

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	タンパク質
1 水	ごはん とりにくのおーぶんやき こーんさらだ けんちんじる	水稲穀粒(精白米)／三温糖／とうもろこし缶詰(ホル)／こんやく(精粉)／とうもろこし油／★オートミール／さつまいも／★薄力粉	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)／フランクフルト)／鶏若鶏肉胸(皮付き)／★生揚げ	にんじん／玉葱／にん(りん茎)／きゅうり／レタス／干し椎茸／だいこん／菜ねぎ	ぎゅうにゅう さつまいもぶりっつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	590 kcal 24.8 g 19.6 g 1.4 g
2 木	ごはん まつかぜやき ぐだくさんみそしる みかん	水稲穀粒(精白米)／★薄力粉／とうもろこし油／★オートミール(いり)／★ロールパン(三温糖)／とうもろこし油	鶏若鶏肉ひき肉／★納豆／★絹ごし豆腐(か)／★かつお加工品(かつお節)／★牛乳	玉葱／にんじん／はくさい／キャベツ／こまつな／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう あげばんここあ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603 kcal 25.0 g 19.7 g 1.6 g
4 土	なっとうどん さつまいもくろごまころこ おかずみそしる くだもの(かき)	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)／なごこんぶ(素干し)／★牛乳	にんじん／ねぎ／玉葱(しょうが)／かき(甘がき)	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	608 kcal 23.1 g 18.5 g 1.5 g
6 月	ごはん かじきのみそあげ つなごまあえ すましじる くだもの(かき)	水稲穀粒(精白米)／三温糖／かたくり粉／調合油／★ごま(いり)／上白糖	めかじき／まぐろ缶詰(油漬)／フランクフルト)／しらす干し(微乾燥品)／かつお加工品(削り節)	にんじん／キャベツ／えのきたけ／チンゲンサイ／ねぎ／かき(甘がき)／パプリカ(ストロージュース)／こまつな	おれんじじゅーず かるしうむおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	556 kcal 19.6 g 13.2 g 1.9 g
7 火	ごはん さけのかれーやき つなとひじきのさらだ だいすきみそしる 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)／フランクフルト)／★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／にんじん／トマト／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ましゅまるとうにゅうもち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	567 kcal 28.2 g 16.8 g 1.9 g
8 水	ろーるばん かぼちゃしちゅーもやしのあえもの 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／にんじん／玉葱／青ピーマン／ほうれんそう／★きりよくとうもろやし／きゅうり／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ばんけーき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	592 kcal 23.6 g 18.5 g 1.8 g
9 木	ごはん とりにくのからあげ こーんすろーさらだ 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／★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／にんじん／レタス／かぶ／なめこ／ねぎ／かぶ(葉)	ぎゅうにゅう おーとみーるせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	552 kcal 26.8 g 20.5 g 1.9 g
10 金	しおこんぶちやーはん きりぼしだいこんとうみよ とんじる 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)／フランクフルト)／豚肩ロース(脂肪なし)／★木綿豆腐／★牛乳	レタス／切干しだいこん／★トウモロコシ／きゅうり／にんじん／だいこん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／ごぼう／りんご／西洋かぼちゃ...	ぎゅうにゅう りよくおうしょくぶりっつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	554 kcal 20.7 g 19.1 g 2.0 g
11 土	ごもくひじきごはん じゃがきんぴら みそしる 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(アサヒ釜、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／切干しだいこん／こまつな／りんご	ぎゅうにゅう あげばんきなこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	545 kcal 18.2 g 16.9 g 2.1 g
13 月	じゃむさんど さばのおーぶんやき ころころさらだ ぼてとみそしる	★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)	にんじん／玉葱／にん(りん茎)／だいこん／きゅうり／ねぎ／温州蜜柑(普通、生)	あつぷるきやろつと やきどーなつ みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	575 kcal 21.8 g 16.1 g 2.3 g
14 火	ごはん ささみがーりっくあげ こまつなしらすあえ わかめととうふのみそしる	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／にんじん／きゅうり／えのきたけ／こねぎ	ぎゅうにゅう ちょこつと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	568 kcal 29.8 g 18.3 g 1.8 g
15 水	ごはん ちきんのてりやき ほうとうじる 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(脂身付き)／★生揚げ／★牛乳／★豆乳	日本かぼちゃ／だいこん／こまつな／玉葱／にんじん／干し椎茸／ねぎ／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう おーとみーるやきどーなつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	570 kcal 24.2 g 20.6 g 1.5 g
16 木	みーとすばげていー つなこーんすろーさらだ わかめととうふのみそしる りんご	★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／★オートミール／★薄力粉／上白糖	豚ひき肉／まぐろ缶詰(油漬)／フランクフルト)／★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／にんじん／ごぼう／セロリー／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...	ぎゅうにゅう にんじんむしぱん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	579 kcal 23.2 g 19.8 g 2.2 g
17 金	おにぎり さけむにえるたるたるそー みんなのみそしる 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	にんじん／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)	ぎゅうにゅう こーんふれーくつきー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 kcal 25.4 g 17.4 g 1.9 g
18 土	なっとうどん さつまいもくろごまころこ おかずみそしる くだもの(かき)	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)／なごこんぶ(素干し)／★牛乳	にんじん／ねぎ／玉葱(しょうが)／かき(甘がき)	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	608 kcal 23.1 g 18.5 g 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	578 kcal	タンパク質	23.3 g
	脂質	18.2 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	ごはん やきさけ れーずんさらだ やさしみそしる	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)/こんぶ/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)	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	あかぶどうとまと さつまいももち		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	580 kcal 22.4 g 13.5 g 1.9 g
21	はやしらius ほっとさらだ こんそめすーぶ 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(ホ乳)/上白糖/オレンジゼリー/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/とうもやし/ねぎ/りんご	ぎゅうにゅう ゼリー せんべい		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	587 kcal 21.6 g 19.4 g 1.7 g
22	ぶたにくとしょうがのごは こまつななっとうあえ ころころみそしる くだもの(かき)	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(ホ乳)/★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)/こんぶ/かたくちいわし(煮干し)/★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/★さやいんげん/かき/甘がき)/りんご	ぎゅうにゅう ぼーすでーけーき		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	590 kcal 22.6 g 19.2 g 1.7 g
24	ごはん ぶりのてりやき うまっこりー とりじる	水稲穀粒(精白米)★ とうもろこし缶詰(ホ乳)/★ごま(いり)/さいとも/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)	ぎゅうにゅう みかん おーとみーるねぎおやき		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	562 kcal 28.7 g 19.6 g 1.8 g
25	ごもくひじきごはん じゃがきんびら みそしる 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(ホ乳)/★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(ステンレス蓋、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	ぎゅうにゅう あげばんきなこ		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	545 kcal 18.2 g 16.9 g 2.1 g
27	ろーるばん さけとこーんのおーぶんや たっぶりみそしる 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(ホ乳)/★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(ステンレス蓋、乾)	にんじん/玉葱/にんにく(りん茎)/キャベツ/こまつな/温州蜜柑(普通、生)/パレソアリンジ(ストレージュス)	おれんじじゅーず しろごまくつきー		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	568 kcal 23.0 g 18.9 g 1.9 g
28	がばおふうらius ひじきのちゅうがあえ だいこんみそしる みかん	水稲穀粒(精白米)★ ごま油/上白糖/かたくり粉/とうもろこし缶詰(ホ乳)/★ごま(いり)/さつまいも(焼き)	豚ひき肉/まぐろ缶詰(油漬フレーク初付)/★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/だいごん葉/葉ねぎ/温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう やきいも		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	615 kcal 19.9 g 17.6 g 2.0 g
29	かれーらius はむさらだ わかめととうふのみそしる くだもの(かき)	水稲穀粒(精白米)★ やかいも/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/セロリー/りんご/にんにく(りん茎)/きゅうり/サニーレタス/えのきたけ/こねぎ/かき(甘がき)	ぎゅうにゅう おおきなくつきー		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	581 kcal 21.9 g 18.3 g 2.6 g
30	ごはん とりにくのからあげ ふるーつさらだ こーんぼたーじゅすーぶ	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/とうもろこし缶詰(ホ乳)/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/玉葱	ぎゅうにゅう しらすぼーる		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	560 kcal 22.7 g 18.9 g 1.6 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
							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	578 kcal	タンパク質	23.3 g
	脂 質	18.2 g	食塩相当量	1.9 g