

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	ごはん やきさけ ぼてとさらだ はるやさしみそしる	水稲穀粒(精白米) / じゃがいも / 大豆油 / ★小麦(玄穀・国産、普通) / 塩バター / ★ごま(いり) / 三温糖	しろさけ / まぐろ缶詰(油漬フレーク) / ★油揚げ / ながこんぶ(素干し)	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) / にんじんジュース(缶詰)	あつぷるきやろっと あげばんここあ		エネルギー 562 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.9 g
2 火	ろーるばん ほわいとしちゅー みくすさらだ おれんじ	★ロールパン / じゃがいも / 大豆油 / ★小麦(玄穀・国産、普通) / 塩バター / ★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) / ★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	ぎゅうにゅう わかめおにぎり		エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 1.7 g
3 水	ごはん とりにくのおーぶんやき ぶろっこりーさらだ はるきやべつみそしる	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(くにん) / プロック / コーリー / レタス / きゅうり / キャベツ / 干しぶどう	ぎゅうにゅう にんじんむしばん		エネルギー 552 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 2.1 g
4 木	みーとすばげてい つなさらだ やさいのすーぶ 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 / ★とうもろこし缶詰(ホム) / ★プレミックス粉(ホットケイ用)...	鶏若鶏肉ひき肉 / まぐろ缶詰(油漬フレーク) / 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(くにん) / きゅうり / サニーレタス / キャベツ	ぎゅうにゅう おおきなくつきー		エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 1.8 g
5 金	ごはん まつかぜやき しんじゃがいものみそしる おれんじ	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(ホットケイ用) / ★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	ぎゅうにゅう ごまばんけーき		エネルギー 551 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.9 g
6 土	とりしおこんたきこみごは さつまいもきんびら やさいのみそしる おれんじ	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	ぎゅうにゅう くらっかーさんど(いちご)		エネルギー 554 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.8 g
8 月	ごはん かじきのみそあげ けんちんじる おれんじ	水稲穀粒(精白米) / 三温糖 / かつくり粉 / 醤油 / しらす / 大豆油 / さつまいも / ショートニング	めかじき / ★生揚げ	だいこん / 玉葱 / にんじん / 干し椎茸 / 菜ねぎ / パレンシアオレンジ	しろぶどうほうれんそう おいもちゃん		エネルギー 565 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 0.9 g
9 火	じゃむばん しおだしからあげ こーるーさらだ わかめとこーんのすーぶ	★ロールパン / いちごジャム(高糖度) / かつくり粉 / ★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) / かつくちいわし(煮干し) / かつお加工品(削り節) / わかめ(乾燥) / 水戻し / ★牛乳	にん(くにん) / りん(ご) / キャベツ / きゅうり / にん(じん) / レタス / かぶ / ねぎ	ぎゅうにゅう ごましおおにぎり		エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 3.2 g
10 水	ちきんかれーらいす こーんさらだ すましじる おれんじ	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) / ★牛乳	玉葱 / にんじん / ごぼう / セロリー / りんご / にん(くにん) / きゅうり / レタス / えのきたけ / チンゲンツアイ / ねぎ	ぎゅうにゅう らすく		エネルギー 578 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 3.0 g
11 木	たけのこごはん さけのさいきょうやき ふーつさらだ なめこみそしる	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 / よろさけ・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	ぎゅうにゅう じゃむほいっぶろーるばん		エネルギー 602 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 24.1 g 食塩相当量 2.1 g
12 金	とりそぼろごはん こしょくなます わかたけみそしる おれんじ	水稲穀粒(はいが精米) / はす(成熟、乾) / 上白糖 / ★とうもろこし油 / しらす / ★ごま(いり) / ★プレミックス粉(ホットケイ用)	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	ぎゅうにゅう かぼちゃどっぐ		エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 1.7 g
13 土	とりにくとしょうがのごは ほうれんそうなっとうあえ ころころみそしる おれんじ	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 / 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	ぎゅうにゅう ばんのみみあげ		エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.8 g
15 月	ごはん やきさけ ぼてとさらだ はるやさしみそしる	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) / ★油揚げ / ながこんぶ(素干し)	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 / にん(じん)ジュース(缶詰)	あつぷるきやろっと あげばんここあ		エネルギー 562 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.9 g
16 火	ろーるばん ほわいとしちゅー みくすさらだ おれんじ	★ロールパン / じゃがいも / 大豆油 / ★小麦(玄穀・国産、普通) / 塩バター / ★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) / ★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	ぎゅうにゅう わかめおにぎり		エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 1.7 g
17 水	ごはん とりにくのおーぶんやき ぶろっこりーさらだ はるきやべつみそしる	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(くにん) / プロック / コーリー / レタス / きゅうり / キャベツ / 干しぶどう	ぎゅうにゅう にんじんむしばん		エネルギー 552 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 16.6 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 564 kcal	タンパク質 22.0 g
	脂 質 19.2 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		
18 木	みーとすばげていー つなさらだ やさいのすーぶ 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 ／とうもろこし缶詰(ホ ル)／★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…	ぎゅうにゅう おおきなくつきー	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 1.8 g
19 金	ごはん まつかぜやき しんじやがいものみそしる おれんじ	水稲穀粒(精白米)／★ ごま油(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…	鶏若鶏肉ひき肉／★油 揚げ／なごんぶ(素 干し)／★牛乳	玉葱／にんじん／キャ ベツ／バレンシアオー レンジ	ぎゅうにゅう ごまばんけーき	エネルギー 551 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.9 g
20 土	とりしおこんたきこみごは さつまいもきんぴら やさいのみそしる おれんじ	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／★りよくとうもや し／バレンシアオーレ ンジ	ぎゅうにゅう くらつかーさんど(いちご)	エネルギー 554 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.8 g
22 月	ごはん かじきのみそあげ けんちんじる おれんじ	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	だいこん／玉葱／にん じん／干し椎茸／葉ね ぎ／バレンシアオーレ ンジ	しろぶどうほうれんそう おいもちゃん	エネルギー 565 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 0.9 g
23 火	じゃむぼん さけのかれーやき こーるすーらだ わかめとこーんのすーぶ	★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	ぎゅうにゅう ごましおおにぎり	エネルギー 556 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 3.3 g
24 水	ちきんかれーらいす こーんさらだ すましじる おれんじ	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)／★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…	ぎゅうにゅう らすく	エネルギー 578 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 3.0 g
25 木	おにぎり とりにくのからあげ ぼてとさらだ やさいのすーぶ	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／ごまつな／キャベ ツ／★りよくとうもや し	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 23.3 g 食塩相当量 2.2 g
26 金	ごはん ぶりのてりやき ぐんぐんさらだ すましじる	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	ぎゅうにゅう こいのぼりさんどいっち	エネルギー 554 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 2.1 g
27 土	とりにくとしょうがのごは ほうれんそうなっとうあえ ころころみそしる おれんじ	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／バ レンシアオーレンジ	ぎゅうにゅう ぼんのみみあげ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.8 g
30 火	さけのまぜずし だいでとあげじゃがにもの みそしる おれんじ	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 ／★りよくとうもやし ／にんじん／バレンシ アオーレンジ	ぎゅうにゅう ばーすでーけーき	エネルギー 598 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 22.1 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

(★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 564 kcal	タンパク質 22.0 g
	脂 質 19.2 g	食塩相当量 2.0 g