

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	タンパク質
1 土	ちきんかれーrais こーんさらだ すましじる おれんじ	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(赤身)／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 味付)／わかめ(乾燥、 水戻し)／★牛乳	玉葱／にんじん／にん じんにく(りん茎)／きゅう り／レタス／ねぎ／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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	551 kcal 20.0 g 18.7 g 2.6 g
3 月	ごはん かじきのみそあげ つなとひじきのさらだ みそじる	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 (油漬フル味付)／かた くちいわし(煮干し)	きゅうり／にんじん／ こまつな／生しいたけ (菌床栽培、生)	あつぷるきやろつと くらっかーさんど(いちご たべるにぼし)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	574 kcal 21.2 g 17.3 g 2.1 g
4 火	ろーるばん かぼちゃしちゅー ぼばいさらだ おれんじ	★ロールパン／とうも ろこし缶詰(赤身)／★ 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／パレンシアオー レンジ	ぎゅうにゅう ごへいもち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	568 kcal 21.5 g 19.9 g 1.8 g
5 水	さくらごはん とりにくのからあげ ふる一つさらだ なめこみそじる	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	ぎゅうにゅう ゼリー せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	567 kcal 23.4 g 21.5 g 1.9 g
6 木	なめし そらまめかきあげ ぶたしやぶさらだ みそじる	水稲穀粒(精白米)／★ ごま油／★ごま(いり) ／とうもろこし缶詰 (赤身)／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 ンゲンツアイ	ぎゅうにゅう ふのらすく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	555 kcal 21.3 g 20.8 g 2.4 g
7 金	わかめごはん ひじきいりはんぱーぐ きつねみそじる おれんじ	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 (ｽﾃｰﾙﾄﾞﾝｽ)／★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／ごほ う／干し椎茸／ほうれ んそう／パレンシアオー レンジ	ぎゅうにゅう よーぐるとけーき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	588 kcal 23.3 g 22.1 g 2.0 g
8 土	にくみそどん ようふうぼときんびら みそじる おれんじ	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(素干し)／★牛乳	玉葱／にんじん／ごほ 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／パレンシアオー レンジ／西洋かぼちゃ	ぎゅうにゅう かぼちゃちゃん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	522 kcal 19.8 g 16.3 g 1.7 g
10 月	ごはん さけのからあげ ほうとうじる めろん	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)	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)	しろぶどうほうれんそう たべるにぼし じゃむろーるばん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	581 kcal 23.6 g 11.2 g 1.8 g
11 火	ごもくちやーはん わふうさらだ みそじる めろん	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(赤身)／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(油漬フル味付)／★ 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)	ぎゅうにゅう ましゅまろおこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	572 kcal 17.9 g 23.7 g 2.0 g
12 水	たこrais ふれんちさらだ やさいみそじる めろん	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(赤身)／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(ｽﾃｰﾙﾄﾞﾝｽ)／ ★牛乳	レタス／トマト／キャ ベツ／きゅうり／にん じんにく／干しいたけ ／ごま／こまつな／玉葱 ／メロン(温室)	ぎゅうにゅう だいがくいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	564 kcal 18.2 g 21.5 g 1.8 g
13 木	みそみーとすばげてい あすばつなまよさらだ こーんすーぶ めろん	★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(赤身)…	豚ひき肉／まぐろ缶詰 (油漬フル味付)／★牛 乳／しらす干し(半乾 燥品)／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	ぎゅうにゅう ゆでそらまめ のりのりおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	550 kcal 22.2 g 18.2 g 1.9 g
14 金	ごはん ぶたにくのしょうがやき すなっぶえんどうごまあえ みそじる	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／★りょくとうも ろこし／にんじん／温州 蜜柑缶詰(果肉)／パ ナ／りんご	ぎゅうにゅう ふる一つぼんち くらっかー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	571 kcal 23.4 g 23.4 g 2.2 g
15 土	ちきんrais きゃべつおかかあえ みそじる めろん	水稲穀粒(精白米)／な たね油／とうもろこし (かみ冷凍)／★ごま 油／★プレミックス粉 (ホットケ用)／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／★りょくとう もやし／キャベツ／ね ぎ／こまつな／メロン (温室)	ぎゅうにゅう ぼんけーき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	531 kcal 19.2 g 14.8 g 2.7 g
17 月	ろーるばん さばのしおとまとやき ぐだくさんすましじる めろん	★ロールパン／とうも ろこし油／とうもろこ し缶詰(赤身)／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)	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)	あかぶどうとまと たべるにぼし あまからおやき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	575 kcal 23.4 g 16.8 g 2.0 g
18 火	ごはん まつかぜやき ぐだくさんみそじる2 めろん	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 ／★ｷｯﾌﾟｸﾞﾘｰﾑ(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	ぎゅうにゅう ばななさんど	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	604 kcal 26.1 g 22.5 g 1.8 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 脂質	569 kcal 19.2 g	タンパク質 食塩相当量	22.0 g 2.1 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	がばおふうらいす あすばらおかかばたーいた おかずみそする めろん	水稲穀粒(精白米)★ ごま油/上白糖/かた くり粉/有塩バター ★ブレミックス粉(ホト 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 ★たまご	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)	ぎゅうにゅう ほっとけーき	エネルギー 587 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.0 g
20 木	かれーらいす そらめめさらだ わかめとうふのみそする めろん	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(ホホ)★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/りんご /にんにく(りん茎) ★そらめめ/きゅうり /こねぎ/メロン(温 室)	ぎゅうにゅう おいもちゃん	エネルギー 603 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.4 g
21 金	ごはん てっばんはんぱーぐ ちゅうかふうやさいすーぶ めろん	水稲穀粒(精白米)★ パン粉(乾燥)/かたく り粉/★ごま油/★口 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)	ぎゅうにゅう あげばんきなこ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.1 g
22 土	にくみそどん ようふうぼてときんぴら みそする めろん	水稲穀粒(精白米)/と 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) /ながこんぶ(素干し) /★牛乳	玉葱/にんじん/たけ のこ/干し椎茸/★ざ いり/せんべい やいんげん/キャベツ /メロン(温室)	ぎゅうにゅう せりー せんべい	エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.9 g
24 月	ごはん さけのごまみそやき ぼてとさらだ すましじる	水稲穀粒(精白米)/上 白糖/★ごま(いり) /じゃがいも	たいせいようさけ・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	きゅうり/にんじん/ 玉葱/えのきたけ/チ ンゲンツアイ/ねぎ	あつぷるきやろつと たべるにほし きつねおにぎり	エネルギー 598 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.0 g
25 火	ごはん ちきんのとてりやき としじる めろん	水稲穀粒(精白米)/さ いも/しらたき/★ ローパン/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)	ぎゅうにゅう あげばんここあ	エネルギー 612 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 1.9 g
26 水	おくらごはん ごもくやさいにもの ほうれんそうとうふのみ めろん	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(ホトケキ 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 んそう/玉葱/メロン (温室)	ぎゅうにゅう やきどーなつ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.1 g
27 木	みそぶたどん すなつぷえんどうごまあ みそする めろん	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/★ごま(いり) /上白糖/★ブレミッ クス粉(ホトケキ用)/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	★スナップえんどう/ なす/ねぎ/メロン(温 室)/干しぶどう	ぎゅうにゅう ひのものとれーずん	エネルギー 591 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.2 g
28 金	わかめごはん さけのみそあげ ふる一つさらだ なめこあげとうふたまねぎ	水稲穀粒(精白米)/三 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/★リッパ 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)	ぎゅうにゅう ばーすでーけーき	エネルギー 585 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 1.8 g
29 土	ちきんらいす きゃべつおかかあえ みそする めろん	水稲穀粒(精白米)/な たね油/とうもろこし 油/★ごま油/★ごま 油/★ブレミックス粉 (ホトケキ用)/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)	ぎゅうにゅう ばんけーき	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.7 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 569 kcal	タンパク質 22.0 g
	脂質 19.2 g	食塩相当量 2.1 g