

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 土	チキンカレーライス コーンサラダ すまし汁(コーンとわかめ 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(ホム)／オレンジゼ リー／塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／まぐろ缶詰(油漬フ ルーケイト)／わかめ(乾燥 水戻し)／★牛乳	玉葱／にんじん／にん じく(りん茎)／きゅう り／レタス／ねぎ／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 490 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.0 g
3 月	ご飯 かじきの味噌揚げ ツナとひじきのサラダ 味噌汁(青菜・麩・椎茸)	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／かたくり粉／調 合油／★焼きふ(親世 ふ)／ソーダクラック ー／いちごジャム(高 糖度)	めかじき／まぐろ缶詰 (油漬フルーケイト)／か たくちいわし(煮干し)／ ★牛乳	きゅうり／にんじん／ こまつな／生しいたけ (菌床栽培、生)	アップルキャロット クラッカーサンド(苺) 食べる煮干し 10時の牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.8 g
4 火	ロールパン かぼちゃシチュー ホウレンソウのポパイサ 果物(オレンジ)	★ロールパン／とうも ろこし缶詰(ホム)／★ 小麦(玄穀・国産、普通) ／無塩バター／水稲穀 粒(精白米)／三温糖 ／★ごま(いり)	豚肩ロース(脂身付)／ ★濃厚乳／ロースハム ／★牛乳	日本かぼちゃ／にんじ ん／玉葱／青ピーマン ／ほうれんそう／きゅ うり／パレンシアオ レンジ	牛乳 ごへいもち 10時の牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.5 g
5 水	さくらご飯 鶏肉のから揚げ フルーツサラダ なめこ味噌汁	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／とうもろこ し油／サフラワー油／ オレンジゼリー／塩せ んべい	たら(でんぶ)／鶏若鶏 肉モモ(皮付き)／★網 ごし豆腐／かつお加工 品(かつお節)／★牛乳	にんにく(りん茎)／り んご／温州蜜柑缶詰(果肉)／きゅうり／キ ャベツ／にんじん／な めこ／ねぎ	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.7 g
6 木	菜飯 そらまめかきあげ 豚しゃぶサラダ 味噌汁(チンゲンサイ)	水稲穀粒(精白米)／★ ごま油／★ごま(いり)／とうもろこし缶詰 (ホム)／とうもろこし 冷凍)／★薄力粉／と うもろこし油...	かつお加工品(かつお 節)／豚肩(脂身付き) ／乾燥わかめ(板わか め)／かたくちいわし (煮干し)／こんぶ／★ 牛乳	こまつな／★そらまめ ／玉葱／キャベツ／き ゅうり／にんじん／レ タス／えのきたけ／チ ンゲンツァイ	牛乳 麩のラスク 10時の牛乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.8 g
7 金	わかめごはん ひじき入りハンバーグ キツネ味噌汁 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)／★ パン粉(乾燥)／とうも ろこし油／上白糖／じ ゃがいも／★薄力粉 ／有塩バター	乾燥わかめ(板わかめ) ／豚ひき肉／干ひじき (ｽﾀﾙｽﾞ釜、乾)／★木 綿豆腐／★油揚げ／か つお加工品(かつお節) ／★牛乳／★たまご...	玉葱／にんじん／ごぼ う／干し椎茸／ほうれ んそう／パレンシアオ レンジ	牛乳 ヨーグルトケーキ 10時の牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.7 g
8 土	肉みそ丼 洋風ポテトキンpira 味噌汁(ほうれんそう・油 果物(オレンジ))	水稲穀粒(精白米)／上 白糖／じゃがいも／と うもろこし油／三温糖	鶏若鶏肉ひき肉／★油 揚げ／かつお加工品(かつお節)／ながこん ぶ(煮干し)／★牛乳	玉葱／にんじん／ごぼ う／生しいたけ(菌床 栽培、生)／ねぎ／★ さやいんげん／ほうれ んそう／パレンシアオ レンジ／西洋かぼちゃ	牛乳 南瓜ちゃん 10時の牛乳	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.3 g
10 月	ご飯 鮭のから揚げ ほうとう汁 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／とうもろこ し油／しらたき／大豆 油／★ロールパン／い ちごジャム(高糖度)	しろさけ／★生揚げ ／かたくちいわし(煮干 し)／★牛乳	にんにく(りん茎)／日 本かぼちゃ／だいこん ／玉葱／にんじん／干 し椎茸／ねぎ／メロン (温室)	白ブドウほうれん草 食べる煮干し ジャムロールパン 10時の牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 1.5 g
11 火	五目炒飯 和風サラダ 味噌汁(こまつな) 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)／★ おおむぎ(押麦)／と うもろこし油／★ごま (いり)／とうもろこ し缶詰(ホム)／三温糖 ／マシュマロ...	豚ばら(脂身付)／★蒸 しかまぼこ／まぐろ缶 詰(油漬フルーケイト)／★ 油揚げ／乾燥わかめ(板わかめ)／かつお加 工品(かつお節)...	玉葱／にんじん／レタ ス／きゅうり／こまつ な／メロン(温室)	牛乳 マシュマロおこし 10時の牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 1.8 g
12 水	タコライス フレンチサラダ 野菜味噌汁 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし油／調合油 ／三温糖／とうもろこ し缶詰(ホム)／さつま いも／★ごま(乾)	豚ひき肉／★パルメザ ンチーズ／乾燥わかめ (灰干し、水戻し)／干 ひじき(ｽﾀﾙｽﾞ釜、乾) ／★牛乳	レタス／トマト／キャ ベツ／きゅうり／にん じん／りんご／干しぶ どう／こまつな／玉葱 ／メロン(温室)	牛乳 大学いも 10時の牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.5 g
13 木	味噌ミートスパゲティ アスパラツナマヨサラダ コーンスープ 果物(メロン)	★マカロニ・スパゲッ ティ／調合油／とうも ろこし油／三温糖／か たくり粉／★ごま(い り)／とうもろこし缶 詰(ホム)...	豚ひき肉／まぐろ缶詰 (油漬フルーケイト)／★牛 乳／しらす干し(半乾 燻品)／ほしのり	にんにく(りん茎)／玉 葱／にんじん／赤ピー マン／アスパラガス／ メロン(温室)／★そら まめ	牛乳 ゆでそらまめ ／ノリノリおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.5 g
14 金	ご飯 豚肉のしょうが焼き スナップエンドウごま和え 味噌汁(もやし)	水稲穀粒(精白米)／調 合油／★ごま(いり) ／上白糖／ソーダクラ ッカー	豚ロース(脂身付き)／ ★油揚げ／乾燥わかめ (板わかめ)／かつお加 工品(かつお節)／★牛 乳	玉葱／★スナップえん どう／★りよくとうも ろやし／にんじん／温州 蜜柑缶詰(果肉)／パ ナ／りんご	牛乳 フルーツポンチ クラッカー 10時の牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 1.7 g
15 土	チキンライス キャベツオカカ和え 味噌汁 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)／な たね油／とうもろこし (ホム)／★ごま油 ／★プレミックス粉 (ホットケーキ用)／上白糖 ／とうもろこし油...	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ／かつお加工品(かつ お節)／鶏成鶏肉モモ 皮付き)／かつお加工 品(削り節)／ながこん ぶ(煮干し)／★牛乳	玉葱／青ピーマン／に んじん／★りよくとう もやし／キャベツ／ね ぎ／こまつな／メロン (温室)	牛乳 パンケーキ 10時の牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.3 g
17 月	ロールパン さばの塩トマト焼 具だくさんすまし汁 果物(メロン)	★ロールパン／とうも ろこし油／とうもろこ し缶詰(ホム)／白玉粉 ／水稲穀粒(精白米)／ 三温糖	まさば／かつお加工品 (削り節)／かたくちい わし(煮干し)／★牛乳	玉葱／きゅうり／トマ ト／オクラ／ねぎ／キ ャベツ／にんじん／メ ロン(温室)	赤ぶどうトマト 食べる煮干し あまからおやき 10時の牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.6 g
18 火	ご飯 松風焼 具沢山味噌汁2 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)／★ パン粉(半生)／★ごま (いり)／★食パン(市 販品)	鶏若鶏肉ひき肉／★生 揚げ／かつお加工品(かつお節)／★牛乳 ／★ﾈｲﾌﾟｸﾘｰﾑ(乳脂肪)	玉葱／にんじん／だい こん／ごぼう／こまつ な／メロン(温室)／パ ナ	牛乳 バナナサンド 10時の牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.4 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 508 kcal	タンパク質 20.2 g
	脂質 18.6 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			
19 水	ガバオ風ライス アスパラオカカバター炒め おかず味噌汁 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)★ ごま油/上白糖/かた 粉/有塩バター ★プレミックス粉(ホ ケキ用)/とうもろこ し油/メープルシロップ	★豚ひき肉/かつお加工 品(かつお節)/豚ばら (脂身付)/かつお加工 品(削り節)/ながこん ぶ(素干し)★牛乳	青ピーマン/赤ピーマ ン/玉葱/ぶなしめじ /アスパラガス/にん じん/ねぎ/こまつな /キャベツ/メロン(温 室)	牛乳 ホットケーキ 10時の牛乳		エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 1.6 g
20 木	カレーライス ソラメサラダ わかめと豆腐の味噌汁 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)★ やがいも/とうもろこ し油/とうもろこし缶 詰(ホル)/さつまいも /三温糖/ショートニ ング	★豚肩(赤肉)/★ゆでた まご/★木綿豆腐/乾 燥わかめ(板わかめ) /かつお加工品(かつお 節)/★牛乳	玉葱/にんじん/ごぼ ろ/セロリー/りんご /にんにく(りん茎) ★そらまめ/きゅうり /こねぎ/メロン(温 室)	牛乳 おいもちゃん 10時の牛乳		エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.8 g
21 金	ご飯 鉄板ハンバーグ 中華風野菜スープ 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)★ パン粉(乾燥)/かたく り粉/★ごま油/★ロ ールパン/三温糖/と うもろこし油	★豚ひき肉/わかめ/★ たまご/★牛乳/★き な粉(大豆)	玉葱/にんじん/キャ ベツ/★さやいんげん /★りよくとうもやし /たけのこ/メロン(温 室)	牛乳 揚げばんきなこ 10時の牛乳		エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.7 g
22 土	肉みそ丼 洋風ポテトキンぴら 味噌汁 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)★ うもろこし油/上白糖 /★じゃがいも/オレン ジゼリー/塩せんべい	★鶏若鶏肉ひき肉/乾燥 わかめ(板わかめ)/か つお加工品(かつお節) /★牛乳	玉葱/にんじん/たけ のこ/干し椎茸/★さ やいんげん/キャベツ /メロン(温室)	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳		エネルギー 473 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.5 g
24 月	ご飯 鮭のゴマ味噌焼き ポテトサラダ すまし汁(チンゲン菜)	水稲穀粒(精白米)★ 白糖/★ごま(いり) /★じゃがいも	たいせいやさげ/養 殖/生/かたくちいわ し(煮干し)/かつお加 工品(かつお節)/★油 揚げ/焼きのり/★牛 乳	きゅうり/にんじん/ 玉葱/えのきたけ/チ ンゲンツアイ/ねぎ	アップルキャロット 食べる煮干し きつねおにぎり 10時の牛乳		エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.5 g
25 火	ご飯 チキンの照焼き 豚汁 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)★ いも/しらたき/★ ロールパン/三温糖/ とうもろこし油	★鶏若鶏肉モモ(皮付き) /★豚ばら(脂身付)/★ 絹ごし豆腐/★牛乳	にんじん/だいこん/ 玉葱/干し椎茸/ねぎ /ごぼう/メロン(温 室)	牛乳 揚げばんココア 10時の牛乳		エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 1.5 g
26 水	おくらご飯 五目野菜煮物 ほうれん草と豆腐の味噌汁 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)★ 大麦(七分つき押麦) /★しらたき/★はす(成 熟、乾)/上白糖/★ブ レミックス粉(ホケキ 用)/とうもろこし油	★かつお加工品(かつお 節)/★鶏若鶏肉モモ(皮 付き)/★絹ごし豆腐 /★乾燥わかめ(板わか め)/★牛乳	オクラ/だいこん/た けのこ(ゆで)/にんじ ん/干し椎茸/ほうれ ん草/玉葱/メロン (温室)	牛乳 焼きドーナツ 10時の牛乳		エネルギー 493 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 1.9 g
27 木	味噌豚丼 スナッペンエンドウごま和え 味噌汁(なす) 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)★ 温糖/★ごま(いり) /★上白糖/★プレミッ クス粉(ホケキ用)/無 塩バター	★豚中型種P-S(脂身付き) /★かつお加工品(かつ お節)/★牛乳/★た まご	★スナッペンエンドウ/ なす/ねぎ/メロン(温 室)/干しぶどう	牛乳 ひのもとレーズン 10時の牛乳		エネルギー 520 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.7 g
28 金	わかめごはん 鮭の味噌揚げ フルーツサラダ なめこ豆腐玉葱油揚げ味噌	水稲穀粒(精白米)★ 温糖/かたくり粉/調 合油/サフラワー油/ ★薄力粉	★乾燥わかめ(板わかめ) /★しろさけ/★油揚げ /★木綿豆腐/★牛乳 /★たまご/★ホイップ クリーム(乳脂肪)	りんご/温州蜜柑缶詰 (果肉)/きゅうり/キ ャベツ/にんじん/な めこ/玉葱/メロン(露 地)	牛乳 手作りバースデーケーキ 10時の牛乳		エネルギー 517 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 1.6 g
29 土	チキンライス キャベツオカカ和え 味噌汁 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)★ たね油/とうもろこし (加氷冷凍)/★ごま 油/★プレミックス粉 (ホケキ用)/上白糖/ とうもろこし油...	★鶏若鶏肉モモ(皮なし) /★かつお加工品(かつ お節)/★鶏成鶏肉モモ 皮付き)/★かつお加工 品(削り節)/★ながこん ぶ(素干し)/★牛乳	玉葱/青ピーマン/に んじん/★りよくとう もやし/キャベツ/ね ぎ/こまつな/メロン (温室)	牛乳 パンケーキ 10時の牛乳		エネルギー 469 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.3 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 508 kcal	タンパク質 20.2 g
	脂質 18.6 g	食塩相当量 1.7 g