

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 金	さくらごはん 鮭の西京焼き 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)／と うもろこし油／三温糖 ／サフラワー油／とう もろこし缶詰(クリーム) ／さつまいも	たら(でんぶ)／たいせ いようさけ／養殖・生 ★牛乳／★脱脂粉乳 ／★きな粉(大豆)	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 さつま芋きなこあえ 10時の牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.4 g
2 土	納豆丼 さつまいも黒ゴマココロコ おかず味噌汁 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／★ 納豆／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 ／乾燥わかめ(板わか め)／かつお加工 品(かつお節)／な ごんぶ(素干し)／★牛 乳	にんじん／ねぎ／玉葱 ／しょうが／温州蜜柑 (普通、生)	牛乳 クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.4 g
4 月	ご飯 鮭のから揚げ キャベツときゅうりの胡麻 わかめと豆腐の味噌汁	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／とうもろこ し油／★ごま(いり) ／★ロールパン／三温 糖	しろさけ／★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	しょうが／きゅうり／ キャベツ／えのきたけ	アップルキャラット 揚げばんこコア 10時の牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.4 g
5 火	ご飯 チキンナゲット えのきの和え物 ふのすまし汁	水稲穀粒(精白米)／★ チキンナゲット／かたく り粉／とうもろこし油 ／★ごま(いり)／上 白糖／★焼きふ(車ふ)／★薄力粉…	★おから(新製法)／鶏 若鶏肉ひき肉／★たま ご／★脱脂粉乳／こん ぶ／★牛乳	えのきたけ／にんじん ／チンゲンツァイ／★ りよくとうもろやし／き ょうな／ねぎ／日本か ぼちゃ	牛乳 パンブキン蒸しパン 10時の牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.4 g
6 水	ご飯 鶏肉のから揚げ コールスローサラダ けんちん汁	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／とうもろこ し油／こんにやく(精 粉)／★フランスパン ／上白糖／ショートニ ング	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／鶏若鶏肉胸(皮付き) ／★生揚げ／★牛乳	にんにく(りん茎)／キ ャベツ／きゅうり／に んじん／レタス／かぶ ／玉葱／干し椎茸／だ いこん／葉ねぎ	牛乳 カリッ糖 10時の牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.3 g
7 木	キンパ風まぜごはん ツナときゅうりのサラダ 白菜と肉団子のスープ 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／★ おおむぎ(押麦)／★ ごま油／上白糖／★ご ま(いり)／かたくり 粉／★プレミックス粉 (ホットク用)…	豚ロース(赤肉)／★凍 り豆腐／焼きのり／ま んじゅう(素干し)／か つお加工品(かつお節) ／わかめ(乾燥、水戻 し)／★牛乳	★さやいんげん／だい こん(いぶりがっこ)／ にんじん／玉葱／きゅう り／はくさい／温州蜜 柑(普通、生)	牛乳 大きなクッキー 10時の牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.8 g
8 金	カレーうどん 鶏肉のオープン焼 コーンサラダ 果物(みかん)	★干しうどん(乾)／三 温糖／とうもろこし缶 詰(ホム)／オレンジゼ リー／塩せんべい	豚中型種ばら／りしり こんぶ(素干し)／か つお加工品(かつお節) ／鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／まぐろ缶詰(油漬フ レイト)／★牛乳	ほうれんそう／玉葱 ／にんじん／ごぼう／干 し椎茸／ねぎ／にん じく(りん茎)／きゅう り／レタス／温州蜜柑 (普通、生)	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.9 g
9 土	ほうとううどん こぶきいも ほうれん草のおかか和え 果物(みかん)	★うどん(ゆで)／調合 油／じゃがいも／★強 力粉(1等)／とうもろ こし油／上白糖	豚中型種モモ(脂身付 き)／かつお加工品(か つお節)／★牛乳	日本かぼちゃ／だい こん／にんじん／玉葱 ／ねぎ／干し椎茸／キ ャベツ／ほうれんそう ／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 てづくりパン 10時の牛乳	エネルギー 468 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 1.6 g
11 月	キラキラおにぎり クリスマスフィッシュ ポテトサラダ わすれんぼスープ	水稲穀粒(精白米)／あ られ／かたくり粉／と うもろこし油／じゃが いも／★焼きふ(車ふ)／とうもろこし缶詰 (ホム)…	焼きのり／まかじき ／★豆乳／★牛乳	にんにく(りん茎)／キ ャベツ／にんじん／玉 葱／キャベツ／ねぎ ／だいこん／ぶどう(10% 果汁入り飲料)	牛乳 赤ぶどうトマト サントースト 10時の牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 1.6 g
12 火	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)／★薄力粉／ 三温糖	鶏若鶏肉ひき肉／★油 揚げ／★絹ごし豆腐 ／かつお加工品(かつお 節)／★牛乳／★たま ご／★ホイップ(乳脂 肪)	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)／いちご	牛乳 手作りパースデーケーキ 10時の牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.1 g
13 水	ごましおご飯 鯛大根(富山) 豚汁 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／★ ごま(乾)／三温糖／さ といも／こんにやく(精 粉)／★オートミール ／さつまいも／★薄 力粉／かたくり粉…	ぶり／豚ばら(脂身付)／★絹ごし豆腐／★牛 乳／★豆乳	だいこん／しょうが ／にんじん／玉葱／干 し椎茸／ねぎ／ごぼう ／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 さつまいもブリッ 10時の牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.5 g
14 木	スパゲティナポリタン 白菜サラダ コンソメスープ 果物(みかん)	★マカロニ・スパゲッ ティ／とうもろこし油 ／調合油／三温糖／と うもろこし缶詰(ホム) ／水稲穀粒(精白米)	鶏若鶏肉ひき肉／まぐ ろ缶詰(油漬フレイト) ／★牛乳／かつお加工 品(かつお節)／★油揚 げ／焼きのり	にんじん／青ピーマン ／玉葱／パセリ／はく さい／ねぎ／温州蜜柑 (普通、生)	牛乳 きつねおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 1.4 g
15 金	ご飯 鉄板ハンバーグ 小松菜の納豆和え かぼちゃスープ	水稲穀粒(精白米)／★ パン粉(乾燥)／かたく り粉／★食パン(市販 品)／上白糖／コーン スターチ	鶏若鶏肉ひき肉／★挽 きわり納豆／かつお加 工品(かつお節)／★牛 乳	玉葱／にんじん／キ ャベツ／★さやいんげん ／こまつな／きゅうり ／日本かぼちゃ／プロ ッコリー／ぶなしめじ	牛乳 チョコクリームサンド 10時の牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.1 g
16 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(ホム)／★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(ステルス蓋、乾 い)／★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	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
18 月	ご飯 鮭の西京焼き 具沢山味噌汁 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし油／三温糖 ／さつまいも／粉糖	たいせいようさけ／養 殖・生／★油揚げ／★ 絹ごし豆腐／かつお加 工品(かつお節)／★牛 乳	キャベツ／はくさい ／にんじん／温州蜜柑 (普通、生)／バリエッ ション(ストレートジュ ース)	オレンジジュース ホワイトポテト 10時の牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 0.9 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 518 kcal	タンパク質 20.9 g
	脂質 18.2 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			
19 火	ご飯 マボ-豆腐 スティック野菜即席漬け 味噌汁(もやし)	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／上白糖／かたくり粉／★ごま油／★オートミール／★プレミックス粉(ホットケーキ用)...	★木綿豆腐／豚ひき肉／★油揚げ／わかめ／かつお加工品(かつお節)／★牛乳／★たまご	葉ねぎ／にんじん／干し椎茸／しょうが／にんにく(りん茎)／きゅうり／★りよくとうもろこし	牛乳 ホットケーキ2 10時の牛乳		エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.8 g
20 水	とうもろこしごはん 鶏肉のから揚げ 日の基味噌汁 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／かたくり粉／とうもろこし油／しらたき／★焼きふく(観世ふ)／上白糖／有塩バター	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★木綿豆腐／かつお加工品(かつお節)／なごんぶ(素干し)／★牛乳	にんにく(りん茎)／にんじん／日本かぼちゃ／★キャベツ／こまつな／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 麩のラスク 10時の牛乳		エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.5 g
21 木	冬野菜のカレーライス 中華和え みどりぐみ味噌汁 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／さといも／大豆油／上白糖／★ごま油／こんにやく(精粉)／さつまいも／とうもろこし油	豚外モモ(赤肉)／★油揚げ／かつお加工品(かつお節)／★牛乳	はくさい／だいこん／ねぎ／ほうれんそう／玉葱／にんじん／ごぼう／セロリ／りんご／にんにく(りん茎)／切干しだいこん...	牛乳 いもかりんとう 10時の牛乳		エネルギー 549 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.8 g
22 金	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)／こんにやく(精粉)／大豆油／日本ぐり(甘露煮)／上白糖／有塩バター／★薄力粉	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／玉葱／にんじん／干し椎茸／ねぎ／温州蜜柑(普通、生)／干しぶどう	牛乳 ラッキースコーン 10時の牛乳		エネルギー 549 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 1.2 g
23 土	納豆丼 さつまいも黒ゴマココロコ おかず味噌汁 果物(みかん)	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	にんじん／ねぎ／玉葱／しょうが／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳		エネルギー 548 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.4 g
25 月	さくらごはん あじきの味噌揚げ あったか味噌汁 くだものサラダ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／かたくり粉／調合油／しらたき／サフラワー油／★食パン(市販品)／ショートニング／グラニュー糖	たら(でんぶ)／めかじき／★絹ごし豆腐／かつお加工品(削り節)／なごんぶ(素干し)／★牛乳	にんじん／キャベツ／玉葱／りんご／温州蜜柑缶詰(果肉)／きゅうり	アップルキャラット シュガートースト 10時の牛乳		エネルギー 524 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.8 g
26 火	ジャムサンド 鮭のから揚げ 冬サラダ コーンポタージュスープ	★食パン(市販品)／いちごジャム(高糖度)／かたくり粉／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...	しろさけ／★牛乳／★脱脂粉乳／★凍り豆腐	ブロッコリー／キャベツ／にんじん／青ピーマン／きゅうり／玉葱	牛乳 手作りかりんとう 10時の牛乳		エネルギー 528 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.8 g
27 水	ご飯 焼き肉 たつぷり味噌汁 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／★ごま(いり)／ソーダクラッカー／有塩バター	豚肩ロース(脂身付)／乾燥わかめ(板わかめ)／干ひじき(ステルシ釜、乾)／★牛乳	しょうが／にんにく(りん茎)／玉葱／西洋かぼちゃ／こまつな／にんじん／温州蜜柑(普通、生)／干しぶどう	牛乳 レーズンクラッカー 10時の牛乳		エネルギー 497 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 1.3 g
28 木	豚肉と生姜のごはん ほうれん草の納豆和え ココロ味噌汁 果物(みかん)	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(クリーム)／★ロールパン／三温糖	豚肩ロース(脂身付)／★挽きわり納豆／かつお加工品(かつお節)／★牛乳／★きな粉(大豆)	しょうが／葉ねぎ／ほうれんそう／にんじん／きゅうり／キャベツ／★さやいんげん／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 揚げばんきなこ 10時の牛乳		エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.3 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 518 kcal	タンパク質 20.9 g
	脂質 18.2 g	食塩相当量 1.6 g