

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 水	ご飯 鶏肉とコーンのオープン焼 コーンサラダ けんちん汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖／とうもろこし缶詰(ホル)／こんにやく(粉)／とうもろこし油／★オートミール	鶏成鶏肉モモ(皮付き)／鶏成鶏肉モモ(皮なし)／まぐろ缶詰(油漬)／鶏若鶏肉(胸)／★生揚げ	にんにく／玉葱／にんにく(りん茎)／きゅうり／レタス／干し椎茸／だいこん／葉ねぎ	牛乳 さつまいもプリッツ 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	517 kcal 22.2 g 18.6 g 1.1 g
2 木	ご飯 松風焼 具沢山味噌汁 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／★パン粉(半生)／★ごま(いり)／★ロールパン／三温糖／とうもろこし油	鶏若鶏肉ひき肉／★油揚げ／★絹ごし豆腐(か)／★お加工品(かつお節)／★牛乳	玉葱／にんにく／はくさい／キャベツ／ごま(生)／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 揚げぱんココア 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	532 kcal 22.7 g 18.6 g 1.3 g
4 土	納豆丼 さつまいも黒ゴマコロコロ おかず味噌汁 果物(柿)	水稲穀粒(精白米)／★ごま(いり)／とうもろこし油／上白糖／さつまいも／かたくり粉／ソーダクラッカー／いちごジャム(高糖度)	豚ひき肉／★挽きわり納豆／豚中型種肩ロース(脂肪なし)／かつお加工品(かつお節)／なごんぶ(素干し)／★牛乳	にんにく／ねぎ／玉葱／しょうが／かき(甘がき)	牛乳 クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	533 kcal 21.1 g 17.8 g 1.4 g
6 月	ご飯 かじきの味噌揚げ ツナの胡麻和え すまし汁(チンゲン菜) 果物(柿)	水稲穀粒(精白米)／三温糖／かたくり粉／合油／★ごま(いり)／上白糖	めかじき／まぐろ缶詰(油漬)／しらす干し(微乾燥品)／かつお加工品(削り節)／★牛乳	にんにく／キャベツ／えのきたけ／チンゲンサイ／ねぎ／かき(甘がき)／パルメザン(ストレープス)／ごま(生)	オレンジジュース カルシウムおにぎり 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	518 kcal 19.1 g 14.3 g 1.6 g
7 火	ご飯 鮭のカレー焼き ツナとひじきのサラダ 大好き味噌汁 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／★薄力粉／とうもろこし缶詰(ホル)／マシュマロ	しろさけ／まぐろ缶詰(油漬)／★油揚げ／★絹ごし豆腐(乾燥わかめ(板わかめ)／かつお加工品(削り節)...	きゅうり／にんにく／トマト／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 マシュマロ豆乳もち 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	500 kcal 25.2 g 16.6 g 1.6 g
8 水	ロールパン かぼちゃシチュー もやしの和え物 果物(みかん)	★ロールパン／とうもろこし缶詰(ホル)／★小麦(玄穀・国産、普通)／無塩バター／★プレミックス粉(ホットケーキ用)／上白糖...	鶏成鶏肉モモ(皮なし)／★濃厚乳／★脱脂粉乳／★油揚げ／★牛乳	日本かぼちゃ／にんにく／玉葱／青ピーマン／ほうれんそう／★きゅうり／もやし／きゅうり／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 パンケーキ 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	517 kcal 21.4 g 17.8 g 1.5 g
9 木	ご飯 鶏肉のから揚げ コールスローサラダ 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／★オートミール	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／鶏成鶏肉モモ(皮なし)／★木綿豆腐(か)／かつお加工品(かつお節)／★牛乳／あおのり	にんにく(りん茎)／キャベツ／きゅうり／にんにく／レタス／かぶ(なめこ)／ねぎ／かぶ(葉)	牛乳 オートミールせんべい 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	490 kcal 23.9 g 19.4 g 1.5 g
10 金	しおこんぶチャーハン 切り干し大根と豆苗サラダ 豚汁 果物(りんご)	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／★ごま(いり)／さといも／しらたき／★薄力粉／上白糖	★たまご／塩昆布／まぐろ缶詰(油漬)／豚肩ロース(脂肪なし)／★木綿豆腐／★牛乳	レタス／切干しだいご／★トウモロコシ／きゅうり／にんにく／だいこん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／ごぼう／りんご／西洋かぼちゃ...	牛乳 緑黄色プリッツ 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	490 kcal 19.1 g 18.3 g 1.7 g
11 土	五目ひじきご飯 じゃがきんぴら 味噌汁(切干・コーン) 果物(りんご)	水稲穀粒(精白米)／大豆油／上白糖／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ホル)／★ロールパン／三温糖／とうもろこし油	鶏成鶏肉胸(皮付き)／干ひじき(ステンレス、乾)／★油揚げ／乾燥わかめ(板わかめ)／かつお加工品(かつお節)／★牛乳...	にんにく／青ピーマン／切干しだいご／こまつな／りんご	牛乳 揚げぱんきなこ 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	487 kcal 17.2 g 17.1 g 1.7 g
13 月	ジャムサンド 鯖のオープン焼き コロコロサラダ ポテト味噌汁	★食パン(市販品)／いちごジャム(高糖度)／三温糖／とうもろこし缶詰(ホル)／じゃがいも／★プレミックス粉(ホットケーキ用)...	まさば／★木綿豆腐(乾燥わかめ(板わかめ)／かつお加工品(かつお節)／★牛乳	にんにく／玉葱／にんにく(りん茎)／だいこん／きゅうり／ねぎ／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 アップルキャロット 焼きドーナツ 果物(みかん) 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	536 kcal 20.4 g 16.6 g 1.9 g
14 火	ご飯 ささみガーリック揚げ 小松菜のしらすあえ わかめと豆腐の味噌汁	水稲穀粒(精白米)／★薄力粉／★パン粉(乾燥)／とうもろこし油／★食パン(市販品)／ショートニング／上白糖	鶏成鶏肉ささ身／★油揚げ／しらす干し(半乾燥品)／かつお加工品(かつお節)／★木綿豆腐(乾燥わかめ(板わかめ)／★牛乳	にんにく(りん茎)／こまつな／にんにく／きゅうり／えのきたけ／こねぎ	牛乳 チョコッ糖 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	503 kcal 26.6 g 17.8 g 1.5 g
15 水	ご飯 チキンの照焼き ほうとう汁 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／大豆油／★オートミール／オリーブ油／上白糖／★ごま(いり)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／豚中型種モモ(脂肪付き)／★生揚げ／★牛乳／★豆乳	日本かぼちゃ／だいご／こまつな／玉葱／にんにく／干し椎茸／ねぎ／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 オートミール焼きドーナツ 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	503 kcal 21.9 g 19.6 g 1.2 g
16 木	ミートスパゲティ ツナコールスローサラダ わかめと豆腐の味噌汁 果物(りんご)	★マカロニ・スパゲティ／とうもろこし油／三温糖／オリーブ油／★オートミール／★薄力粉／上白糖	豚ひき肉／まぐろ缶詰(油漬)／★木綿豆腐(乾燥わかめ(板わかめ)／かつお加工品(かつお節)／★牛乳	玉葱／にんにく／ごぼう／セロリ／りんご／トマト缶詰(ホール)／にんにく(りん茎)／キャベツ／きゅうり／レタス／かぶ...	牛乳 人参蒸しパン 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	509 kcal 20.9 g 18.9 g 1.8 g
17 金	おにぎり 鮭ミニエタルタルソース みんなの味噌汁 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／★薄力粉／調合油／さつまいも／★オートミール／上白糖／無塩バター／コーンフレーク	焼きのり／しろさけ／★油揚げ／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／★牛乳／★たまご	にんにく／玉葱／キャベツ／こまつな／ぶなしめじ／えのきたけ／まいたけ／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 コーンフレーククッキー 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	540 kcal 22.6 g 17.0 g 1.7 g
18 土	納豆丼 さつまいも黒ゴマコロコロ おかず味噌汁 果物(柿)	水稲穀粒(精白米)／★ごま(いり)／とうもろこし油／上白糖／さつまいも／かたくり粉／ソーダクラッカー／いちごジャム(高糖度)	豚ひき肉／★挽きわり納豆／豚中型種肩ロース(脂肪なし)／かつお加工品(かつお節)／なごんぶ(素干し)／★牛乳	にんにく／ねぎ／玉葱／しょうが／かき(甘がき)	牛乳 クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	533 kcal 21.1 g 17.8 g 1.4 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	514 kcal 17.7 g	タンパク質 食塩相当量	21.2 g 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 月	ご飯 焼き鮭 レーズンサラダ 野菜味噌汁	水稲穀粒(精白米)★ つまいも/白玉粉★ ごま(いり)/三温糖	塩ざけ/乾燥わかめ(板わかめ)★ かたくちいわし(煮干し)★ かつお加工品(かつお節)★ ★きな粉(大豆)★ ★牛乳	干しぶどう/キャベツ★ きゅうり/にんじん★ レタス/かぶ/西洋かぼちゃ/こまつな★ 玉葱	赤ぶどうトマト さつまいももち 10時の牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 1.7 g
21 火	ハヤシライス ホットサラダ コンソメスープ 果物(りんご)	水稲穀粒(精白米)★ 薄力粉/とうもろこし油★ とうもろこし缶詰(ホル)★ 上白糖/オレインジゼリー★ 塩せんべい	豚肩ロース(脂身付)★ まぐろ缶詰(油漬フレーク)★ ★木綿豆腐★ 牛乳	玉葱/ほうれんそう★ きゅうり/にんじん★ ほんしめじ/えのきたけ/こまつな★ ★りよく/とうもろやし/ねぎ/りんご	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.4 g
22 水	豚肉と生姜のごはん 小松菜の納豆和え ココロ味噌汁 果物(柿)	水稲穀粒(精白米)★ ごま(いり)★ 上白糖★ とうもろこし油★ じやがいも★ とうもろこし缶詰(ホル)★ ★薄力粉★ 三温糖	豚肩ロース(脂肪なし)★ ★挽きわり納豆★ かつお加工品(かつお節)★ ★木綿豆腐★ ★牛乳★ ★たまご...	しょうが/葉ねぎ/こまつな★ キャベツ/にんじん★ きゅうり★ きさいんげん/かき(甘がき)/りんご	牛乳 手作りパースデーケーキ 10時の牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.4 g
24 金	ご飯 ぶりの照焼き うまっコーリー 鶏汁	水稲穀粒(精白米)★ とうもろこし缶詰(ホル)★ ごま(いり)★ さいも★ こんにやく(精粉)★ ★オートミール	ぶり/かつお加工品(かつお節)★ ★鶏若鶏肉★ モモ(皮なし)★ ★木綿豆腐★ ★牛乳★ かたくちいわし(煮干し)★	ブロッコリー/にんじん★ キャベツ★ だいご★ 玉葱★ 干し椎茸★ ねぎ★ ごぼう★ 温州蜜柑(普通、生)	牛乳 果物(みかん) オートミールねぎおやき 10時の牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.5 g
25 土	五目ひじきご飯 じゃがきんぴら 味噌汁(切干・コーン) 果物(りんご)	水稲穀粒(精白米)★ 大豆油★ 上白糖★ じゃがいも★ とうもろこし缶詰(ホル)★ ★ロールパン★ 三温糖★ とうもろこし油	鶏皮付鶏肉(皮付き)★ 干ひじき(ステルス釜、乾)★ ★油揚げ★ 乾燥わかめ(板わかめ)★ かつお加工品(かつお節)★ ★牛乳...	にんじん★ 青ピーマン★ 切干しだいご★ こまつな★ りんご	牛乳 揚げばんきなこ 10時の牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.7 g
27 月	ロールパン 鮭とコーンのオープン焼 たっぶり味噌汁 果物(みかん)	★ロールパン★ とうもろこし油★ 三温糖★ とうもろこし缶詰(ホル)★ ごま(いり)★ 上白糖★ ★薄力粉	しろさけ/乾燥わかめ(板わかめ)★ 干ひじき(ステルス釜、乾)★ ★牛乳	にんじん★ 玉葱★ にんじく(りん茎)★ キャベツ★ こまつな★ 温州蜜柑(普通、生)★ ハッシュアレルジ(アレルギー)	オレンジジュース 白ごまクッキー 10時の牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.6 g
28 火	ガバオ風ライス ひじきの中華和え 大根味噌汁 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)★ ごま油★ 上白糖★ かたくちいわし(煮干し)★ とうもろこし缶詰(ホル)★ ★ごま(いり)★ さつまいも(焼き)	豚ひき肉★ まぐろ缶詰(油漬フレーク)★ ★油揚げ★ カットわかめ★ かつお加工品(削り節)★ ★牛乳	青ピーマン★ 赤ピーマン★ 玉葱★ ぶなしめじ★ ★さやえんどう★ にんじん★ だいご★ いんげん★ 葉ねぎ★ 温州蜜柑(普通、生)	牛乳 焼きいも 10時の牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.6 g
29 水	カレーライス ハムサラダ わかめと豆腐の味噌汁 果物(柿)	水稲穀粒(精白米)★ じゃがいも★ とうもろこし油★ ★プレミックス粉(ホットケーキ用)★ 無塩バター★ 三温糖★ 上白糖	豚外モモ(赤肉)★ ロースハム★ ★木綿豆腐★ 乾燥わかめ(板わかめ)★ かつお加工品(かつお節)★ ★牛乳★ ★おから(新製法)...	玉葱★ にんじん★ ごぼう★ セロリ★ りんご★ にんじく(りん茎)★ きゅうり★ サニーレタス★ えのきたけ★ こね★ かき(甘がき)	牛乳 大きなクッキー 10時の牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.1 g
30 木	ご飯 鶏肉のから揚げ フルーツサラダ コーンポタージュスープ	水稲穀粒(精白米)★ たくり粉★ とうもろこし油★ サフラワー油★ とうもろこし缶詰(ホル)★ じゃがいも	鶏若鶏肉モモ(皮付き)★ ★牛乳★ ★脱脂粉乳★ しらす干し(微乾燥品)★ あおのり	にんじく(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★ 玉葱	牛乳 しらすボール 10時の牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.5 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 514 kcal	タンパク質 21.2 g
	脂質 17.7 g	食塩相当量 1.6 g