

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 木	ごはん とりにくのからあげ こーるすろーさらだ とんじる	水稲穀粒(精白米)／か たらり粉／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)／ ★納豆／★豆腐／★牛乳 まぐろ缶詰(油漬ルーク 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／ごぼう ／こねぎ	ぎゅうにゅう ねぎつなせんべい	エネルギー 566 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.2 g
2 金	とりそぼろごはん さばのこまあえ のっぺいじる いちご	水稲穀粒(はいが精米) ／はす(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 ろこし／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	ぎゅうにゅう おににかなぼうくつきー	エネルギー 561 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.7 g
3 土	じゃーじゃーめん もやしのあえもの とうふすーぶ 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	なごこんぶ(素干し)／ かつお加工品(かつお 節)／鶏若鶏肉ひき肉 ／★油揚げ／★絹ごし 豆腐／わかめ(乾燥、水 戻し)／★牛乳	ねぎ／にんにく／にん じんにく(りん茎)／に んじん／★りよくとうも ろこし／★りよくとうも ろこし／きゅうり／いち ご	ぎゅうにゅう ちよこつとう	エネルギー 517 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.4 g
5 月	ろーるばん さばのてりやき ぼてとさらだ がったいみそしる	★ロールパン／じゃが いも／とうもろこし缶 詰(ホ-ル)／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／にんにく／ 玉葱／レタス／日本か ぼちゃ／だいこん／は くさい	あかぶどうとまと きつねおにぎり	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.5 g
6 火	ごはん とりてばおーぶんやき うまっこりー すましじる	水稲穀粒(精白米)／★ ごま(いり)／とうも ろこし缶詰(ホ-ル)／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／ブロッコリー ／にんにく／ねぎ	ぎゅうにゅう さつまいもきなこあえ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.7 g
7 水	なっとうすばげてい さけのしょうゆまよねーず ひじきさらだ だいすきみそしる	★マカロニ・スパゲッ ティ／有塩バター／上 白糖／じゃがいも／と うもろこし缶詰(ホ-ル) ／★薄力粉	★挽きわり納豆／かつ お加工品(かつお節)／ 焼きのり／しろさけ ／干ひじき(スルス釜、乾 し)／わかめ／★牛乳 ／★たまご...	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	ぎゅうにゅう よーぐるとれーずんけーき	エネルギー 569 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.1 g
8 木	みーとごはん ころころさらだ みそしる いちご	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし油／三温糖 ／オリーブ油／こんに やく(精粉)／とうもろ こし缶詰(ホ-ル)...	鶏若鶏肉ひき肉／かつ お加工品(削り節)／な ごこんぶ(素干し)／★ 牛乳	玉葱／にんにく／ごぼ う／セロリー／りんご ／トマト缶詰(ホ-ル) ／にんにく(りん茎) ／だいこん／きゅうり ／ねぎ／こまつな...	ぎゅうにゅう ばんけーき	エネルギー 575 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 3.1 g
9 金	ごはん さけふらいたるたるそーす だいこんのすましじる 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	しろさけ／鶏若鶏肉胸 (皮付き)／★生揚げ ／なごこんぶ(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	ぎゅうにゅう ましゆまるおこし	エネルギー 595 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 1.5 g
10 土	ぶたどん わかめさらだ みそしる 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／にんにく／きゅ うり／レタス／こまつ な／いちご	ぎゅうにゅう くらつかーさんど(いちご	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.9 g
13 火	むぎごはん てっぼはんばーぐ ちゅうかふうやさいすーぶ 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／にんにく／キャ ベツ／★さやいんげん ／こまつな／★りよく とうもろやし／いちご	ぎゅうにゅう ふのらすく	エネルギー 544 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 1.6 g
14 水	ちきんかれーらいす こまつなのすりごまあえ こんめすーぶ いちご	水稲穀粒(精白米)／じ やがいも／とうもろこ し油／とうもろこし缶 詰(ホ-ル)／★ごま(いり り)／さつまいも／粉糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／★牛乳	玉葱／にんにく／ごぼ う／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	ぎゅうにゅう ぼわいとぼてと	エネルギー 594 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.0 g
15 木	じゃむろーるばん とりにくのからあげ ふる一つさらだ こーんぼたーじゅすーぶ	★ロールパン／いちご ジャム(高糖度)／かた くり粉／サフラワー油 ／じゃがいも／とうも ろこし缶詰(ホ-ル)	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／にんにく／玉 葱／バナナ	ぎゅうにゅう ばなな	エネルギー 594 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.0 g
16 金	ごはん ぶたにくのしょうがやき みそちゃんぽんすーぶ 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	にんにく／玉葱／きく らげ(乾)／★りよくと うもやし／キャベツ ／干し椎茸／いちご	ぎゅうにゅう ばーすでーけーき	エネルギー 563 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.9 g
17 土	じゃーじゃーめん もやしのあえもの とうふすーぶ 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	なごこんぶ(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／にんにく／にん じんにく(りん茎)／し ょうが／★りよくとうも ろこし／きゅうり／いち ご	ぎゅうにゅう ちよこつとう	エネルギー 529 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.4 g
19 月	ごはん やきさけ こんさいじる 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	塩さけ／★絹ごし豆腐	にんにく／だいこん ／玉葱／干し椎茸／ねぎ ／ごぼう／いちご／パ レリアオレヅ(ストロヅェス)	おれんじじゅーす しゅがーとーすと	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.1 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 568 kcal	タンパク質 23.4 g
脂質	19.9 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		
20 火	ろーるばん ほわいとしちゅー ふれんちさーだ 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	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	ぎゅうにゅう ほっとけーき2	エネルギー 574 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.6 g
21 水	ごはん まつかぜやき ぐだくさんみそしる 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/★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	ぎゅうにゅう おかかおにぎり	エネルギー 561 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.9 g
22 木	ごはん ちきんのてりやき みそしる いちご	水稲穀粒(精白米)/ごんにやく(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/だいごん/玉葱/にんじん/干し椎茸/ねぎ/いちご	ぎゅうにゅう いもかりんとう	エネルギー 590 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 23.2 g 食塩相当量 1.4 g
24 土	ぶたどん わかめさーだ みそしる 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	ぎゅうにゅう くらっかーさんど(いちご)	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.9 g
26 月	ごはん さけとこーんのおーぶんや けんちんじる おれんじ	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(ホール)	しろさけ/★生揚げ	にんじん/玉葱/にんにく(りん茎)/干し椎茸/だいごん/葉ねぎ/パレンシアオレンジ	あつぷるきやろつと あまからおやき	エネルギー 575 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 9.9 g 食塩相当量 1.2 g
27 火	じゃむさんど つなさんど わかめごはん ごましおおにぎり ろーすとちきん かじきのみそあげ	★ロールパン/いちごジャム(高糖度)/水稲穀粒(精白米)/★ごま(乾)/三温糖/かたくり粉/調合油/とうもろこし缶詰(ホール)...	まぐろ缶詰(水煮フレーク)/乾燥わかめ(板わかめ)/鶏成鶏肉手羽(皮付き)/めかじき/わかめ(乾燥、水戻し)/★牛乳	しょうが/にんにく(りん茎)/きゅうり/にんじん/ブロッコリー/トマト/りんご/いちご/パレンシアオレンジ/ねぎ	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい	エネルギー 643 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 2.5 g
28 水	ごはん ぶたにくのみそやき かぼちゃさーだ ころころみそしる	水稲穀粒(精白米)/調合油/とうもろこし缶詰(ホール)/★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	ぎゅうにゅう あげぱんここあ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 2.1 g
29 木	ごはん とりにくのからあげ なつとうさーだ なめこみそしる	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	ぎゅうにゅう れーずんくらっかー	エネルギー 596 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 26.4 g 食塩相当量 2.3 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
/						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 568 kcal	タンパク質 23.4 g
	脂 質 19.9 g	食塩相当量 2.0 g