

| 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 |
| 1 金 | さくらごはん さけのさいきょうやき ふる一つさらだ こーんぼたーじゅすーぶ | 水稲穀粒(精白米)／とごま(いり)／とうもろこし油／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・生卵／★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 | ぎゅうにゅう さつまいもきなこあえ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 576 kcal 23.4 g 20.0 g 1.4 g |
| 2 土 | なつとうどん さつまいもくるごまころこ おかずみそしる 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)／なごこんぶ(素干し)／★牛乳 | にんじん／ねぎ／玉葱(普通、生) | 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 | 627 kcal 23.5 g 18.5 g 1.5 g |
| 4 月 | ごはん さかなのからあげ きやべつときゅうりの胡麻わかめとうふのみそしる | 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) | しょうが／きゅうり／キャベツ／えのきたけ | 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 | 581 kcal 21.7 g 17.5 g 1.6 g |
| 5 火 | ごはん ちきんなげつと えのきのあえもの ふのすましじる | 水稲穀粒(精白米)／★パン粉(乾燥)／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／チンゲンツアイ／★きりよくとうもろやし／きょうな／ねぎ／日本かぼちゃ | ぎゅうにゅう ばんぶきんむしばん | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 575 kcal 23.2 g 19.8 g 1.8 g |
| 6 水 | ごはん とりにくのからあげ こーんするーさらだ けんちんじる | 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 | ぎゅうにゅう かりつとう | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 589 kcal 23.2 g 23.2 g 1.6 g |
| 7 木 | きんぼうまぜごはん つなときゅうりのさらだ はくさいにくだんごすーぶ みかん | 水稲穀粒(精白米)／★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(ホットケーキ用)… | 豚ロース(赤肉)／★凍り豆腐／焼きのり／まぐろ缶詰(油漬フレークタイプ)／わかめ(乾燥、水戻し)／鶏若鶏肉ひき肉／★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) | 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 | 604 kcal 27.6 g 20.7 g 2.0 g |
| 8 金 | かれーうどん とりにくのおーぶんやき こーんさらだ 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／りりりこんぶ(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(油漬フレークタイプ)／★牛乳 | ほうれんそう／玉葱／にんじん／ごぼう／干し椎茸／ねぎ／にんにく(りん茎)／きゅうり／レタス／温州蜜柑(普通、生) | 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 | 566 kcal 27.0 g 21.1 g 3.6 g |
| 9 土 | ほうとううどん こふきいも ほうれんそうのおかかあえ みかん | ★うどん(ゆで)／調整油／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) | ぎゅうにゅう てづくりばん | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 526 kcal 21.2 g 12.9 g 2.0 g |
| 11 月 | きらきらおにぎり くりすますふいっしゅ ぼてとさらだ わすれんぼすーぶ | 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 | にんにく(りん茎)／きゅうり／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) | あかぶどうとまと さんたとーすと | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 562 kcal 21.3 g 11.1 g 1.8 g |
| 12 火 | 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)／★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／★ホイップクリーム(乳脂肪) | 玉葱／にんじん／はくさい／キャベツ／ごま／つな／温州蜜柑(普通、生)／いちご | 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 | 587 kcal 24.7 g 20.7 g 1.3 g |
| 13 水 | ごましおごはん ぶりだいこん(とやま) とんじる みかん | 水稲穀粒(精白米)／★ごま(乾)／三温糖／さいとも／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) | ぎゅうにゅう さつまいもぶりつつ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 608 kcal 23.7 g 21.0 g 1.7 g |
| 14 木 | すばげていーなぼりたん はくさいさらだ こんめすーぶ みかん | ★マカロニス・パゲッティ／とうもろこし油／調整油／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(油漬フレークタイプ)／★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) | ぎゅうにゅう きつねおにぎり | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 560 kcal 19.8 g 15.1 g 1.8 g |
| 15 金 | ごはん てっぱんはんぱーぐ こまつななつとうあえ かぼちゃすーぶ | 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 | ぎゅうにゅう ちよこくりーむさんど | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 564 kcal 26.7 g 16.4 g 1.6 g |
| 16 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(アリス釜、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 |
| 18 月 | ごはん さけのさいきょうやき ぐだくさんみそしる 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・生卵／★油揚げ／★絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節) | キャベツ／はくさい／にんじん／温州蜜柑(普通、生)／パルツァオレッツ(ストレージュース) | おれんじじゅーす ほわいとぼてと | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 558 kcal 17.5 g 17.2 g 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 | 581 kcal | タンパク質 | 22.8 g |
| | 脂質 | 18.8 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 | | | |
| 19 火 | ごはん まーぼーとうふ すていっくやさいづけ みそしる | 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(ホト ケキ用)... | ★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)／きゆ うり／★りよくとうも やし | ぎゅうにゅう ほっとけーき2 | | エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.3 g |
| 20 水 | とうもろこしごはん とりにくのからあげ ひのもみそしる みかん | 水稲穀粒(精白米)／と うもろこし／かたくり 粉／とうもろこし油 ／しらす／★焼きふ ／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)／ がこんぶ(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) | ぎゅうにゅう ふのらすく | | エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 1.8 g |
| 21 木 | ふゆやさいのかれーらいす ちゅうかあえ みどりぐみみそしる みかん | 水稲穀粒(精白米)／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／セロリー／りん ご／にんにく(りん茎) ／切干しだいこん... | ぎゅうにゅう いもかりんとう | | エネルギー 626 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 3.4 g |
| 22 金 | 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)／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 ごん／玉葱／にんじん ／干し椎茸／ねぎ／温 州蜜柑(普通、生)／干 しぶどう | ぎゅうにゅう らっきーすこーん | | エネルギー 627 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 1.5 g |
| 23 土 | なっとうどん さつまいもくるごまころこ おかずみそしる みかん | 水稲穀粒(精白米)／★ ごま(いり)／とうも ろこし油／上白糖／お 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 がこんぶ(素干し)／★牛 乳 | にんじん／ねぎ／玉葱 ／しょうが／温州蜜柑 (普通、生) | ぎゅうにゅう くらっかーさんど(いちご) | | エネルギー 627 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.5 g |
| 25 月 | さくらごはん かじきのみそあげ あったかみそしる くだものさらだ | 水稲穀粒(精白米)／三 温糖／かたくり粉／調 合油／しらす／サフ ラー油／★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)／ ながこんぶ(素干し) | にんじん／キャベツ ／玉葱／りんご／温州 蜜柑缶詰(果肉)／き ゆうり | あつぶるきやろっと しゅがーとーすと | | エネルギー 563 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.9 g |
| 26 火 | じゃむさんど さけのからあげ ふゆさらだ こーんぼたーじゅすーぶ | ★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 | ぎゅうにゅう てづくりかりんとう | | エネルギー 603 kcal たんぱく質 29.0 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 2.0 g |
| 27 水 | ごはん やきにく たっぶりみそしる 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(ステルス釜 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 | ぎゅうにゅう れーずんくらっかー | | エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 24.1 g 食塩相当量 1.8 g |
| 28 木 | ぶたにくとしょうがのごは ほうれんそうなっとうあえ ころころみそしる 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(ホル)／★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 ／★さいいんげん／温 州蜜柑(普通、生) | ぎゅうにゅう あげばんきなこ | | エネルギー 573 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.6 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 581 kcal | タンパク質 22.8 g |
| | 脂 質 18.8 g | 食塩相当量 1.9 g |