

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 金	3色弁 桃の花サラダ すまし汁 いちご	水稲穀粒(精白米)／ うもろこし油／とうも ろこし缶詰(ホル)／★ 焼きふ(車ふ)／★焼 きふ(親世ふ)／上白糖	鶏若鶏肉ひき肉／ほ そまつぶ(煮干し)／か つお加工品(削り節)／ ★牛乳	こまつな／だいこん ／にんじん／きゅうり ／いちご	牛乳 手作りひなあられ 10時の牛乳	エネルギー 421 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.2 g
2 土	ハヤシライス フレンチサラダ 大根味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米)／★ 薄力粉／とうもろこし 油／調合油／三温糖 ／ソーダクラッカー／い ちごジャム(高糖度)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／★油揚げ／カットわ かめ／かつお加工品 (削り節)／★牛乳	玉葱／干しぶどう／キ ャベツ／きゅうり／に んじん／りんご／だい こん／葉ねぎ／いちご	牛乳 クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.6 g
4 月	ご飯 かじきの味噌揚げ 五色なます わかめスープ	水稲穀粒(精白米)／ 温糖／かたくり粉／ 合油／しらたき／上白 糖／★ごま(いり)／ さつまいも	めかじき／★油揚げ ／わかめ／★きな粉(大 豆)／★牛乳	だいこん／にんじん ／きゅうり／こまつな ／葉ねぎ	赤ぶどうトマト さつま芋きなこあえ 10時の牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.2 g
5 火	ココアクリームサンド チキンの照焼き ミックスサラダ 野菜スープ	★食パン(市販品)／ 上白糖／サフラワー油 ／とうもろこし缶詰(ホ ル)／とうもろこし油 ／オレンジゼリー／塩 せんべい	★クリーム(乳脂肪) 鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／わかめ(乾燥、水戻し) ／まぐろ缶詰(油漬) (ホリイ)／★牛乳	いちご／バナナ／キャ ベツ／きゅうり／玉 葱 ／★りょくともやし	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.0 g
6 水	ミートスパゲティ 白菜サラダ 和風スープ 果物(オレンジ)	★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 ／調合油／★薄力粉	豚ひき肉／かつお加工 品(削り節)／こんぶ ／★牛乳／★たまご ／ホップクリーム(乳脂肪)	玉葱／にんじん／ごぼ う／セロリ／りんご ／トマト缶詰(ホール) ／にんにく(りん茎) ／はくさい／ほうれん そう／葉ねぎ…	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 18.6 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 1.0 g
7 木	しらすご飯 豚しゃぶサラダ 具沢山味噌汁 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)	しらす干し(微乾燥品) ／かつお加工品(かつ お節)／豚肩(脂身付き) ／★油揚げ／★絹ご し豆腐／★牛乳／わか め(乾燥、水戻し)	葉ねぎ／キャベツ／き ゅうり／にんじん／レ タス／はくさい／ほう れんそう／パレンシア オレンジ	牛乳 わかめおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 1.9 g
8 金	マボ-豆腐 さつまいもサラダ 味噌汁(チンゲンサイ)	水稲穀粒(精白米)／ うもろこし油／上白糖 ／かたくり粉／★ごま 油／さつまいも／★食 パン(市販品)／ショ ートニング…	★木綿豆腐／豚ひき肉 ／★プロセスチーズ ／わかめ／かたくちわ し(煮干し)／かつお加 工品(かつお節)／こん ぶ／★牛乳	葉ねぎ／にんじん／干 し椎茸／しょうが／に んにく(りん茎)／きゅ うり／干しぶどう／え のきたけ／チンゲンツ アイ	牛乳 シュガートースト 10時の牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.1 g
11 月	ロールパン 鮭のマヨネーズ焼き 千切りサラダ コンソメスープ	★ロールパン／★薄力 粉／三温糖／★ごま 油／とうもろこし 缶詰(ホル)／水稲穀粒 (精白米)	たいせいようさけ・養 殖、生／かつお加工品 ／かつお節)／★油揚げ ／焼きのり)／★牛乳	キャベツ／きゅうり ／にんじん／レタス／か ぶ／はくさい／ねぎ ／パレンシア(ストロ ー)	オレンジジュース きつねおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.8 g
12 火	ご飯 鉄板ハンバーグ 鶏汁 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)／★ パン粉(乾燥)／かたく り粉／さといも／こん ぶ／やく(精粉)／★プレ ミックス粉(ホトケキ用) ／上白糖…	豚ひき肉／鶏若鶏肉モ モ(皮なし)／★絹ご し豆腐／★牛乳／★たま ご	玉葱／にんじん／キャ ベツ／★さやいんげん ／だいこん／干し椎茸 ／ねぎ／ごぼう／パ レンシアオレンジ	牛乳 ホットケーキ 10時の牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 0.9 g
13 水	菜の花ごはん 鶏肉の西京焼き 野菜汁 デコポン	水稲穀粒(精白米)／ 温糖／なたね油／とう もろこし油／さといも ／こんにやく(精粉)／ さつまいも／無塩パ ター	★たまご／鶏若鶏肉モ モ(皮なし)／★絹ご し豆腐／★牛乳／★脱脂 粉乳	和種なばな／にんじん ／だいこん／玉葱／干 し椎茸／ねぎ／ごぼ う／パレンシアオレンジ ／西洋かぼちゃ	牛乳 スイートパンプキン 10時の牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.6 g
14 木	カレーライス ツナ野菜サラダ 野菜スープ 果物(りんご)	水稲穀粒(精白米)／ やがいも／とうもろ こし油／サフラワー油 ／さつまいも／粉糖	豚外モモ(赤肉)／ま ぐろ缶詰(油漬ホリイ) ／★牛乳	玉葱／にんじん／ごぼ う／セロリ／にんに く(りん茎)／サニー レタス／きゅうり／キ ャベツ／にら／りんご	牛乳 ホワイトポテト 10時の牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.8 g
15 金	ご飯 チキン南蛮 わかめサラダ あったか汁	水稲穀粒(精白米)／ かたくり粉／とうもろ こし油／上白糖／大豆 油／さといも／★薄力 粉／無塩バター	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ／わかめ(乾燥、水戻し) ／鶏若鶏肉胸(皮付き) ／かつお加工品(削り 節)／★牛乳／★たま ご	にんじん／きゅうり ／レタス／だいこん／玉 葱／干し椎茸／はく さい／葉ねぎ	牛乳 かわらせんべい 10時の牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.2 g
16 土	白菜あんかけごはん たたききゅうり 野菜味噌汁 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)／★ ごま油／三温糖／か たくり粉／★プレミッ クス粉(ホトケキ用)／オ リーブ油／メープルシ ロップ	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ／わかめ(乾燥、水戻し) ／★牛乳	はくさい／にんじん ／干し椎茸／にんに く(りん茎)／きゅうり ／西洋かぼちゃ／玉葱 ／パレンシアオレンジ	牛乳 パンケーキ 10時の牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.6 g
18 月	ご飯 さばのカレー焼き きのこ味噌汁 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)／★ 薄力粉／★食パン(市 販品)／ショートニン グ／上白糖	まさば／★油揚げ／か つお加工品(かつお節) ／★牛乳	こまつな／にんじん ／玉葱／なめこ／生しい たけ(菌床栽培、生)／ ほんしめじ／えのきた け／パレンシアオレンジ	アップルキャロット チョコッ糖 10時の牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.3 g
19 火	ご飯 とりの西京焼き ブロッコリーオカカ和 わかめと豆腐の味噌汁	水稲穀粒(精白米)／ うもろこし油／三温糖 ／★プレミックス粉(ホ トケキ用)／無塩パター ／上白糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／かつお加工品(かつ お節)／★木綿豆腐 ／乾燥わかめ(板わかめ) ／★牛乳／★おから (新製法)…	ブロッコリー／にんじ ん／えのきたけ／こね ぎ	牛乳 大きなクッキー 10時の牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 1.3 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 497 kcal	タンパク質 20.7 g
	脂質 18.3 g	食塩相当量 1.7 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		
21 木	レーズンパン 鮭のから揚げ フルーツサラダ コーンポタージュスープ	★ぶどうパン/かたく り粉/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) /水稲穀粒(精白米)/★ ごま油	しろさげ/★牛乳/★ 脱脂粉乳/かつお加工 品(削り節)	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	牛乳 かつおおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.9 g
22 金	五目ひじきご飯 ブロッコリーツナサラダ なめこと大根の味噌汁 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)/と うもろこし油/大豆油 /上白糖/ソーダクラ ッカー/無塩バター	鶏成鶏肉胸(皮付き) /干ひじき(ステルス釜、乾)/★油揚げ/まぐろ 缶詰(水煮フレイト)/ ★牛乳	にんじん/ブロッコリ ー/レタス/きゅうり /なめこ/ねぎ/だい こん/パレンシアオー レンジ/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 492 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 1.8 g
23 土	五目うどん 鮭のソテー 和え物 果物(オレンジ)	★うどん(生)/とう もろこし油/上白糖/ ★薄力粉/オレンジゼ リー/塩せんべい	鶏成鶏肉胸(皮付き) /★油揚げ/しろさげ/ まぐろ缶詰(水煮フレ イト)/★牛乳	にんじん/ねぎ/玉葱 /パセリ/ブロッコリ ー/きゅうり/パレン シアオレンジ	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	エネルギー 464 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 3.2 g
25 月	ロールパン 鮭のオープン焼き 具沢山スープ 果物(オレンジ)	★ロールパン/かたく り粉/とうもろこし /とうもろこし油/水稲 穀粒(精白米)/三温糖 /★ごま(いり)	塩さげ/★油揚げ/★ 絹ごし豆腐/★牛乳	にんじん/玉葱/ほう れんそう/はくさい/ パレンシアオレンジ	赤ぶどうトマト ごへいもち 10時の牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.9 g
26 火	カレーうどん チキンの照焼き サラダ 果物(オレンジ)	★学校給食用ゆでめん /とうもろこし缶詰(ホ ル)/水稲穀粒(精白米)	豚中種ばら/りしり 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 イト)/★牛乳	玉葱/にんじん/ごぼ う/干し椎茸/ねぎ/ きゅうり/レタス/ パレンシアオレンジ	牛乳 焼き味噌おにぎり 10時の牛乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 1.9 g
27 水	チキンライス おから炒め 白菜のスープ 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)/な たね油/とうもろこし (かみ冷凍)/★ごま いり/★ごま油/★ ロールパン/いちごジ ャム(高糖度)	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /★おから(新製法)/ 絹ごし豆腐/★牛乳/ かつお節/★牛乳/★ クリーム(乳脂肪)	玉葱/青ピーマン/に んじん/きゅうり/は くさい/パレンシアオ レンジ	牛乳 ジャムホイップロールパン 10時の牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.4 g
28 木	ご飯 魚の竜田揚げ 小松菜のきつね和え 味噌汁(切干・コーン)	水稲穀粒(精白米)/か たくり粉/大豆油/と うもろこし缶詰(ホ ル)/★焼きふ(親世ふ) /上白糖/有塩バター	しろさげ/★油揚げ/ かつお加工品(かつお 節)/わかめ(乾燥、水 戻し)/★牛乳	しょうが/こまつな 切干しだいこん/にん じん	牛乳 麩のラスク 10時の牛乳	エネルギー 472 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.3 g
29 金	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 イト)	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	牛乳 ねぎツナせんべい 10時の牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 23.2 g 食塩相当量 1.8 g
30 土	ハヤシライス フレンチサラダ 大根味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米)/★ 薄力粉/とうもろこし 油/調合油/三温糖/ ソーダクラッカー/い ちごジャム(高糖度)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /★油揚げ/カットわ かめ/かつお加工品(削り節)/★牛乳	玉葱/干しぶどう/キ ャベツ/きゅうり/に んじん/りんご/だい こん/葉ねぎ/いちご	牛乳 クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 17.1 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
/						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 497 kcal	タンパク質 20.7 g
	脂 質 18.3 g	食塩相当量 1.7 g