

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		
4 木	ツナごはん 大豆のサラダ 味噌汁(切干) みかん缶詰	水稲穀粒(精白米) / 上白糖 / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / じゃがいも / さつまいも / 三温糖 / ★ごま(乾)	まぐろ缶詰(油漬フル味) / ★大豆(国産、ゆで) / 乾燥わかめ(板わかめ) / ★油揚げ / かつお加工品(かつお節) / ★牛乳	しょうが / にんじん / 切干しだいこん / 温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 大学いも 10時の牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.5 g
5 金	マーボー丼 炒りジャコサラダ 白菜味噌汁 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米) / ★ごま油 / 三温糖 / かつお節 / ★薄力粉 / 上白糖 / 無塩バター	★木綿豆腐 / ★凍り豆 / ★わかめ(乾燥、水戻し) / かつお加工品(かつお節) / ★牛乳 / ★たまご / ★あずき(ゆで)	にんじん / ねぎ / 干し椎茸 / しょうが / にん / にく(りん茎) / レタ / きゅうり / はくさい / 温州蜜柑(普通、生)	牛乳 小豆カステラ 10時の牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.8 g
6 土	ミートごはん 和風サラダ 味噌汁(じゃがいも) 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米) / とうもろこし油 / 三温糖 / オリーブ油 / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / ★ごま(いり) / じゃがいも...	★凍り豆腐 / まぐろ缶詰(油漬フル味) / 乾燥わかめ(板わかめ) / わかめ / かつお加工品(かつお節) / ★牛乳	玉葱 / にんじん / トマト缶詰(ホ-ル) / にん / にく(りん茎) / レタ / きゅうり / ねぎ / 温州蜜柑(普通、生)	牛乳 シュガートースト 10時の牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.3 g
9 火	みかんホイップサンド ミネストローネ ツナときゅうりの和え物 果物(りんご)	★食パン(市販品) / 上白糖 / ★マカロニ / スパゲッティ / じゃがいも / 水稲穀粒(精白米) / ★ごま油	★クリーム(乳脂肪) / ★シロダーベーコン / ながこんぶ(素干し) / まぐろ缶詰(油漬フル味) / わかめ(乾燥、水戻し) / ★牛乳...	温州蜜柑缶詰(果肉) / 玉葱 / にんじん / セロリ / トマト / キャベツ / トマト缶詰(ホ-ル) / きゅうり / りんご	牛乳 かつおおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.9 g
10 水	オムライス 炒り揚げ 味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米) / かつお節 / とうもろこし油 / ソーダクラッカー / いちごジャム(高糖度)	★たまご / 鶏若鶏肉モモ(皮付き) / 乾燥わかめ(板わかめ) / かつお加工品(削り節) / ながこんぶ(素干し) / ★牛乳	玉葱 / にんじん / にん / にく(りん茎) / こまつな / キャベツ / ★りよ / かつお / やし / いちご	牛乳 クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.6 g
11 木	豚塩こん炊き込みご飯 さつまいもきんぴら 野菜となめこ味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米) / ★ごま油 / さつまいも / 大豆油 / 上白糖 / ★ごま(いり) / もちごめ / とうもろこし油	豚中型種ロ-ス(脂身) / 塩昆布 / ★牛乳	にんじん / なめこ / ねぎ / ★りよ / かつお / やし / いちご	牛乳 あげもち 10時の牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 1.3 g
12 金	ご飯 鶏のカレー焼き 小松菜おかか和え 豚汁	水稲穀粒(精白米) / ★薄力粉 / さといも / ん / にく(精粉) / ★オートミール / ★プレミックス粉(お菓子用) / メープルシロップ	★鶏若鶏肉モモ(皮なし) / ★挽きわり納豆 / かつお節 / 豚ばら(脂身付) / ★絹ごし豆腐 / ★牛乳 / ★たまご	キャベツ / にんじん / こまつな / だいこん / 玉葱 / 干し椎茸 / ねぎ / ごぼう	牛乳 ホットケーキ2 10時の牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.5 g
13 土	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 / じゃがいも / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / マッシュマロ	★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 / ★豆乳 / ★きな粉(大豆)	しょうが / 葉ねぎ / ほうれん草 / 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 マッシュマロ豆乳もち 10時の牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.0 g
15 月	さくらごはん かじきの味噌揚げ ほうとう汁 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米) / 三温糖 / かつお節 / 合油 / ん / にく(精粉) / 大豆油 / ★オートミール / オリーブ油 / 上白糖...	たら(でんぶ) / めかじ / ★挽きわり納豆 / ★豆乳 / ★牛乳	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)	牛乳 赤ぶどうトマト オートミール焼きドーナツ 10時の牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.1 g
16 火	わかめごはん 肉じゃが 白菜サラダ キャベツコーン味噌汁	水稲穀粒(精白米) / じゃがいも / しらす / とうもろこし油 / 上白糖 / 糖 / 調合油 / 三温糖 / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / さつまいも...	乾燥わかめ(板わかめ) / 豚中型種モモ(脂身付き) / ★油揚げ / ん / にく(精粉) / 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	牛乳 スイートポテトソテー 10時の牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.4 g
17 水	ミートスパゲッティ わかめサラダ きのこスープ いちご	★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 / ★ロールパン / いちごジャム(高糖度)	豚ひき肉 / わかめ(乾燥、水戻し) / 鶏成鶏肉モモ(皮なし) / かつお加工品(かつお節) / ★牛乳 / ★クリーム(乳脂肪)	玉葱 / にんじん / ごぼう / セロリ / りんご / トマト缶詰(ホ-ル) / にん / にく(りん茎) / きゅうり / レタ / なめこ...	牛乳 ジャムホイップロールパン 10時の牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.6 g
18 木	ツナサンド ホワイトシチュー ミックスサラダ 果物(みかん)	★食パン(市販品) / ソフトタイプマーガリン / じゃがいも / 大豆油 / ★小麦(玄穀・国産、普通) / 有塩バター / サフラワー油...	まぐろ缶詰(水煮フル味) / 鶏若鶏肉モモ(皮なし) / ★濃厚乳 / わかめ(乾燥、水戻し) / ★プロセスチーズ / ★牛乳	玉葱 / にんじん / 青ピーマン / キャベツ / きゅうり / 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 490 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 1.6 g
19 金	納豆炒飯 鮭のカレー焼き くだものサラダ おいしい味噌汁	水稲穀粒(精白米) / ★ごま油 / ★薄力粉 / サフラワー油 / とうもろこし缶詰(ホ-ル)	★糸引納豆 / ★蒸しわかめ / まぼこ / かつお加工品(削り節) / しろさけ / ★油揚げ / ★木綿豆腐 / 乾燥わかめ(板わかめ)...	にんじん / りんご / 温州蜜柑缶詰(果肉) / きゅうり / キャベツ / なめこ / パナナ	牛乳 果物(バナナ) 10時の牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.1 g
20 土	ミートごはん 和風サラダ 味噌汁(じゃがいも) 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米) / とうもろこし油 / 三温糖 / オリーブ油 / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / ★ごま(いり) / じゃがいも...	★凍り豆腐 / まぐろ缶詰(油漬フル味) / 乾燥わかめ(板わかめ) / わかめ / かつお加工品(かつお節) / ★牛乳	玉葱 / にんじん / トマト缶詰(ホ-ル) / にん / にく(りん茎) / レタ / きゅうり / ねぎ / 温州蜜柑(普通、生)	牛乳 シュガートースト 10時の牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.3 g
22 月	ご飯 鯛のしょうが焼き 大根サラダ 味噌汁(凍り豆腐)	水稲穀粒(精白米) / 大豆油 / じゃがいも / フランスパン / 上白糖 / ショートニング	ぶり / まぐろ缶詰(油漬フル味) / ★凍り豆腐 / わかめ(乾燥、水戻し) / かつお加工品(削り節) / ★牛乳	だいこん / にんじん / きゅうり / こまつな / 玉葱 / パンツァラツ(ストリュース)	牛乳 オレンジジュース カリッ糖 10時の牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.8 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 506 kcal	タンパク質 20.5 g
	脂質 19.0 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		
23 火	ロールパン かぼちゃシチュー コンソメスープ 果物(りんご)	★ロールパン/★小麦(玄穀・国産・普通) / 無塩バター/とうもろこし缶詰(ホ-ル) / ★薄力粉 / 三温糖	鶏若鶏肉モモ(皮なし) / ★濃厚乳 / まぐろ缶詰(油漬フレーク) / ★牛乳 / ★たまご / ★クリーム(乳脂肪)	日本かぼちゃ / にんじん / 玉葱 / 青ピーマン / きゅうり / レタス / りんご / いちご	牛乳 手作りバースデーケーキ 10時の牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.4 g
24 水	ご飯 とりのからあげ 五色なます なめこ味噌汁	水稲穀粒(精白米) / かつくり粉 / とうもろこし油 / しらたき / 上白糖 / ★ごま(いり) / ★薄力粉	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / ★油揚げ / ★絹ごし豆腐 / ★牛乳	にんにく(りん茎) / だいこん / にんじん / きゅうり / なめこ / ねぎ / 西洋かぼちゃ / ほうれんそう	牛乳 緑黄色ブリッツ 10時の牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.6 g
25 木	チキンカレーライス 豆乳ドレッシングサラダ コンソメスープ(わかめ) 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米) / じゃがいも / とうもろこし油 / ★ごま(いり) / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / ★焼きふ(親世ふ) / 上白糖...	鶏若鶏肉モモ(皮なし) / ★豆乳 / 乾燥わかめ(板わかめ) / ★牛乳	玉葱 / にんじん / ごぼう / セロリ / にんにく(りん茎) / ブロッコリー / コーリー / キャベツ / きゅうり / ねぎ / 温州蜜柑(普通・生)	牛乳 麩のラスク 10時の牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.3 g
26 金	さくらごぼん ロールキャベツ ブロッコリーマヨネーズサ わかめの味噌汁	水稲穀粒(精白米) / ★パン粉(乾燥) / ★マカロニ / スパゲッティ / ★薄力粉 / 上白糖 / 無塩バター / コーンフレーク	たら(でんぷ) / 鶏若鶏肉ひき肉 / まぐろ缶詰(水煮フレーク) / 乾燥わかめ(板わかめ) / かつお加工品(かつお節) / ★牛乳 / ★たまご	玉葱 / キャベツ / トマト缶詰(ホ-ル) / ブロッコリー / レタス / にんじん / きゅうり	牛乳 コーンフレーククッキー 10時の牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.7 g
27 土	豚肉と生姜のごぼん 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 / じゃがいも / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / マッシュマロ	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 / ★豆乳 / ★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 マッシュマロ豆乳もち 10時の牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.0 g
29 月	ご飯 焼き鮭 野菜のスープ いちご	水稲穀粒(精白米) / ★ロールパン / 三温糖 / とうもろこし油	塩ざけ / ★牛乳	キャベツ / 玉葱 / ★りよく / とうもやし / にんじん / こまつな / いちご	アップルキャロット 揚げばんこコア 10時の牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.7 g
30 火	白菜あんかけごぼん たたききゅうり きのこ味噌汁 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米) / ★ごま油 / 三温糖 / かつくり粉 / 上白糖	豚肩ロース(脂身付) / 鶏成鶏肉胸(皮付き) / ★油揚げ / かつお加工品(かつお節) / ★牛乳 / ★きな粉(大豆)	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(園床栽培・生) / ほんしめじ / えのきたけ...	牛乳 かぼちゃのきなこ団子 10時の牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.1 g
31 水	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) / さつまいも / とうもろこし油 / 粉糖	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	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)	牛乳 ホホワイトポテト 10時の牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.0 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
/						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 506 kcal	タンパク質 20.5 g
	脂質 19.0 g	食塩相当量 1.6 g