

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
2 月	ごはん ぶりのてりやき けんちんじる くだもの(なし)	水稲穀粒(精白米)／こ んにやく(精粉)／とう もろこし油／白玉粉／ 三温糖	ぶり／★生揚げ	玉葱／にんじん／干し 椎茸／だいこん／葉ネ ぎ／日本なし／パレンツ レソ(ストレンジース)	おれんじじゅーず あまからおやき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	567 kcal 17.9 g 11.9 g 1.0 g
3 火	ごはん てっばんはんぱ一ぐ さくさくさらだ すましじる	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	ぎゅうにゅう めろんぱん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	587 kcal 22.9 g 23.3 g 1.9 g
4 水	とりごぼうごはん ごしょくなます はくさいみそじる くだもの(なし)	水稲穀粒(精白米)／調 合油／三温糖／しらす ／上白糖／★ごま(い り)／★薄力粉／と うもろこし油	鶏成鶏肉モモ(皮なし) ／★油揚げ／わかめ(干 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	ぎゅうにゅう てづくりかりんとう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	573 kcal 18.8 g 17.9 g 1.9 g
5 木	ごはん とりにくのからあげ ところさらだ やさしいすーぶ	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	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 脂質 食塩相当量	591 kcal 19.1 g 26.2 g 1.9 g
6 金	やきそば ぶたしゃぶさらだ こーんぼたーじゅすーぶ くだもの(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／無塩バ 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	ぎゅうにゅう こーんふれーくくつきー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	552 kcal 20.6 g 19.4 g 2.0 g
7 土	てごねばん かれーんちゅー ぐりーんさらだ くだもの(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	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	532 kcal 17.6 g 20.1 g 1.9 g
10 火	はやしらいす つなとひじきのさらだ やさしいすーぶ くだもの(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(油漬フレーイト) ／★牛乳	玉葱／きゅうり／にん じん／キャベツ／にら ／日本なし	ぎゅうにゅう ほっとけーき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	555 kcal 17.7 g 15.8 g 1.9 g
11 水	うめぼしおにぎり てばなからあげ すていっくやさしい みそじる	水稲穀粒(精白米)／か たね油／とうもろこし 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	ぎゅうにゅう ほわいとぼてと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	566 kcal 23.0 g 19.5 g 2.4 g
12 木	しらすごはん きやべつおくらあえもの ちゅうかふうこおんすうぶ くだもの(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 し豆腐／★たまご／み ついいしこんぶ(素干し)	葉ねぎ／キャベツ／オ クラ／チンゲンツアイ ／日本なし	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	561 kcal 23.0 g 18.0 g 2.1 g
13 金	ちきんらいす だいこんさらだ きやべつとうにゅうじる くだもの(なし)	水稲穀粒(精白米)／な たね油／とうもろこし (かーれ冷凍)／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 レイト)／かつお加工品 (削り節)／★豆乳／★ 牛乳／★たまご／★ホ ップクリーム(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	ぎゅうにゅう ばーすでーけーき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	573 kcal 20.9 g 19.0 g 1.7 g
14 土	なぼりごはん みくすさらだ みそじる くだもの(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 ラッカー／いちごジャ ム(高糖度)	ロースハム／わかめ(干 燥、水戻し)／まぐろ 缶詰(油漬フレーイト) ／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	ぎゅうにゅう じゃむくらっかー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	552 kcal 17.5 g 17.4 g 2.5 g
16 月	ごはん さけのおろしだれ やさしいみそまよねーずあえ きやべつみそじる	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	しらすさけ／★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)	だいこん／キャベツ／ にんじん	あかぶどうとまと あげばんきなこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	551 kcal 19.9 g 18.4 g 2.0 g
17 火	ごはん さいきょうからあげ ほうとうじる くだもの(なし)	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／とうもろこ し油／しらす／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	ぎゅうにゅう ばなな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	588 kcal 22.5 g 18.6 g 1.4 g
18 水	かれーらいす つなさらだ こーんぼたーじゅすーぶ くだもの(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(油漬フレーイト) ／★牛乳／★脱脂粉乳	玉葱／にんじん／ごぼ う／セロリー／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	ぎゅうにゅう ふるーつぼんち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	600 kcal 20.3 g 19.9 g 2.2 g
19 木	ろーるばん ほわいとちゅー こーんすろーさらだ くだもの(かき)	★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)	ぎゅうにゅう わかめおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	567 kcal 21.0 g 19.2 g 1.9 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	569 kcal	タンパク質	20.8 g
	脂質	19.3 g	食塩相当量	1.9 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
20 金	ごもちゃーはん きりぼしだいこんとうみよ みそしる くだもの(なし)	水稲穀粒(精白米)と うもろこし油/★ごま (いり)/さつまいも /★プレミックス粉(ホ ウケイ用)/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 レカワイト)/★油揚げ (かつお加工品(かつお 節)/なごんぶ(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...	ぎゅうにゅう さつまいもやきどーなつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	561 kcal 22.2 g 19.5 g 2.7 g
21 土	きつねごはん はすのうめまよあえ あったかじる くだもの(なし)	水稲穀粒(精白米)と うもろこし油/とうも ろこし缶詰(ホ-ル)/さ といも/★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	ぎゅうにゅう らすく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	570 kcal 19.1 g 21.7 g 1.9 g
23 月	ごはん かじきのみそあげ さんしょくあえ みそしる	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/かたくり粉/調 合油/★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)	きゅうり/にんじん/ ★りよくとうもやし/ 玉葱/ねぎ	あつぷるきやろつと あげばんここあ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	587 kcal 19.0 g 19.0 g 1.8 g
24 火	ごはん まつかぜやき とんじる くだもの(かき)	水稲穀粒(精白米)/★ パン粉(半生)/★ごま (いり)/さといも/ こんにやく(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)	ぎゅうにゅう ふのらすく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	568 kcal 23.4 g 21.7 g 1.5 g
25 水	なまじゃむばんさんど ればーからあげ ころころさだ なめこみそしる	★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	ぎゅうにゅう わらびもち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	584 kcal 25.7 g 24.3 g 2.2 g
26 木	はくさいあんかけごはん たたききゅうり きのこみそしる くだもの(かき)	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...	ぎゅうにゅう ふかしさつまいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	558 kcal 21.3 g 14.0 g 1.7 g
27 金	ごはん ちきんなんばん こまつなおひたし みそしる	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/ ★りよくとうもやし	ぎゅうにゅう おからくつきー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	550 kcal 24.9 g 21.1 g 2.0 g
28 土	ぶたどん すていっくやさいづけ こんさいじる くだもの(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	ぎゅうにゅう ましゅまるおこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	538 kcal 18.1 g 18.8 g 1.8 g
30 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)/★ 薄力粉/とうもろこし 缶詰(ホ-ル)/★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(油漬レカワイト)/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 おいもちゃん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	563 kcal 18.4 g 17.0 g 1.8 g
31 火	さくらごはん とりにくのからあげ ふる一つさらだ なめこみそしる	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 ャベツ/にんじん/な めこ/ねぎ	ぎゅうにゅう おばけなん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	621 kcal 25.4 g 20.5 g 2.1 g
/						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
/						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
/						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
/						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
/						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g 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	569 kcal	タンパク質	20.8 g
	脂質	19.3 g	食塩相当量	1.9 g