

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		
2 月	ご飯 ぶりの照焼き けんちん汁 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)／ご んにやく(精粉)／とう もろこし油／白玉粉／ 三温糖	ぶり／★生揚げ／★牛 乳	玉葱／にんじん／干し 椎茸／だいこん／葉 ねぎ／日本なし／パ レソ(ストレージユース)	オレンジジュース あまからおやき 10時の牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 0.8 g
3 火	ご飯 鉄板ハンバーグ サクサクサラダ すまし汁(チンゲン菜)	水稲穀粒(精白米)／★ パン粉(乾燥)／★フラ ンスパン／とうもろこ し缶詰(ホル)／サフラ ワー油／★ロールパン ／★薄力粉／上白糖	豚ひき肉／生わかめ ／★牛乳	玉葱／にんじん／キャ ベツ／★さいいんげん ／きゅうり／えのきた け／チンゲンツアイ ／ねぎ	牛乳 メロンパン 10時の牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.5 g
4 水	とりごぼうごはん 五色なます 白菜味噌汁 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)／調 合油／三温糖／しらた き／上白糖／★ごま いり)／★薄力粉／と うもろこし油	鶏皮鶏肉モモ(皮なし) ／★油揚げ／わかめ (乾燥、水戻し)／かつお 加工品(かつお節)／★ 牛乳／★脱脂粉乳／★ 凍り豆腐	ごぼう／にんじん／ほ んしめじ／だいこん ／きゅうり／はくさい ／日本なし	牛乳 手作りかりんとう 10時の牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.5 g
5 木	ご飯 鶏肉のから揚げ コロコロサラダ 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／とうもろこ し油／オイルスプレー クラッカー／いちごジ ヤム(高糖度)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／乾燥わかめ(板わか め)／★牛乳	にんにく(りん茎)／だ いこん／にんじん／き ゅうり／こまつな／玉 葱／キャベツ／★りよ くとうもやし	牛乳 クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 1.5 g
6 金	焼きそば 豚しゃぶサラダ コーンポタージュスープ 果物(なし)	★蒸し中華めん／とう もろこし油／とうもろ こし缶詰(クリーム)／★薄 力粉／上白糖／無塩パ ター／コーンフレーク	豚肩ロース(脂身付) ／あおのり／豚肩(脂身 付き)／★牛乳／★脱 脂粉乳／★たまご	★りよくとうもやし ／にんじん／玉葱／キャ ベツ／きゅうり／レタ ス／日本なし	牛乳 コーンフレーククッキー 10時の牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.8 g
7 土	てごねパン カレーシチュー グリーンサラダ 果物(なし)	★強力粉(1等)／ショ ートニング／上白糖 ／じゃがいも／大豆油 ／★薄力粉／とうもろこ し缶詰(ホル)／サフラ ワー油...	豚モモ(脂肪なし)／生 わかめ／★牛乳	にんじん／玉葱／きゅ うり／日本なし	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	エネルギー 473 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.5 g
10 火	ハヤシライス ツナとひじきのサラダ 野菜のスープ 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)／★ 薄力粉／とうもろこし 油／★プレミックス粉 (ホットケーキ用)／上白糖 ／メープルシロップ	鶏若鶏肉ひき肉／まぐ ろ缶詰(油漬フレーク) ／★牛乳	玉葱／きゅうり／にん じん／キャベツ／にら ／日本なし	牛乳 ホットケーキ 10時の牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.7 g
11 水	梅干しおにぎり 手羽中唐揚げ スティック野菜 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／とうもろこ し油／さつまいも／粉 糖	焼きのり／鶏若鶏肉手 羽(皮付)／★油揚げ ／★木綿豆腐／こんぶ ／★牛乳	梅(塩漬)／にんにく (りん茎)／きゅうり ／にんじん／チンゲン ツアイ／だいこん／生 しいたけ(菌床栽培、生) ／なめこ	牛乳 ホワイトポテト 10時の牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.0 g
12 木	しらすご飯 キャベツとおくら和えもの 中華風コーンスープ 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)／上 白糖／★ごま(乾)／と うもろこし缶詰(クリ ム)／かたくり粉／★食 パン(市販品)／ショ ートニング...	しらす干し(微乾燥品) ／かつお加工品(かつ お節)／★挽きわり納 豆／★油揚げ／★絹 ごん(市販品)／★たま ご／ついでしこんぶ(素 干し)	葉ねぎ／キャベツ／オ クラ／チンゲンツアイ ／日本なし	牛乳 シュガートースト 10時の牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.6 g
13 金	チキンライス 大根サラダ きゃべつ豆乳汁 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)／な たね油／とうもろこし (かみ冷凍)／大豆油 ／★ごま(いり)／★ 薄力粉／三温糖	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ／まぐろ缶詰(油漬フ レーク)／かつお加工 品(削り節)／★豆乳 ／★牛乳／★たまご ／★ホ ックリーム(乳脂肪)	玉葱／青ピーマン／に んじん／だいこん／き ゅうり／キャベツ／日 本なし／ぶどう	牛乳 手作りパースデーケー キ 10時の牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.5 g
14 土	ナポリごはん ミックスサラダ 味噌汁(キャ・じゃが) 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)／大 豆油／サフラワー油 ／じゃがいも／ソーダ クッキー／いちごジャ ム(高糖度)	ロースハム／わかめ (乾燥、水戻し)／まぐ ろ缶詰(油漬フレーク) ／かつお加工品(かつ お節)／★牛乳	にんじん／青ピーマン ／玉葱／パセリ／キャ ベツ／きゅうり／日 本なし	牛乳 ジャムクラッカー 10時の牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.0 g
16 月	ご飯 さけのおろしだれ 野菜のみそマネズみ きゃべつ味噌汁	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／大豆油／上 白糖／★ごま(いり) ／★ロールパン／三温 糖／とうもろこし油 ／★牛乳	しらす／★焼き竹輪 ／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)／★きな粉 (大豆)／★牛乳	だいこん／キャベツ ／にんじん	赤ぶどうトマト 揚げばんきなこ 10時の牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.7 g
17 火	ご飯 最強から揚 ほうとう汁 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／とうもろこ し油／しらたき／大豆 油	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／豚肩(赤肉)／★生揚 げ／★牛乳	にんにく(りん茎)／日 本かぼちゃ／だいこん ／玉葱／にんじん／干 し椎茸／ねぎ／日本 なし／バナナ	牛乳 果物(バナナ) 10時の牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.1 g
18 水	カレーライス ツナサラダ コーンポタージュスープ 果物(ぶどう)	水稲穀粒(精白米)／じ ゃがいも／とうもろこ し油／サフラワー油 ／とうもろこし缶詰(ク リム)／上白糖	豚外モモ(赤肉)／まぐ ろ缶詰(油漬フレーク) ／★牛乳／★脱脂粉乳	玉葱／にんじん／ごぼ う／セロリ／りんご ／にんにく(りん茎) ／サニーレタス／きゅ うり／ぶどう／温州蜜 柑缶詰(果肉)／バナ ナ	牛乳 フルーツポンチ 10時の牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.8 g
19 木	ロールパン ホワイトシチュー コーンスローサラダ 果物(柿)	★ロールパン／じゃが いも／大豆油／★小麦 (玄穀・国産・普通)有 塩バター／水稲穀粒 (精白米)／★ごま(い り)	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ／★濃厚乳／★牛乳 ／乾燥わかめ(板わか め)	にんじん／玉葱／青ピ ーマン／キャベツ／き ゅうり／レタス／かぶ ／かき(甘がき)	牛乳 わかめおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.5 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	508 kcal	タンパク質	19.4 g
	脂質	18.6 g	食塩相当量	1.6 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		
20 金	五目炒飯 切り干し大根と豆苗サラダ 味噌汁(小松菜・油あげ) 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)ととうもろこし油/★ごま(いり)/さつまいも/★プレミックス粉(未開用)/無塩バター/メープルシロップ	焼き豚/★蒸しかまぼこ/まぐろ缶詰(油漬/レカイト)/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/なごこんぶ(素干し)/★牛乳...	たけのこ(ゆで)/にんじん/干し椎茸/ねぎ/切干しいんご/玉葱/★さやえんどう/★トウモロコシ/きゅうり/こまつな...	牛乳 さつまいも焼きドーナツ 10時の牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.1 g
21 土	きつねご飯 ハスの梅マヨあえ あったか汁 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)ととうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホム)/さいとも/★食パン(市販品)/ショートニング/グラニュー糖	★油揚げ/豚中型種ばら/かつお加工品(削り節)/鶏若鶏肉胸(皮付き)/★牛乳	にんじん/干し椎茸/こまつな/れんこん/しそ葉/うめ/だいこん/玉葱/葉ねぎ/日本なし	牛乳 ラスク 10時の牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 1.5 g
23 月	ご飯 かじきの味噌揚げ 3色和え 味噌汁(わかめ)	水稲穀粒(精白米)/三温糖/かたくり粉/調味油/★ロールパン/とうもろこし油	めかじき/かつお加工品(かつお節)/わかめ(乾燥、水戻し)/★木綿豆腐/かつお加工品(削り節)/★牛乳	きゅうり/にんじん/★りよく/とうもろやし/玉葱/ねぎ	アップルキャラット 揚げぱんココア 10時の牛乳	エネルギー 545 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.6 g
24 火	ご飯 松風焼 豚汁 果物(柿)	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(半生)/★ごま(いり)/さいとも/こんやく(精粉)/★焼きふ(親世ふ)/上白糖/有塩バター	鶏若鶏肉ひき肉/豚ばら(脂身付)/★絹ごし豆腐/★牛乳	玉葱/にんじん/だいこん/干し椎茸/ねぎ/ごぼう/かき(甘がき)	牛乳 麩のラスク 10時の牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.1 g
25 水	生ジャムパンサンド レバーから揚げ コロコロサラダ なめこ味噌汁	★ロールパン/上白糖/いちごジャム(高糖度)/とうもろこし油/かたくり粉	★クリーム(乳脂肪)/豚肝臓/★絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★きな粉(大豆)	しょうが/だいこん/にんじん/きゅうり/なめこ/ねぎ	牛乳 わらび餅 10時の牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 1.8 g
26 木	白菜あんかけごはん たたききゅうり たご味噌汁 果物(柿)	水稲穀粒(精白米)/★ごま油/三温糖/かたくり粉/とうもろこし油/さつまいも	鶏成鶏肉モモ(皮なし)/鶏成鶏肉胸(皮付き)/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	はくさい/にんじん/干し椎茸/にんにく(りん茎)/きゅうり/なめこ/生しいたけ(菌床栽培、生)/ほんしめじ/えのきたけ...	牛乳 ふかしさつま芋 10時の牛乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.4 g
27 金	ご飯 チキン南蛮 小松菜のおひたし 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/上白糖/無塩バター/★薄力粉	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/★たまご/かつお加工品(かつお節)/★油揚げ/わかめ/★牛乳/★おから(新製法)/★脱脂粉乳	にんじん/こまつな/★りよく/とうもろやし	牛乳 おからクッキー 10時の牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.6 g
28 土	豚丼 スティック野菜即席漬 根菜汁 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)/三温糖/マシュマロ/ショートニング/コーンフレーク	和牛外モモ(脂身付き)/★絹ごし豆腐/★牛乳	玉葱/きゅうり/にんじん/だいこん/干し椎茸/ねぎ/ごぼう/日本なし	牛乳 マシュマロおこし 10時の牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.5 g
30 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/さつまいも/三温糖/ショートニング	まさば/まぐろ缶詰(油漬/レカイト)/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 おいもちゃん 10時の牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.4 g
31 火	さくらごはん 鶏肉のから揚げ フルーツサラダ なめこ味噌汁	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/とうもろこし油/サフラワー油/★強力粉(2等)/いちごジャム(高糖度)	たら(でんぶ)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★絹ごし豆腐/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/キヤベツ/にんじん/なめこ/ねぎ	牛乳 おばけナン 10時の牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.8 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 508 kcal	タンパク質 19.4 g
	脂質 18.6 g	食塩相当量 1.6 g