

日 曜	献立名	材 料 名			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 月	[給]ご飯/[給]焼き鮭/[給]ポテトサラダ/[給]春野菜の味噌汁1/[3時]牛乳/[3時]揚げばんこコア/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/とうもろこし油/★ロールパン/三温糖	しろさけ/まぐろ缶詰(油漬フレーク刺身)/★油揚げ/ながこんぶ(素干し)/★牛乳	きゅうり/にんじん/ごぼう/玉葱/キャベツ	エネルギー	474 kcal
					たんぱく質	23.7 g
					脂質	17.7 g
					食塩相当量	1.5 g
2 火	[給]ロールパン/[給]ホワイトシチュー/[給]ミックスサラダ/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]わかめおにぎり/[10]10時の牛乳	★ロールパン/じゃがいも/大豆油/★小麦(玄穀・国産・普通)/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★ごま(いり)/三温糖/水稲穀粒(精白米)	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/まぐろ缶詰(油漬フレーク刺身)/★牛乳/乾燥わかめ(板わかめ)	にんじん/玉葱/青ピーマン/レタス/きゅうり/パレンシアオレンジ	エネルギー	480 kcal
					たんぱく質	20.3 g
					脂質	18.9 g
					食塩相当量	1.3 g
3 水	[給]ご飯/[給]鶏肉とコーンのオープン焼/[給]ブロッコリーサラダ/[給]春キャベツ味噌汁/[3時]牛乳/[3時]人参蒸しパン/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★薄力粉/とうもろこし油/上白糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	にんじん/玉葱/にんにく(りん茎)/ブロッコリー/レタス/きゅうり/キャベツ/干しぶどう	エネルギー	485 kcal
					たんぱく質	20.6 g
					脂質	15.8 g
					食塩相当量	1.7 g
4 木	[給]ミートスパゲティー/[給]ツナサラダ/[給]野菜のスープ/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]大きなクッキー/[10]10時の牛乳	★マカロニ・スパゲティー/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)/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/ショートニング/上白糖	鶏若鶏肉ひき肉/まぐろ缶詰(油漬フレーク刺身)/かつお加工品(削り節)/★牛乳/★おから(新製法)/★豆乳	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/サニーレタス/キャベツ/干し椎茸/パレンシアオレンジ	エネルギー	490 kcal
					たんぱく質	20.5 g
					脂質	19.3 g
					食塩相当量	1.3 g
5 金	[給]ご飯/[給]松風焼/[給]新じゃがいもの味噌汁/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]ごまパンケーキ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(半生)/★ごま(いり)/じゃがいも/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/とうもろこし油/メープルシロップ	鶏若鶏肉ひき肉/★油揚げ/ながこんぶ(素干し)/★牛乳	玉葱/にんじん/キャベツ/パレンシアオレンジ	エネルギー	487 kcal
					たんぱく質	20.9 g
					脂質	17.5 g
					食塩相当量	1.4 g
6 土	[給]鶏塩こん炊き込みご飯/[給]さつまいもきんぴら/[給]野菜の味噌汁/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]クラッカーサンド(苺)/[10]10時の牛乳	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)/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	鶏若鶏肉ひき肉/塩昆布/★牛乳	にんじん/なめこ/ねぎ/★りよくとうもろこし/パレンシアオレンジ	エネルギー	489 kcal
					たんぱく質	16.3 g
					脂質	16.3 g
					食塩相当量	1.5 g
8 月	[給]ご飯/[給]かじきの味噌揚げ/[給]けんちん汁肉なし/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]おいもちゃん/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/かたくり粉/調合油/しらたき/大豆油/さつまいも/ショートニング	めかじき/★生揚げ/★牛乳	だいこん/玉葱/にんじん/干し椎茸/葉ねぎ/パレンシアオレンジ	エネルギー	477 kcal
					たんぱく質	17.5 g
					脂質	18.8 g
					食塩相当量	0.9 g
9 火	[給]ジャムパン/[給]塩だしから揚げ/[給]コールスローサラダ/[給]わかめとコーンのスープ/[10]牛乳/[10]ごましおおにぎり/[10]10時の牛乳	★ロールパン/いちごジャム(高糖度)/かたくり粉/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★ごま(乾)/水稲穀粒(精白米)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/かたくちいわし(煮干し)/かつお加工品(削り節)/わかめ(乾燥・水戻し)/★牛乳	にんにく(りん茎)/キャベツ/きゅうり/にんじん/レタス/かぶ/ねぎ	エネルギー	494 kcal
					たんぱく質	19.6 g
					脂質	20.1 g
					食塩相当量	2.6 g
10 水	[給]チキンカレーライス/[給]コーンサラダ/[給]すまし汁(チンゲン菜)/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]ラスク/[10]10時の牛乳	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-ル)/★フランスパン/上白糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/まぐろ缶詰(油漬フレーク刺身)/★牛乳	玉葱/にんじん/ごぼう/セロリー/りんご/にんにく(りん茎)/きゅうり/レタス/えのきたけ/チンゲンツァイ/ねぎ/パレンシアオレンジ	エネルギー	470 kcal
					たんぱく質	17.9 g
					脂質	15.5 g
					食塩相当量	2.2 g
11 木	[給]たけのこご飯/[給]鮭の西京焼き/[給]フルーツサラダ/[給]なめこ味噌汁/[3時]牛乳/[3時]ジャムホイップロールパン/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/とうもろこし油/サフラワー油/★ロールパン/いちごジャム(高糖度)	ながこんぶ(素干し)/★油揚げ/たいせいようさけ・養殖・生/★絹ごし豆腐/★牛乳/★豆乳	たけのこ/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/ねぎ	エネルギー	493 kcal
					たんぱく質	21.4 g
					脂質	20.4 g
					食塩相当量	1.6 g
12 金	[給]とりそぼろごはん/[給]五色なます/[給]わかたけ味噌汁/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]パンキンドッグ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(はいが精米)/はず(成熟・乾)/上白糖/とうもろこし油/しらたき/★ごま(いり)/★プレミックス粉(ホットケーキ用)	鶏若鶏肉ひき肉/★油揚げ/わかめ(乾燥・水戻し)/かつお加工品(削り節)/★牛乳	干し椎茸/ほうれんそう/★さやえんどう/だいこん/にんじん/きゅうり/たけのこ/ねぎ/パレンシアオレンジ/日本かぼちゃ	エネルギー	483 kcal
					たんぱく質	19.3 g
					脂質	20.2 g
					食塩相当量	1.3 g
13 土	[給]鶏肉と生姜のごはん/[給]ほうれん草の納豆和え/[給]ココロ味噌汁/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]パンの耳揚げ/[10]10時の牛乳	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)/★食パン(市販品)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★挽きわり納豆/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	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/パレンシアオレンジ	エネルギー	477 kcal
					たんぱく質	19.2 g
					脂質	17.5 g
					食塩相当量	1.3 g

日 曜	献立名	材 料 名			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		
15 月	[給]ご飯/[給]焼き鮭/[給]ポテトサラダ/[給]春野菜の味噌汁1/[3時]牛乳/[3時]揚げばんこココア/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/とうもろこし油/★ロールパン/三温糖	しろさけ/まぐろ缶詰(油漬フカ/刺身)/★油揚げ/ながこんぶ(素干し)/★牛乳	きゅうり/にんじん/ごぼう/玉葱/キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質	474 kcal 23.7 g 17.7 g
16 火	[給]ロールパン/[給]ホワイトシチュー/[給]ミックスサラダ/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]わかめおにぎり/[10]10時の牛乳	★ロールパン/じゃがいも/大豆油/★小麦(玄穀・国産・普通)/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★ごま(いり)/三温糖/水稲穀粒(精白米)	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/まぐろ缶詰(油漬フカ/刺身)/★牛乳/乾燥わかめ(板わかめ)	にんじん/玉葱/青ピーマン/レタス/きゅうり/パレンシアオレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質	480 kcal 20.3 g 18.9 g
17 水	[給]ご飯/[給]鶏肉とコーンのオープン焼/[給]ブロッコリーサラダ/[給]春キャベツ味噌汁/[3時]牛乳/[3時]人参蒸しパン/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★薄力粉/とうもろこし油/上白糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	にんじん/玉葱/にんにく(りん茎)/ブロッコリー/レタス/きゅうり/キャベツ/干しぶどう	エネルギー たんぱく質 脂質	485 kcal 20.6 g 15.8 g
18 木	[給]ミートスパゲティー/[給]ツナサラダ/[給]野菜のスープ/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]大きなクッキー/[10]10時の牛乳	★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/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★プレミックス粉(ホ-ル/ホ-ル用)/ショートニング/上白糖	鶏若鶏肉ひき肉/まぐろ缶詰(油漬フカ/刺身)/かつお加工品(削り節)/★牛乳/★おから(新製法)/★豆乳	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/サニーレタス/キャベツ/干し椎茸/パレンシアオレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質	490 kcal 20.5 g 19.3 g
19 金	[給]ご飯/[給]松風焼/[給]新じゃがいもの味噌汁/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]ごまパンケーキ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(半生)/★ごま(いり)/じゃがいも/★プレミックス粉(ホ-ル/ホ-ル用)/とうもろこし油/メープルシロップ	鶏若鶏肉ひき肉/★油揚げ/ながこんぶ(素干し)/★牛乳	玉葱/にんじん/キャベツ/パレンシアオレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質	487 kcal 20.9 g 17.5 g
20 土	[給]鶏塩こん炊き込みご飯/[給]さつまいもきんぴら/[給]野菜の味噌汁/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]クッキーサンド(苺)/[10]10時の牛乳	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)/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	鶏若鶏肉ひき肉/塩昆布/★牛乳	にんじん/なめこ/ねぎ/★りよくとうもろやし/パレンシアオレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質	489 kcal 16.3 g 16.3 g
22 月	[給]ご飯/[給]かじきの味噌揚げ/[給]けんちん汁肉なし/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]おもちやん/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/かたくり粉/調合油/しらたき/大豆油/さつまいも/ショートニング	めかじき/★生揚げ/★牛乳	だいこん/玉葱/にんじん/干し椎茸/葉ねぎ/パレンシアオレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質	477 kcal 17.5 g 18.8 g
23 火	[給]ジャムパン/[給]鮭のカレー焼き/[給]コルスローサラダ/[給]わかめとコーンのスープ/[3時]牛乳/[3時]ごましおおにぎり/[10]10時の牛乳	★ロールパン/いちごジャム(高糖度)/★薄力粉/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★ごま(乾)/水稲穀粒(精白米)	しろさけ/わかめ(乾燥・水戻し)/★牛乳	キャベツ/きゅうり/にんじん/レタス/かぶ/ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	452 kcal 20.9 g 16.4 g
24 水	[給]チキンカレーライス/[給]コーンサラダ/[給]すまし汁(チンゲン菜)/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]ラスク/[10]10時の牛乳	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-ル)/★フランスパン/上白糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/まぐろ缶詰(油漬フカ/刺身)/★牛乳	玉葱/にんじん/ごぼう/セロリー/りんご/にんにく(りん茎)/きゅうり/レタス/えのきたけ/チンゲンツァイ/ねぎ/パレンシアオレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質	470 kcal 17.9 g 15.5 g
25 木	[給]おにぎり/[給]鶏肉のから揚げ/[給]ポテトサラダ/[給]野菜スープ/[3時]牛乳/[3時]ゼリー/[3時]せんべい/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/じゃがいも/とうもろこし油/オレンジゼリー/塩せんべい	焼きのり/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★牛乳	にんにく(りん茎)/きゅうり/にんじん/玉葱/こまつな/キャベツ/★りよくとうもろやし	エネルギー たんぱく質 脂質	471 kcal 18.9 g 17.6 g
26 金	[給]ご飯/[給]ぶりの照焼き/[給]ぐんぐんサラダ/[給]すまし汁(チンゲン菜)/[3時]牛乳/[3時]こいのぼりサンドイッチ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★食パン(市販品)/メープルシロップ/いちごジャム(高糖度)/上白糖	ぶり/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★豆乳	たけのこ/きゅうり/にんじん/えのきたけ/チンゲンツァイ/ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	468 kcal 21.2 g 16.7 g
27 土	[給]鶏肉と生巻のごはん/[給]ほうれん草の納豆和え/[給]コロコロ味噌汁/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]パンの耳揚げ/[10]10時の牛乳	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)/★食パン(市販品)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★挽きわり納豆/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	しょうが/葉ねぎ/ほうれん草/にんじん/きゅうり/キャベツ/★さやいんげん/パレンシアオレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質	477 kcal 19.2 g 17.5 g
30 火	[給]さけの混ぜ寿司/[給]大豆と揚げジャガ煮物/[給]味噌汁(もやし)/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]パースデーパンケーキ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/上白糖/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/かたくり粉/じゃがいも/調合油/三温糖/★プレミックス粉(ホ-ル/ホ-ル用)	みついしこんぶ(素干し)/たいせいようさけ・養殖・焼/★大豆(水煮缶詰)/★油揚げ/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★豆乳	きゅうり/青ピーマン/★りよくとうもろやし/にんじん/パレンシアオレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質	501 kcal 21.9 g 19.9 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 481 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.6 g