

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] ロールパン/[給] 鮭とコーンのオープン焼/[給] 野菜スープ/[給] すいか/[3時] 牛乳/[3時] じゃがいももち/[3時] 食べる煮干し/[10] 10時の牛乳	★ロールパン/かたくり粉/とうもろこし油/三温糖/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/じゃがいも/調合油	しろさけ/乾燥わかめ(板わかめ)/★牛乳/かたくちいわし(煮干し)	にんじん/玉葱/にんにく(りん茎)/こまつな/キャベツ/★りよくとうもやし/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	466 kcal 25.3 g 18.1 g 1.8 g
2 火	[給] ご飯/[給] 鶏肉の西京焼き/[給] トマトサラダ/[給] 味噌汁(青菜・麩・椎茸)/[3時] 牛乳/[3時] ゴマクラッカー/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/三温糖/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★焼きふ(観世ふ)/ソーダクラッカー/ショートニング/★ごま(いり)/上白糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/こんぶ/★牛乳	トマト/きゅうり/にんじん/レタス/こまつな/生しいたけ(菌床栽培、生)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	492 kcal 19.9 g 20.3 g 2.0 g
3 水	[給] カレーライス/[給] ひじきの中華和え/[給] すまし汁(チンゲン菜)/[給] すいか/[3時] 牛乳/[3時] シュガートースト/[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)/★ごま(いり)/★ごま油/上白糖/★食パン(市販品)/ショートニング/グ	豚肩(赤肉)/まぐろ缶詰(油漬フレークイト)/★牛乳	玉葱/にんじん/ごぼう/セロリ/りんご/にんにく(りん茎)/★さやえんどう/えのきたけ/チンゲンツアイ/ねぎ/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	492 kcal 17.4 g 17.3 g 2.1 g
4 木	[給] ご飯/[給] マ-豆腐/[給] 味噌汁(もやし)/[給] すいか/[3時] 牛乳/[3時] 枝豆塩昆布おにぎり/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/上白糖/かたくり粉/★ごま油/★ごま(いり)	★木綿豆腐/豚ひき肉/★油揚げ/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/塩昆布	葉ねぎ/にんじん/干し椎茸/しょうが/にんにく(りん茎)/★りよくとうもやし/すいか/★えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	487 kcal 20.8 g 16.9 g 1.7 g
5 金	[給] 鮭の変わりどんぶり/[給] 天の川サラダ/[給] 短冊スープ/[給] すいか/[3時] 牛乳/[3時] キラキラクッキー/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★おおむぎ(押麦)/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/かたくり粉/とうもろこし油/三温糖/★マカロニ・スパゲッティ/★薄力粉/上白糖	しろさけ/★牛乳	しょうが/きゅうり/にんじん/オクラ/だいこん/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496 kcal 18.3 g 16.9 g 2.0 g
6 土	[給] わかめおにぎり/[給] チキン煮込みハンバーグ/[給] スティック野菜即席漬/[給] 野菜味噌汁/[給] すいか/[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)/★パン粉(乾燥)/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/オレンジゼリー/塩せんべい	わかめ(乾燥、水戻し)/鶏若鶏肉ひき肉/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	にんじん/玉葱/きゅうり/切干しだいこん/キャベツ/★さやいんげん/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	438 kcal 19.3 g 13.0 g 1.6 g
8 月	[給] ご飯/[給] 鯖の塩トマト焼/[給] コロコロ味噌汁/[給] すいか/[給] 牛乳/[3時] ジャムロールパン/[3時] 食べる煮干し/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★ロールパン/いちごジャム(高糖度)	まさば/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/かたくちいわし(煮干し)	玉葱/きゅうり/トマト/にんじん/キャベツ/★さやいんげん/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	480 kcal 20.8 g 18.2 g 1.1 g
9 火	[給] ご飯/[給] 豚肉のみそ焼き/[給] ビーマンオカ力和え/[給] 鶏汁/[3時] 牛乳/[3時] 枝豆とコーンのスコーン/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/しらたき/★ブレミックス粉(ホットケーキ用)/とうもろこし	豚肩ロース(脂身付)/かつお加工品(かつお節)/鶏若鶏肉モモ(皮なし)/★絹ごし豆腐/★牛乳	青ピーマン/にんじん/切干しだいこん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/ごぼう/★えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	470 kcal 21.6 g 16.7 g 1.6 g
10 水	[給] スパゲティ-ナポリタン/[給] グリーンサラダ/[給] スープ/[給] すいか/[3時] 牛乳/[3時] スイートパンキン/[10] 10時の牛乳	★マカロニ・スパゲッティ/とうもろこし油/上白糖/サフラワー油/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	鶏若鶏肉ひき肉/★豆乳/乾燥わかめ(板わかめ)/★牛乳	キャベツ/青ピーマン/玉葱/パセリ/にんじん/きゅうり/レタス/すいか/西洋かぼちゃ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	446 kcal 14.3 g 15.4 g 1.7 g
11 木	[給] とうもろこしごはん/[給] あじフライ/[給] 野菜味噌汁/[給] すいか/[3時] 牛乳/[3時] からせんべい/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし/★薄力粉/★パン粉(乾燥)/とうもろこし油/ショートニング/上白糖	まあじ/ながこんぶ(素干し)/★牛乳	なす/キャベツ/にんじん/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	489 kcal 18.3 g 17.6 g 1.4 g
12 金	[給] ツナロールパン/[給] コールスローサラダ/[給] 人参ポタージュスープ/[給] すいか/[3時] 牛乳/[3時] ごへいもち/[10] 10時の牛乳	★ロールパン/水稲穀粒(精白米)/三温糖/★ごま(いり)	まぐろ缶詰(水煮フレークイト)/★牛乳	玉葱/キャベツ/きゅうり/にんじん/レタス/かぶ/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	470 kcal 17.0 g 17.2 g 2.0 g
13 土	[給] タコライス/[給] ワカメとツナのサラダ/[給] コーンスープ/[給] すいか/[3時] 牛乳/[3時] パンケーキ/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/サフラワー油/★ブレミックス粉(ホットケーキ用)/オリブ油/メープルシロップ	豚ひき肉/まぐろ缶詰(油漬フレークイト)/乾燥わかめ(板わかめ)/★牛乳	レタス/トマト/にんじん/きゅうり/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	499 kcal 16.5 g 18.3 g 1.4 g
16 火	[給] おくらそぼろご飯/[給] 五色なます/[給] わかめと豆腐の味噌汁/[給] すいか/[3時] 牛乳/[3時] オートミールせんべい/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/上白糖/しらたき/★ごま(いり)/★オートミール	豚ひき肉/かつお加工品(かつお節)/★油揚げ/★木綿豆腐/乾燥わかめ(板わかめ)/★牛乳/あおのり	オクラ/切干しだいこん/にんじん/きゅうり/こねぎ/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	479 kcal 19.7 g 19.2 g 1.5 g
		月 平均 栄 養 価	エネルギー 脂 質	480 kcal 17.5 g	タンパク質 食塩相当量	19.7 g 1.7 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

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		
17 水	[給]ご飯/[給]チキンの照焼き/[給]たっぷり味噌汁/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]夏バースデーパンケーキ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)★プレミックス粉(ホットケーキ用)/調合油/三温糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)★絹ごし豆腐/乾燥わかめ(板わかめ)/かつお加工品(かつお節)★牛乳/★豆乳	ほうれんそう/玉葱/にんじん/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	479 kcal 21.5 g 18.5 g 1.3 g
18 木	[給]ご飯/[給]鮭フライタルタルソース/[給]もやしの和え物/[給]きやべ味噌汁人参みそ汁/[3時]牛乳/[10]マシュマロおこし/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)★薄力粉/★パン粉(生)/調合油/★ごま油/マシュマロ/ショートニング/コーンフレーク	しるさけ/★油揚げ/かつお加工品(削り節)/まいわし(丸干し)★牛乳	にんじん/★りよくとうもろやし/きゅうり/キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	491 kcal 20.7 g 19.7 g 1.6 g
19 金	[給]チョコクリームパン/[給]ささみガーリックフライ/[給]フルーツサラダ/[給]コーンポタージュスープ/[3時]牛乳/[3時]クラッカーサンド(苺)/[10]10時の牛乳	★ロールパン/上白糖/★薄力粉/★パン粉(乾燥)/とうもろこし油/サフラワー油/とうもろこし缶詰(クリーム)/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	★豆乳/鶏成鶏肉ささ身/★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/玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	449 kcal 19.3 g 16.2 g 1.9 g
20 土	[給]わかめおにぎり/[給]チキン煮込みハンバーグ/[給]スティック野菜即席漬/[給]野菜味噌汁/[給]すいか/[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)★パン粉(乾燥)/とうもろこし缶詰(ホル)/オレインゼリー/塩せんべい	わかめ(乾燥、水戻し)/鶏若鶏肉ひき肉/かつお加工品(かつお節)★牛乳	にんじん/玉葱/きゅうり/切干しいんげん/★さやいんげん/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	438 kcal 19.3 g 13.0 g 1.6 g
22 月	[給]梅しらすごはん/[給]ほうれん草の納豆和え/[給]ほうとう汁/[3時]すいか/[3時]牛乳/[3時]カリッ糖/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)★ごま(いり)/大豆油/★ロールパン/上白糖/ショートニング	しらす干し(微乾燥品)/かつお加工品(削り節)/★挽きわり納豆/かつお加工品(かつお節)★生揚げ/★牛乳	梅(塩漬)/ほうれんそう/にんじん/きゅうり/日本かぼちゃ/切干しいんげん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	481 kcal 18.9 g 17.9 g 2.0 g
23 火	[給]ハヤシライス/[給]フレンチサラダ/[給]かぼちゃ味噌汁/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]大きなクッキー/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)★薄力粉/とうもろこし油/調合油/三温糖/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/ショートニング/上白糖	豚肩ロース(脂身付)/わかめ(乾燥、水戻し)/干ひじき(アジノ釜、乾)★牛乳/★おから(新製法)/★豆乳	玉葱/キャベツ/きゅうり/にんじん/りんご/干しぶどう/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	525 kcal 17.4 g 18.4 g 1.4 g
24 水	[給]ジャムパン/[給]コーンハンバーグ/[給]トマトサラダ/[給]コンソメスープ/[3時]牛乳/[3時]かつおおにぎり/[10]10時の牛乳	★ロールパン/いちごジャム(高糖度)/とうもろこし缶詰(ホル)★パン粉(乾燥)/水稲穀粒(精白米)★ごま油	豚ひき肉/鶏若鶏肉ひき肉/乾燥わかめ(板わかめ)★牛乳/かつお加工品(削り節)	にんじん/玉葱/トマト/きゅうり/レタス/キャベツ/ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	473 kcal 20.0 g 16.9 g 2.1 g
25 木	[給]ご飯/[給]松風焼/[給]豚汁/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]あんホイップロールパン/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)★パン粉(乾燥)★ごま(いり)/じゃがいも/しらたき/★ロールパン	鶏若鶏肉ひき肉/豚肩ロース(赤肉)★木綿豆腐/かつお加工品(かつお節)/なごんぶ(素干し)★牛乳/★クリーム(乳脂肪)★あずき(こし)	玉葱/にんじん/切干しいんげん/干し椎茸/ねぎ/ごぼう/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	506 kcal 23.7 g 18.4 g 1.5 g
26 金	[給]枝豆ご飯/[給]鶏肉のから揚げ/[給]キャベツ塩昆布和え/[給]味噌汁(ほうれんそう・油)/[3時]牛乳/[3時]麩のラスク/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(はいが精米)/かたくり粉/とうもろこし油/★焼きふ(親世ふ)/上白糖/ショートニング	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/塩昆布/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/なごんぶ(素干し)★牛乳	★えだまめ/にんにく(りん茎)/にんじん/キャベツ/ほうれんそう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	489 kcal 21.3 g 22.5 g 1.1 g
27 土	[給]タコライス/[給]ワカメとツナのサラダ/[給]コンソメスープ/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]パンケーキ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホル)/サフラワー油/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/オリーブ油/メープルシロップ	豚ひき肉/まぐろ缶詰(油漬フルタイプ)/乾燥わかめ(板わかめ)★牛乳	レタス/トマト/にんじん/きゅうり/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	499 kcal 16.5 g 18.3 g 1.4 g
29 月	[給]ご飯/[給]焼き鮭/[給]けんちん汁/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]揚げばんきなこ/[3時]食べる煮干し/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/しらたき/とうもろこし油/★ロールパン/三温糖	塩さけ/★生揚げ/★牛乳/★きな粉(大豆)/かたくちいわし(煮干し)	玉葱/にんじん/干し椎茸/切干しいんげん/葉ねぎ/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	485 kcal 24.1 g 18.4 g 1.4 g
30 火	[給]キンパ風まぜごはん/[給]ネパネパ3兄弟/[給]レタスとトマトのスープ/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]パンキン ドッグ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)★おおむぎ(押麦)★ごま油/上白糖/★ごま(いり)/オリーブ油/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/とうもろこし油	豚ロース(赤肉)/★凍り豆腐/焼きのり/★糸引納豆/★牛乳	★さやいんげん/★タイコン(いぶりがっこ)/にんじん/玉葱/オクラ/きゅうり/しそ葉/レタス/トマト/すいか/日本かぼちゃ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	490 kcal 21.7 g 17.2 g 1.6 g
31 水	[給]納豆ご飯/[給]豆腐ハンバーグ/[給]すまし汁/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]緑黄色クラッカー/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/大豆油/★薄力粉/上白糖/とうもろこし油	★糸引納豆/★木綿豆腐/鶏若鶏肉ひき肉/乾燥わかめ(板わかめ)/こんぶ/かつお加工品(かつお節)★牛乳	葉ねぎ/玉葱/にんじん/こまつな/ねぎ/干し椎茸/すいか/西洋かぼちゃ/ほうれんそう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	471 kcal 18.3 g 15.4 g 2.2 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー	480 kcal
月 平均 栄 養 価					脂 質	17.5 g
					タンパク質	19.7 g
					食塩相当量	1.7 g