水稲穀粒(精白米) / ★ パン粉(乾燥) / ★ ンスパン / ★ し缶詰(ホム) / ★ ワー油 / ★ 薄力粉 / ★ 三乳脂肪)	豚ひき肉 / ★ 生わかめ / ★ 油揚げ / ★ ながこんぶ(素干し) / ★ ★牛乳 / ★ たまご / ★ ホイップクリーム / ★ 三乳脂肪)	にんじん / 玉葱 / きゅうり / ★ キャベツ / ★ ぶどう / ★	牛乳 手作りパースデーケーキ 10時の牛乳	午後 午前	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 1.8 g
22 金	秋野菜のカレーライス コロコロサラダ 豆腐スープ 果物(なし)	水稲穀粒(精白米) / ★ す(未熟、生) / ★ 大豆油 / ★ 薄力粉 / ★ 上白糖 / ★ 無塩バター	豚外モモ(赤肉) / ★ ごし豆腐 / ★ わかめ(乾燥、水戻し) / ★ ★牛乳 / ★ たまご / ★	玉葱 / にんじん / ほうろく / ★ しめじ / ごぼう / セロリ / ★ にんにく(りん茎) / ★ だいこん / きゅうり / ★ 日本なし	牛乳 マドレーヌ 10時の牛乳	午後 午前	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.8 g
25 月	ご飯 鮭のから揚げ けんちん汁 果物(なし)	水稲穀粒(精白米) / ★ 温糖 / ★ かたくり粉 / ★ 合油 / ★ こんにやく(精粉) / ★ とうもろこし油 / ★ 春巻きの皮(生) / ★ じゃがいも	しろさけ / ★ 生揚げ / ★ まぐろ缶詰(油漬フレーク) / ★ 牛乳 / ★	玉葱 / にんじん / 干し椎茸 / ★ だいこん / 葉ねぎ / ★ 日本なし	アップル キャロット ツナポテト春巻き 10時の牛乳	午後 午前	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.1 g
26 火	わかめごはん 鶏肉のしょうが焼き きゅうりのサラダ 豆腐いっぱい味噌汁	水稲穀粒(精白米) / ★ 合油 / ★ とうもろこし / ★ 食パン(市販品) / ★ ショートニング / ★ 上白糖	乾燥わかめ(板わかめ) / ★ 鶏若鶏肉モモ(皮なし) / ★ 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 / 玉葱 / きゅうり / ★ レタス / ★ ほうれんそう / ★ だいこん	牛乳 チョコッ糖 10時の牛乳	午後 午前	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.9 g
27 水	ご飯 かじきの味噌揚げ コールスローサラダ コーンポタージュスープ	水稲穀粒(精白米) / ★ 温糖 / ★ かたくり粉 / ★ 合油 / ★ とうもろこし缶詰(クリーム) / ★ ★ごま(いり)	めかじき / ★ ★牛乳 / ★ 脱脂粉乳	キャベツ / ★ きゅうり / ★ にんじん / ★ レタス / ★ かぶ / ★ 玉葱	牛乳 ごへいもち 10時の牛乳	午後 午前	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.5 g
28 木	ミートスパゲティ ツナのコロコロサラダ 味噌汁 果物(なし)	★マカロニ・スパゲティ / ★ とうもろこし油 / ★ 三温糖 / ★ オリーブ油 / ★ さつまいも / ★ 無塩バター	豚ひき肉 / ★ まぐろ缶詰(油漬フレーク) / ★ こんにやく(精粉) / ★ ★牛乳 / ★ ★脱脂粉乳 / ★ ★たまご	玉葱 / にんじん / ほうろく / ★ セロリ / ★ りんご / ★ トマト缶詰(ホール) / ★ にんにく(りん茎) / ★ だいこん / ★ きゅうり / ★ 干し椎茸 / ★ 日本なし	牛乳 スイートパンプキン 10時の牛乳	午後 午前	エネルギー 538 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.9 g
29 金	チキンハンバーガー スティック野菜 かぼちゃポタージュ 果物(なし)	★コッペパン(市販品) / ★ 有塩バター / ★ ★パン粉(乾燥) / ★ とうもろこし油 / ★ 水稲穀粒(精白米) / ★ ★ごま(いり)	鶏若鶏肉ひき肉 / ★ 濃厚牛乳 / ★ ★牛乳 / ★ しらす干し(微乾燥品) / ★ かつお加工品(削り節) / ★ ★濃縮大豆タンパク	玉葱 / レタス / ★ きゅうり / ★ だいこん / ★ にんじん / ★ 西洋かぼちゃ / ★ 日本なし / ★ こまつな	牛乳 カルシウムおにぎり 10時の牛乳	午後 午前	エネルギー 504 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.0 g
30 土	ナポリごはん ミックスサラダ 味噌汁(もやし) 果物(なし)	水稲穀粒(精白米) / ★ 大豆油 / ★ サフラワー油 / ★ 上白糖	ロースハム / ★ わかめ(乾燥、水戻し) / ★ まぐろ缶詰(油漬フレーク) / ★ ★油揚げ / ★ わかめ / ★ かつお加工品(かつお節) / ★ ★牛乳	にんじん / ★ 青ピーマン / ★ 玉葱 / ★ 生しいたけ(菌床栽培、生) / ★ パセリ / ★ キャベツ / ★ きゅうり / ★ ★りょくとうもやし / ★ 日本なし	牛乳 手作りみかんゼリー 10時の牛乳	午後 午前	エネルギー 482 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.1 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
/							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 512 kcal タンパク質 20.3 g