

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		
木	1 ご飯 鶏肉のから揚げ コールスローサラダ 豚汁	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／さといも／ しらたき／★ぎょうざの 皮	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／豚ばら(脂身付)／★ 絹ごし豆腐／★牛乳／ まぐろ缶詰(油漬フレーク 付)	にんにく(りん茎)／ キャベツ／きゅうり／ にんじん／レタス／か ぶ／だいこん／玉葱／ 干し椎茸／ねぎ／ごぼ ろ／こねぎ	牛乳 ねぎツナせんべい 10時の牛乳	1食時 - 499 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 23.2 g 食塩相当量 1.8 g
金	2 とりそぼろごはん じゃこのごま和え のっぺい汁 いちご	水稲穀粒(はいが精米) ／はず(成熟、乾)／上 白糖／とうもろこし油 ／★ごま(いり)／さ といも／大豆油／★強 力粉(1等)／★薄力粉	鶏若鶏肉ひき肉／しら す干し(半乾燥品)／鶏 若鶏肉胸(皮付き)／★ 生揚げ／★牛乳	干し椎茸／★さやえん どう／★りよくとうも ろやし／ほうれんそう／ だいこん／玉葱／にん じん／はくさい／葉ね ぎ／いちご	牛乳 鬼に金棒クッキー 10時の牛乳	1食時 - 493 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.5 g
土	3 ジャージャーめん もやしの和え物 豆腐スープ いちご	★干しうどん(ゆで)／ 調合油／上白糖／かた くり粉／大豆油／★食 パン(市販品)／ ショートニング	ながこんぶ(素干し)／ かつお加工品(かつお 節)／豚ひき肉／★油 揚げ／★絹ごし豆腐／ わかめ(乾燥、水戻し) ／★牛乳	にんにく(りん茎)／し ょうが／★りよくとうも ろやし／きゅうり／いち ご	牛乳 チョコッ糖 10時の牛乳	1食時 - 473 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 1.9 g
月	5 ロールパン 鯖の照焼き ポテトサラダ 合体温噌汁	★ロールパン／じゃが いも／とうもろこし缶 詰(ホム)／水稲穀粒(精 白米)	まさば、乾燥わかめ (板わかめ)／かつお加 工品(かつお節)／★油 揚げ／焼きのり	きゅうり／にんじん／ 玉葱／レタス／日本か ぼちゃ／だいこん／は くさい	赤ぶどうトマト きつねおにぎり 10時の牛乳	1食時 - 464 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.9 g
火	6 ご飯 鶏肉のオープン焼き うまっコリー すまし汁(コーンとわかめ)	水稲穀粒(精白米)／ど うもろこし(冷凍)／ とうもろこし缶詰(ホム) ／★ごま(いり)／ さつまいも／三温糖	鶏若鶏肉手羽(皮付)／ かつお加工品(かつお 節)／わかめ(乾燥、水 戻し)／★牛乳／★き な粉(大豆)	にんにく(りん茎)／ しょうが／玉葱／ブ ロッコリー／にんじん ／ねぎ	牛乳 さつま芋きなこあえ 10時の牛乳	1食時 - 493 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.3 g
水	7 納豆スパゲティ 鯖の醤油マヨネーズ焼き ひじきサラダ 大好き味噌汁	★マカロニ・スパゲッ ティ／有塩バター／上 白糖／じゃがいも／ど うもろこし缶詰(ホム) ／★薄力粉	★挽きわり納豆／かつ お加工品(かつお節)／ 焼きのり／しらす／ 干ひじき(ステンレ ン)／わかめ／★牛乳 ／★たまご／★ヨーグ	キャベツ／きゅうり／ にんじん／レタス／青 ピーマン／干しぶどう	牛乳 ヨーグルトレーズンケーキ 10時の牛乳	1食時 - 500 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.9 g
木	8 ミートごはん コロコロサラダ 味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米)／ど うもろこし油／三温糖 ／オリブ油／こんに やく(精粉)／とうも ろこし缶詰(ホム)／★ プレミックス粉(ホム)	鶏若鶏肉ひき肉／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／ごぼ ろ／セロリー／りんご ／トマト缶詰(ホム) ／にんにく(りん 茎)／だいこん／きゅ うり／ねぎ／こまつな	牛乳 パンケーキ 10時の牛乳	1食時 - 505 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 2.5 g
金	9 ご飯 鯖フライタルソース 大根のすましじる いちご	水稲穀粒(精白米)／★ 薄力粉／★パン粉(生) ／調合油／マシュマロ ／無塩バター／コーン フレーク	しらす／鶏若鶏肉胸 (皮付き)／★生揚げ／ ながこんぶ(素干し)／ かつお加工品(削り節) ／★牛乳	にんじん／だいこん／ ほんしめじ／干し椎茸 ／切りみつば／いちご	牛乳 マシュマロおこし 10時の牛乳	1食時 - 524 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 1.2 g
土	10 豚丼 わかめサラダ 味噌汁(小松菜・油あげ) いちご	水稲穀粒(精白米)／し らたき／三温糖／ソー ダクラッカー／いちご ジャム(高糖度)	豚中型種ロース(脂身付 き)／わかめ(乾燥、水 戻し)／★油揚げ／か つお加工品(かつお節) ／ながこんぶ(素干し) ／★牛乳	玉葱／にんじん／きゅ うり／レタス／こまつ な／いちご	牛乳 クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	1食時 - 474 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.5 g
火	13 むぎご飯 鉄板ハンバーグ 中華風野菜スープ いちご	水稲穀粒(精白米)／★ 大麦(七分つき押麦) ／とうもろこし油／★ パン粉(乾燥)／★ごま 油／★焼きふ(観世ふ) ／上白糖／有塩バター	鶏若鶏肉ひき肉／わか め／★たまご／★牛乳	玉葱／にんじん／キャ ベツ／★さやえんげん ／こまつな／★りよく とうもろやし／いちご	牛乳 麩のラスク 10時の牛乳	1食時 - 483 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.3 g
水	14 チキンカレーライス 小松菜のすりごまあえ コンソメスープ いちご	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／とうもろ こし油／とうもろこし 缶詰(ホム)／★ごま(い り)／さつまいも／粉 糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／★牛乳	玉葱／にんじん／ごぼ ろ／セロリー／りんご ／にんにく(りん茎) ／こまつな／キャベツ ／ねぎ／いちご	牛乳 ホワイトポテト 10時の牛乳	1食時 - 525 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.6 g
木	15 ジャムロールパン 鶏肉のから揚げ フルーツサラダ コーンポタージュスープ	★ロールパン／いちご ジャム(高糖度)／かた くり粉／サフラワ油 ／じゃがいも／とうも ろこし缶詰(クリーム)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／★牛乳／★脱脂粉乳	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／バナナ	牛乳 果物(バナナ) 10時の牛乳	1食時 - 522 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.8 g
金	16 ご飯 豚肉のしょうが焼き 味噌ちゃんぽんスープ いちご	水稲穀粒(精白米)／調 合油／★薄力粉／三温 糖	豚ロース(赤肉)／豚肩 ロース(脂身付)／★蒸 しかまぼこ／★焼き竹 輪／こんぶ／かたくち いわし(煮干し)／★豆 乳／★牛乳／★たまご	にんじん／玉葱／きく らげ(乾)／★りよくと うもろやし／キャベツ ／干し椎茸／いちご	牛乳 手作りパースデーケーキ 10時の牛乳	1食時 - 497 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.6 g
土	17 ジャージャーめん もやしの和え物 豆腐スープ いちご	★干しうどん(ゆで)／ 調合油／上白糖／かた くり粉／大豆油／★食 パン(市販品)／ ショートニング	ながこんぶ(素干し)／ かつお加工品(かつお 節)／豚ひき肉／★油 揚げ／★絹ごし豆腐／ わかめ(乾燥、水戻し) ／★牛乳	ねぎ／にんじん／にん にく(りん茎)／し ょうが／★りよくとうも ろやし／きゅうり／いち ご	牛乳 チョコッ糖 10時の牛乳	1食時 - 473 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 1.9 g
月	19 ご飯 焼き鯖 根菜汁 いちご	水稲穀粒(精白米)／さ といも／しらたき／★ 食パン(市販品)／ ショートニング／グラ ニュー糖	塩ざけ／★絹ごし豆腐 ／★牛乳	にんじん／だいこん／ 玉葱／干し椎茸／ねぎ ／ごぼろ／いちご／ パルツァレンツ(ストレートジ ュース)	オレンジジュース シュガートースト 10時の牛乳	1食時 - 511 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.2 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 503 kcal 脂 質 19.0 g たんぱく質 21.1 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		
火	ロールパン ホワイトシチュー フレンチサラダ いちご	★ロールパン/じゃがいも/大豆油/★小麦(玄穀・国産、普通)/有塩バター/調合油/三温糖/★オートミール/★プレミックス粉	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/★濃厚乳/★牛乳/★たまご	にんじん/玉葱/青ピーマン/キャベツ/きゅうり/りんご/干しぶどう/いちご	牛乳 ホットケーキ2 10時の牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.3 g
水	ご飯 松風焼 具沢山味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(半生)/★ごま(いり)	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/かつお加工品(削り節)	玉葱/にんじん/ほうれんそう/はくさい/いちご	牛乳 おかかおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 1.6 g
木	ご飯 チキンの照焼き ほうとう汁 いちご	水稲穀粒(精白米)/こんにやく(精粉)/大豆油/さつまいも/★ごま(いり)/上白糖/とうもろこし油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/豚中型種モモ(脂身付き)/★生揚げ/★牛乳	日本かぼちゃ/だいこん/玉葱/にんじん/干し椎茸/ねぎ/いちご	牛乳 いもかりんとう 10時の牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.1 g
土	豚丼 わかめサラダ 味噌汁(小松菜・油あげ) いちご	水稲穀粒(精白米)/しらたき/三温糖/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	豚中型種ロース(脂身付き)/わかめ(乾燥、水戻し)/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/なごこんぶ(素干し)/★牛乳	玉葱/にんじん/きゅうり/レタス/こまつな/いちご	牛乳 クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.5 g
月	ご飯 鮭とコーンのオープン焼 けんちん汁 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/三温糖/とうもろこし缶詰(ホム)	しろさげ/★生揚げ/かつお加工品(かつお節)/★油揚げ/焼きのり/★牛乳	にんじん/玉葱/にんにく(りん茎)/干し椎茸/だいこん/葉ねぎ/パレンシアオレンジ	アップルキャロット きつねおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 0.9 g
火	ツナサンド ローストチキン スティック&茹で野菜 すまし汁 いちご	★ロールパン/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホム)/オレンジゼリー/揚げせんべい	まぐろ缶詰(水煮フレークワレ)/鶏成鶏肉手羽(皮付き)/わかめ/★牛乳	しょうが/にんにく(りん茎)/にんじん/きゅうり/ブロッコリー/トマト/いちご/ねぎ	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.1 g
水	ご飯 豚肉のしょうが焼き かぼちゃサラダ コロコロ味噌汁	水稲穀粒(精白米)/調合油/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	豚ロース(赤肉)/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	にんじん/玉葱/日本かぼちゃ/干しぶどう/キャベツ/★さやいんげん	牛乳 揚げぱんココア 10時の牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.7 g
木	ご飯 鶏肉のから揚げ 納豆サラダ なめこ味噌汁	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/ソーダクラッカー/有塩バター	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★挽きわり納豆/★絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	にんにく(りん茎)/キャベツ/にんじん/なめこ/ねぎ/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 526 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 1.8 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 503 kcal 脂質 19.0 g	たんぱく質 21.1 g 食塩相当量 1.6 g	