

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	さんしょくどん ものはなさらだ すましじる 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 めこんぶ(素干し)／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	ぎゅうにゅう てつくりひなあられ	エネルギー 453 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 1.6 g
2 土	はやしらいす ふれんちさらだ だいこんみそする 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	ぎゅうにゅう くらっかーさんど(いちご)	エネルギー 547 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.9 g
4 月	ごはん かじきのみそあげ ごしよくなます わかめすーぶ	水稲穀粒(精白米)／ 温糖／かたくり粉／ 調合油／しらたき／上白 糖／★ごま(いり)／ さつまいも	三めかじき／★油揚げ わかめ／★きな粉(大 豆)	だいこん／にんじん／ きゅうり／こまつな 葉ねぎ	あかぶどうとまと さつまいもきなこあえ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 1.4 g
5 火	ここあくりーむさんど ちきんのてりやき みくすさらだ やさいすーぶ	★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(油漬ル -ベイト)／★牛乳	いちご／バナナ／キャ ベツ／きゅうり／にん じん／りんご／玉葱 ／★りよくとらやし	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.3 g
6 水	みーとすばげていー はくさいさらだ わふうすーぶ おれんじ	★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 ろ／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...	ぎゅうにゅう ぼーすでーけーき	エネルギー 571 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 1.1 g
7 木	しらすごはん ぶたしゃぶさらだ ぐたくさんみそする おれんじ	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／し らす／はくさい／ほう れんそう／パレンシア オレンジ	ぎゅうにゅう わかめおにぎり	エネルギー 551 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 2.4 g
8 金	ごはん まーぼーとうふ さつまいもさらだ みそする	水稲穀粒(精白米)／と 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／かたくちい わ(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 ツアイ	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと	エネルギー 611 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.5 g
11 月	ろーるばん さけのまよねーずやき せんぎりさらだ こんそめすーぶ	★ロールパン／★薄力 粉／三温糖／★ごま いり)／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 ／★油揚げ ／焼きのり	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- -ス)	おれんじじゅーす きつねおにぎり	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.1 g
12 火	ごはん てっぱんはんぱーぐ とりじる おれんじ	水稲穀粒(精白米)／★ パン粉(乾燥)／かたく り粉／さといも／こん ぶにやく(精粉)／★プレ ミックス粉(ネットケ-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	ぎゅうにゅう ほっとけーき	エネルギー 579 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.2 g
13 水	なのはなごはん とりにくのさいきょうやき やさいじる でこぼん	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／なたね油／とう もろこし油／さといも ／こんぶにやく(精粉)／ さつまいも／無塩バター	★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	ぎゅうにゅう すいーとばんぶきん	エネルギー 555 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.9 g
14 木	かれーらいす つなやさいさらだ やさいすーぶ りんご	水稲穀粒(精白米)／じ 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(油漬ルーベイト) ／★牛乳	玉葱／にんじん／ごぼ ろ／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	ぎゅうにゅう ほわいとほてと	エネルギー 592 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.2 g
15 金	ごはん ちきんなんばん わかめさらだ あったかじる	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	ぎゅうにゅう かわらせんべい	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.4 g
16 土	はくさいあんかけごはん たたききゅうり やさいみそする おれんじ	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(ネットケ-用)／オリ ブ油／メーブルシロ 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	ぎゅうにゅう ばんけーき	エネルギー 553 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.1 g
18 月	ごはん さばのかれーやき きのみそする おれんじ	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)	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	あつぷるきやろつと ちよこつと	エネルギー 553 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.6 g
19 火	ごはん とりのさいきょうやき ブロッコリーオカカあえ わかめとうふのみそする	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし油／三温糖 ／★プレミックス粉(ネ ットケ-用)／無塩バタ 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	ぎゅうにゅう おおきなくつきー	エネルギー 565 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 1.5 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 556 kcal	タンパク質 22.5 g
	脂質 18.9 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		
21 木	れーずんぼん さけのからあげ ふる一つさらだ こーんぼたーじゅすーぶ	★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	しろさけ／★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	ぎゅうにゅう かつおおにぎり	エネルギー 561 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.0 g
22 金	ごもくひじきごはん ぶろっこりーつなさらだ なめことだいこんのみそし おれんじ	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(水煮フレークイ 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／パレンシアオレ ンジ／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 554 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.3 g
23 土	ごもくうどん さけのそてー あえもの おれんじ	★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／しろさけ ／まぐろ缶詰(水煮フレー クイト)／★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	ぎゅうにゅう ゼリー せんべい	エネルギー 516 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 4.2 g
25 月	ろーるぱん さけのおーぶんやき ぐだくさんすーぶ おれんじ	★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)	塩さけ／★油揚げ／★ 絹ごし豆腐	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	あかぶどうとまと ごへいもち	エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.2 g
26 火	かれーうどん ちきんのてりやき さらだ おれんじ	★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)	豚中型種ばら／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 ークイト)／★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	ぎゅうにゅう やきみそおにぎり	エネルギー 545 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.2 g
27 水	ちきんらいす おからさらだ はくさいのすーぶ おれんじ	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(油漬フレ ークイト)／かつお加工 品(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	ぎゅうにゅう じゃむほいつぶろーるぱん	エネルギー 586 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.9 g
28 木	ごはん さかなのたつたあげ こまつなのきつねあえ みそしる おれんじ	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(観世ふ) ／上白糖／有塩バター	しろさけ／★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／パレンシアオ レンジ	ぎゅうにゅう ふのらすく	エネルギー 551 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.6 g
29 金	ごはん とりにくのからあげ こーるすーらだ とんじる	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	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
30 土	はやしらいす ふれんちさらだ だいこんみそしる 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	ぎゅうにゅう くらっかーさんど(いちご)	エネルギー 547 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.9 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 556 kcal	タンパク質 22.5 g
	脂質 18.9 g	食塩相当量 2.0 g