

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
1 金	ろーるばん ぼてところっけ みねすところーね くだもの(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・スパゲッティ/★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(ジュース)/日本なし	ぎゅうにゅう かつおおにぎり	エネルギー たんぱく質	551 kcal 22.1 g
4 月	ごはん さけのさいきょうやき ぶろっこりーつなさらだ わかめとうふのみそしる	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/グラニュー糖	とたいせいようさけ・養殖、生/まぐろ缶詰(水漬/油漬)/★木綿豆腐/乾燥わかめ(灰干し、水戻)/かつお加工品(かつお節)	ブロッコリー/レタス/にんじん/きゅうり/★こねぎ/パルツァレツ(ストロド・ジュース)	おれんじじゅーず しゅがーとーす	エネルギー たんぱく質	568 kcal 23.4 g
5 火	さくらごはん とりにくのからあげ ふろっこりーつなさらだ わかめみそしる	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/とうもろこし油/★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	ぎゅうにゅう ましゅまるおこし	エネルギー たんぱく質	590 kcal 22.6 g
6 水	ちょこくりーむばん かじきのみそあげ こーるすーらだ こんそめすーぶ	★ロールパン/上白糖/三温糖/かたくり粉/★調整油/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)/ほしほり	★キャベツ/きゅうり/にんじん/レタス/かぶ	ぎゅうにゅう のりのおにぎり	エネルギー たんぱく質	588 kcal 22.8 g
7 木	そーすやきそば たまごさらだ こーんはたーじゅすーぶ くだもの(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(ホムケキ用)/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	ぎゅうにゅう ほつとけーき	エネルギー たんぱく質	563 kcal 20.8 g
8 金	まーぼーどん ぼてとさらだ すましじる くだもの(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/ごんぶ/★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	ぎゅうにゅう さつまいもきなこあえ	エネルギー たんぱく質	571 kcal 21.2 g
9 土	ぶたしおこんたきこみごは さつまいもきんぴら やさいとなめこみそしる くだもの(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	ぎゅうにゅう くらっかーさんど(いちご)	エネルギー たんぱく質	599 kcal 12.9 g
11 月	ごはん さばのかれーやき ひじきのちゅうかあえ みそしる	水稲穀粒(精白米)/★ごま油/とうもろこし油/★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/水漬)/かつお加工品(かつお節)	★さやえんどう/にんじん/なす/ねぎ	あかぶどうとまと あげばんここあ	エネルギー たんぱく質	566 kcal 21.3 g
12 火	しらすごはん ごもくやさいのもの なめこみそしる くだもの(なし)	水稲穀粒(精白米)/にんにく(精粉)/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	ぎゅうにゅう しろごまくっきー	エネルギー たんぱく質	594 kcal 25.8 g
13 水	はやしらいす きゃべつこまつなあえもの みそしる くだもの(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	ぎゅうにゅう かわらせんべい	エネルギー たんぱく質	574 kcal 19.5 g
14 木	ごはん まつかぜやき きのこみそしる くだもの(なし)	水稲穀粒(精白米)/パン粉(半生)/★ごま(いり)/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(削り節)/★牛乳/★たまご/★ヨーグルト(全脂無糖)	玉葱/にんじん/なめこ/生いたけ(菌床栽培、生)/はんしめじ/えのきたけ/日本なし	ぎゅうにゅう さつまいもぱうんどけーき	エネルギー たんぱく質	621 kcal 26.0 g
15 金	ぶたにくとしょうがのごは おからさらだ あったかみそしる くだもの(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/水漬)/★油揚げ/★絹ごし豆腐/カッパわかめ/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	ぎゅうにゅう れーずんくらっかー	エネルギー たんぱく質	584 kcal 20.0 g
16 土	ぶたどん こーんさらだ きゃべつみそしる くだもの(なし)	水稲穀粒(精白米)/らたき/三温糖/とうもろこし缶詰(ホム)/★ごま(いり)/★ブレミックス粉(ホムケキ用)/とうもろこし油	豚中型ロース(脂身付き)/まぐろ缶詰(油漬/水漬)/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/はくさい/えのきたけ/きゅうり/レタス/★キャベツ/日本なし	ぎゅうにゅう ごまばんけーき	エネルギー たんぱく質	549 kcal 19.1 g
19 火	ろーるばん とりにくのおーぶんやき きりほくだいこんのなむる みそしる	★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/水漬)/★油揚げ/かつお加工品(削り節)/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	ぎゅうにゅう おからくっきー	エネルギー たんぱく質	559 kcal 24.8 g
20 水	ごもくひじきごはん あつやきたまご きんぎょなます すましじる	水稲穀粒(精白米)/大豆油/上白糖/しらたき/★ごま(いり)/★ごま油/塩せんべい	★鶏成鶏肉胸(皮付き)/干ひじき(ステルス釜、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	ぎゅうにゅう くだもの(ぶどう) せんべい	エネルギー たんぱく質	569 kcal 20.5 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 577 kcal	タンパク質 22.0 g
	脂 質 20.9 g	食塩相当量 2.2 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	ごはん はんぱーぐ さくさくさらだ やさいみそしる	★水稲穀粒(精白米)★ パン粉(乾燥)★ ★スパン／とうもろこ し缶詰(ホ-ル)★ ワ-油★ ★薄力粉	★豚ひき肉★ ★生わかめ★ ★油揚げ★ ★なごんぶ(葉干し)★ ★牛乳★ ★たまご★ ★ホイップクリーム(乳脂肪)	にんじん★ 玉葱★ きゅうり★ キャベツ★ ぶどう	ぎゅうにゅう ばーずでーけーき	エネルギー 599 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.3 g
22 金	あきやさいのかれーらいす ころころさらだ とうふすーぶ くだもの(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)★ ★網 ★ごし豆腐★ ★わかめ(乾 燥、水戻し)★ ★牛乳★ ★たまご	玉葱★ にんじん★ ほん しめじ★ ごぼう★ セロ リー★ にんにく(りん 茎)★ だいこん★ きゅう り★ 日本なし	ぎゅうにゅう まどれーぬ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.2 g
25 月	ごはん さけのからあげ けんちんじる くだもの(なし)	★水稲穀粒(精白米)★ 温糖★ ★かたくり粉★ ★調 合油★ ★こんにやく(精 粉)★ ★とうもろこし油★ ★春巻きの皮(生)★ ★じ やがいも	★しろさけ★ ★生揚げ★ ★まぐろ缶詰(油漬フ- レ- イト)	玉葱★ にんじん★ 干し 椎茸★ だいこん★ 葉ね ぎ★ 日本なし	あつぶるきやろつと つなぼてとはるまき	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.2 g
26 火	わかめごはん とりにくのしょうがやき きゅうりのさらだ とうふいっぱいみそしる	★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★ ★糖	★調 製乾燥わかめ(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	ぎゅうにゅう ちよこつとう	エネルギー 565 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.2 g
27 水	ごはん かじきのみそあげ こーるすろーさらだ こーんぼたーじゅすーぶ	★水稲穀粒(精白米)★ 温糖★ ★かたくり粉★ ★調 合油★ ★とうもろこし缶 詰(クリーム)★ ★ごま(いり)	★三 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	ぎゅうにゅう ごへいもち	エネルギー 589 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.6 g
28 木	みーとすばげてい つなのころさらだ みそしる くだもの(なし)	★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★ ★さつまいも★ ★無塩バ ター	★豚 ひき肉★ ★まぐろ缶詰(油漬フ- レ- イト)★ ★こんに やく★ ★牛乳★ ★脱脂粉 乳★ ★たまご	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★ 干し椎 茸★ 日本なし	ぎゅうにゅう すいーとばんぶきん	エネルギー 616 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.5 g
29 金	ちきんはんぱーがー すていっくやさい かぼちゃぼたーじゅ くだもの(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 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	ぎゅうにゅう かるしうむおにぎり	エネルギー 565 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.5 g
30 土	なほりごはん みくすさらだ みそしる くだもの(なし)	★水 稲穀粒(精白米)★ ★大豆油★ ★サフラワー油★ ★上白糖	★ロ- スハム★ ★わかめ(乾 燥、水戻し)★ ★まぐろ 缶詰(油漬フ- レ- イト)★ ★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...	ぎゅうにゅう てづくりみかんゼリー	エネルギー 544 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.6 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 577 kcal タンパク質 22.0 g