

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 月	ご飯 焼き鮭 ポテトサラダ 春野菜の味噌汁1	水稲穀粒(精白米)／じやがいも／とうもろこし油／★ロールパン／三温糖	しろさげ／まぐろ缶詰(油漬フレーク付)／★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／りんご(ストロージュス)／にんじんジュース(缶詰)	アップルキャラット 揚げばんココア 10時の牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.5 g
2 火	ロールパン ホワイトシチュー ミックスサラダ 果物(オレンジ)	★ロールパン／じやがいも／大豆油／★小麦(玄穀・国産・普通)／有塩バター／とうもろこし缶詰(ホム)／★ごま(いり)／三温糖...	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／★濃厚乳／まぐろ缶詰(油漬フレーク付)／★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	牛乳 わかめおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.4 g
3 水	ご飯 鶏肉とコーンのオープン焼 ブロッコリーサラダ 春キャベツ味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖／とうもろこし缶詰(ホム)／★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	牛乳 人参蒸しパン 10時の牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.5 g
4 木	ミートスパゲティ ツナサラダ 野菜のスープ 果物(オレンジ)	★マカロニス・パゲティ／とうもろこし油／三温糖／オリブ油／とうもろこし缶詰(ホム)／★プレミックス粉(ホットケーキ用)...	鶏若鶏肉ひき肉／まぐろ缶詰(油漬フレーク付)／かつお加工品(削り節)／★牛乳／★おから(新製法)／★ヨーグルト(全脂無糖)...	玉葱／にんじん／ごぼう／セロリー／りんご／トマト缶詰(ホール)／にんにく(りん茎)／きゅうり／サニーレタス／キャベツ...	牛乳 大きなクッキー 10時の牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.3 g
5 金	ご飯 松風焼 新じゃがいもの味噌汁 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)／★パン粉(半生)／★ごま(いり)／じやがいも／★プレミックス粉(ホットケーキ用)／とうもろこし油...	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	牛乳 ごまパンケーキ 10時の牛乳	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	鶏塩こん炊き込みご飯 さつまいもきんぴら 野菜の味噌汁 果物(オレンジ)	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	牛乳 クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	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	ご飯 かじきの味噌揚げ けんちん汁肉なし 果物(オレンジ)	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	白ブドウほうれん草 おいもちゃん 10時の牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 0.8 g
9 火	ジャムパン 塩だしから揚げ コールスローサラダ わかめとコーンのスープ	★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(ホム)／★ごま(乾燥)／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	牛乳 ごましおおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.6 g
10 水	チキンカレーライス コーンサラダ すまし汁(チンゲン菜) 果物(オレンジ)	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(ホム)／★フランスパン／上白糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／まぐろ缶詰(油漬フレーク付)／★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／チンゲンツアイ／ねぎ...	牛乳 ラスク 10時の牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.4 g
11 木	たけのご飯 鮭の西京焼き フルーツサラダ なめこ味噌汁	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／★クリーム(乳脂肪)	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	牛乳 ジャムホイップロールパン 10時の牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 1.7 g
12 金	とりそぼろごはん 五色なます わかたけ味噌汁 果物(オレンジ)	水稲穀粒(はいが精米)／はす(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／ほうれん草／★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	牛乳 パンブキンドッグ 10時の牛乳	エネルギー 485 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 1.3 g
13 土	鶏肉と生姜のごはん ほうれん草の納豆和え コロコロ味噌汁 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)／★ごま(いり)／上白糖／とうもろこし油／じやがいも／とうもろこし缶詰(ホム)／★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	牛乳 パンの耳揚げ 10時の牛乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.3 g
15 月	ご飯 焼き鮭 ポテトサラダ 春野菜の味噌汁1	水稲穀粒(精白米)／じやがいも／とうもろこし油／★ロールパン／三温糖	しろさげ／まぐろ缶詰(油漬フレーク付)／★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／りんご(ストロージュス)／にんじんジュース(缶詰)	アップルキャラット 揚げばんココア 10時の牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.5 g
16 火	ロールパン ホワイトシチュー ミックスサラダ 果物(オレンジ)	★ロールパン／じやがいも／大豆油／★小麦(玄穀・国産・普通)／有塩バター／とうもろこし缶詰(ホム)／★ごま(いり)／三温糖...	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／★濃厚乳／まぐろ缶詰(油漬フレーク付)／★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	牛乳 わかめおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.4 g
17 水	ご飯 鶏肉とコーンのオープン焼 ブロッコリーサラダ 春キャベツ味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖／とうもろこし缶詰(ホム)／★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	牛乳 人参蒸しパン 10時の牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.1 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 503 kcal	タンパク質 20.2 g
	脂質 18.4 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			エネルギー	たんぱく質
18 木	ミートスパゲティ ツナサラダ 野菜のスープ 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/オリブ油 /とうもろこし缶詰(ホ ル)★プレミックス 粉(ホトケキ用)...	鶏若鶏肉ひき肉/まぐ ろ缶詰(油漬フル味付) /かつお加工品(削り 節)★牛乳★おか ら(新製法)★ヨーグ ルト(全脂無糖)	玉葱/にんじん/ごほ う/セロリー/りんご /トマト缶詰(ホー ル)/にんにく(りん茎) /きゅうり/サニーレ タス/キャベツ...	牛乳 大きなクッキー 10時の牛乳		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	492 kcal 20.7 g 19.4 g 1.3 g
19 金	ご飯 松風焼 新じゃがいもの味噌汁 果物(オレンジ)	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 トケキ用)/とうもろこ し油...	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/パレンシアアレ ンジ	牛乳 ごまパンケーキ 10時の牛乳		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	487 kcal 20.9 g 17.5 g 1.4 g
20 土	鶏塩こん炊き込みご飯 さつまいもきんぴら 野菜の味噌汁 果物(オレンジ)	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★りょくとうもや し/パレンシアアレ ンジ	牛乳 クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	489 kcal 16.3 g 16.3 g 1.5 g
22 月	ご飯 かじきの味噌揚げ けんちん汁肉なし 果物(オレンジ)	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/菜ね ぎ/パレンシアアレ ンジ	白ブドウほうれん草 おいもちゃん 10時の牛乳		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	529 kcal 14.4 g 17.2 g 0.8 g
23 火	ジャムパン 鮭のカレー焼き コールスローサラダ わかめとコーンのスープ	★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	牛乳 ごましおおにぎり 10時の牛乳		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	495 kcal 25.0 g 17.2 g 2.6 g
24 水	チキンカレーライス コーンサラダ すまし汁(チンゲン菜) 果物(オレンジ)	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(油漬フル 味付)★牛乳	玉葱/にんじん/ごほ 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 アイ/ねぎ...	牛乳 ラスク 10時の牛乳		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	514 kcal 19.9 g 16.9 g 2.4 g
25 木	おにぎり 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)/か たくり粉/とうもろこ し油/じゃがいも/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★りょくとうもや し	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	506 kcal 18.9 g 21.6 g 1.8 g
26 金	ご飯 ぶりの照焼き ぐんぐんサラダ すまし汁(チンゲン菜)	水稲穀粒(精白米)★ 食パン(市販品)/メ ーブルシロップ/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/ ★クリーム(乳脂肪)	たけのこ/きゅうり/ にんじん/えのきたけ /チンゲンツアイ/ね ぎ	牛乳 こいのぼりサンドイッチ 10時の牛乳		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	491 kcal 21.1 g 19.4 g 1.6 g
27 土	鶏肉と生薬のごはん ほうれん草の納豆和え コロコロ味噌汁 果物(オレンジ)	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/菜ねぎ/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	牛乳 パンの耳揚げ 10時の牛乳		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	494 kcal 19.5 g 17.6 g 1.3 g
30 火	さけの混ぜ寿司 大豆と揚げジャガ煮物 味噌汁(もやし) 果物(オレンジ)	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★薄力粉	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	きゅうり/青ピーマン /★りょくとうもやし /にんじん/パレンシ アオレンジ	牛乳 手作りパースデーケーキ 10時の牛乳		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	528 kcal 23.6 g 20.8 g 1.5 g
							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g

(★印はアレルギー除去対象食品です)