

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	つなごはん だいのさらだ みそしる みかんかんづめ	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／調合油／三温糖／★ごま(乾)	まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ)／★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)	ぎゅうにゅう だいがくいも	エネルギー 554 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 1.9 g
5 金	まーぼーどん はりじゃこさらだ みそしる みかん	水稲穀粒(精白米)／ごま油／三温糖／かたくり粉／★薄力粉／上白糖／無塩バター	★木綿豆腐／★凍り豆腐／まいわし(丸干し)／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)／レタス／きゅうり／はくさい／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう あずきかすてら	エネルギー 581 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 23.4 g 食塩相当量 1.9 g
6 土	みーとごはん わふうさらだ みそしる 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(油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ)／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)／レタス／きゅうり／ねぎ／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと	エネルギー 565 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 3.0 g
9 火	みかんほいつごさんど みねすとりーね つなときゅうりのあえもの 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)／★ショルダーベーコン／★ながこんぶ(素干し)／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ)／わかめ(乾燥、水戻し)／★牛乳…	温州蜜柑缶詰(果肉)／玉葱／にんじん／セロリー／トマト／キャベツ／トマト缶詰(ホ-ル)／きゅうり／りんご	ぎゅうにゅう かつおおにぎり	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 2.3 g
10 水	おむらいす からあげ みそしる いちご	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／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／くとうもやし／いちご	ぎゅうにゅう くらっかーさんど(いちご)	エネルギー 585 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 3.0 g
11 木	ぶたしおこんたきこみごは さつまいもきんぴら やさいとなめこみそしる 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／よめこ／ねぎ／★りよ／くとうもやし／いちご	ぎゅうにゅう あげもち	エネルギー 575 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 29.6 g 食塩相当量 1.6 g
12 金	ごはん とりのかれーやき こまつなおかあえ とんじる	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／さといも／こんにゃく(精粉)／★オートミール／★プレミックス粉(ホ-ルｸﾞﾗｲﾄ)／メープルシロップ	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／かつお加工品(削り節)／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	ぎゅうにゅう ほつとけーき2	エネルギー 578 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.8 g
13 土	ぶたにくとしょうがのごは ほうれんそうなつとうあえ 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／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／マッシュマロ	豚肩ロ-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)	ぎゅうにゅう ましゅまるとうにゅうもち	エネルギー 552 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.3 g
15 月	さくらごはん かじきのみそあげ ほうとうじる みかん	水稲穀粒(精白米)／三温糖／かたくり粉／調合油／こんにゃく(精粉)／大豆油／★オートミール／オリーブ油／上白糖…	たら(でんぶ)／めかじき／★生揚げ／★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)	あかぶどうとまと おーとみーるやきどーなつ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 1.3 g
16 火	わかめごはん にくじゃが はくさいさらだ きゃべつこーんみそしる	水稲穀粒(精白米)／やがいも／しらたき／とうもろこし油／上白糖／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／こんぶ／かたくちいわし(煮干し)／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	ぎゅうにゅう すいーとほてとそてー	エネルギー 565 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 1.6 g
17 水	みーとすばげてい わかめさらだ きのこすーぶ 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／セロリー／りんご／トマト缶詰(ホ-ル)／にんにく(りん茎)／きゅうり／レタス／なめこ…	ぎゅうにゅう じゃむほいつぶろーるばん	エネルギー 574 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 2.1 g
18 木	つなさんど ほわいとしちゅー みつくすさらだ 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(水煮ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ)／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)	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい	エネルギー 554 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 23.9 g 食塩相当量 2.0 g
19 金	なつとうちゃーはん さけのかれーやき くだものさらだ おいしいみそしる	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)	★系引納豆／★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／バナナ	ぎゅうにゅう ばなな	エネルギー 576 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 2.6 g
20 土	みーとごはん わふうさらだ みそしる 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(油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ)／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)／レタス／きゅうり／ねぎ／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと	エネルギー 565 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 3.0 g
22 月	ごはん ぶりのしょうがやき だいこんさらだ みそしる(こおりとうふ)	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(油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ)／★凍り豆腐／わかめ(乾燥、水戻し)／かつお加工品(削り節)	だいこん／にんじん／きゅうり／こまつな／玉葱／パルツァルツ(ストリュース)	おれんじじゅーす かりっとう	エネルギー 586 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 2.4 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 569 kcal	タンパク質 22.2 g
脂 質	19.8 g	食塩相当量 2.0 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	ろーるばん かぼちゃしちゅー こーんさらだ 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／★ホ ックリーム(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	ぎゅうにゅう ばーすでーけーき	エネルギー 571 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 23.2 g 食塩相当量 1.6 g
24 水	ごはん とりのからあげ ごしょくなます 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／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	ぎゅうにゅう りょくおうしょくぷりっつ	エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 2.2 g
25 木	ちきんかれーらいす とうにゅうさらだ こんそめすーぶ 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／セロリー／にんに く(りん茎)／ブロッ コリー／キャベツ／きゅ うり／ねぎ／温州蜜柑 (普通、生)	ぎゅうにゅう ふのらすく	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 2.9 g
26 金	さくらごはん ろーるきやべつ ぶろっこりーまよねーずさ わかめのみそしる	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	ぎゅうにゅう こーんふれーくくっきー	エネルギー 568 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 2.1 g
27 土	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 ゃがいも／とうもろこ し缶詰(ホ-ル)／マシ 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)	ぎゅうにゅう ましゅまるとうにゅうもち	エネルギー 552 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.3 g
29 月	ごはん やきさけ やさいのすーぶ 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	キャベツ／玉葱／★り ょくとうもやし／にん じん／こまつな／いち ご	あつぷるきやろつと あげばんここあ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 2.0 g
30 火	はくさいあんかけごはん たたききゅうり きのこみそしる みかん	水稲穀粒(精白米)／★ ごま油／三温糖／かた 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 (菌床栽培、生)／ほん しめじ／えのきたけ...	ぎゅうにゅう かぼちゃのきなこだんご	エネルギー 583 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.4 g
31 水	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)／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)	ぎゅうにゅう ほわいとぼてと	エネルギー 592 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 1.2 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 569 kcal	タンパク質 22.2 g
	脂 質 19.8 g	食塩相当量 2.0 g