

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	ロールパン 鮭とコーンのオープン焼 野菜スープ すいか	★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	しろさげ／乾燥わかめ (板わかめ)／かたくち いわし(煮干し)／★牛 乳	にんじん／玉葱／にん じんにく(りん茎)／こまつ な／キャベツ／★りよ くとうもやし／すいか	白ブドウほうれん草 じゃがいももち 食べる煮干し 10時の牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.8 g
2 火	ご飯 鶏肉の西京焼き トマトサラダ 味噌汁(青菜・麩・椎茸)	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 ／無塩バター...	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(園 床栽培、生)	牛乳 ゴマバタークラッカー 10時の牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 2.0 g
3 水	カレーライス ひじきの中華和え すまし汁(チンゲン菜) すいか	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)	豚肩(赤肉)／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／りんご ／にんにく(りん茎)／ ★さやえんどう／えの きたけ／チンゲンツァ イ／ねぎ／すいか	牛乳 シュガートースト 10時の牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 2.1 g
4 木	ご飯 マ-ホ-豆腐 味噌汁(もやし) すいか	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	牛乳 枝豆塩昆布おにぎり 10時の牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.7 g
5 金	鮭の変わりどんぶり 天の川サラダ 短冊スープ すいか	水稲穀粒(精白米)／★ 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...	しろさげ／★牛乳	しょうが／きゅうり／ にんじん／オクラ／だ いこん／すいか	牛乳 キラキラクッキー 10時の牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.0 g
6 土	わかめおにぎり チキン煮込みハンバー グ スティック野菜即席漬け 野菜味噌汁 すいか	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	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	エネルギー 451 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.6 g
8 月	ご飯 鯖の塩トマト焼 ココロ味噌汁 すいか	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)／かたくち いわし(煮干し)／★牛 乳	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	赤ぶどうトマト ジャムロールパン 食べる煮干し 10時の牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.1 g
9 火	ご飯 豚肉のみそ焼き ピーマンオカ力和え 鶏汁	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 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	牛乳 枝豆とコーンのスコ ーン 10時の牛乳	エネルギー 477 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.6 g
10 水	スパゲティーナポリタン グリーンサラダ スープ すいか	★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／無塩バター	鶏若鶏肉ひき肉／★豆 ／乾燥わかめ(板わ かめ)／★牛乳／★脱 脂粉乳／★たまご	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	牛乳 スイートパンキン 10時の牛乳	エネルギー 485 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.8 g
11 木	とうもろこしごはん あじフライ 野菜味噌汁 すいか	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／無塩バ ター／上白糖	とまあげ／ながこんぶ (素干し)／★牛乳／★ たまご	なす／キャベツ／にん じん／すいか	牛乳 かわらせんべい 10時の牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.4 g
12 金	ツナロールパン コールスローサラダ 人参ポタージュスープ すいか	★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)／★牛乳	玉葱／キャベツ／きゅ うり／にんじん／レタ ス／かぶ／すいか	牛乳 ごへいもち 10時の牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 2.0 g
13 土	タコライス ワカメとツナのサラダ コンスープ すいか	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(ホットケ用) ／オリーブ油...	豚ひき肉／★パルメザ ンチーズ／まぐろ缶詰 (油漬フレーク)／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	牛乳 パンケーキ 10時の牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.4 g
16 火	おくらそぼろご飯 五色なます わかめと豆腐の味噌汁 すいか	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 ／★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 うもやし／きゅうり ／こねぎ／すいか	牛乳 オートミールせんべい 10時の牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.5 g
17 水	ご飯 チキンの照焼き たっぶり味噌汁 すいか	水稲穀粒(精白米)／★ 薄力粉／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／★たまご ／★ホイップクリーム(乳脂肪)	ほうれんそう／玉葱 ／にんじん／すいか	牛乳 手作り夏バスデーケーキ 10時の牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 1.2 g
18 木	ご飯 鮭フライタルソース もやしの和え物 きゃべ味噌汁人参みそ汁	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／無塩バ ター／コーンフレーク	しろさげ／★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 とうもやし／きゅうり ／キャベツ	牛乳 マシュマロおこし 10時の牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.6 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 504 kcal	タンパク質 20.0 g
	脂 質 18.2 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 金	チョコクリームパン ささみガーリックフライ フルーツサラダ コーンポタージュスープ	★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...	★ホイップクリーム(乳脂肪) ★鶏成鶏肉ささ身/★ 牛乳/★脱脂粉乳	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	牛乳 クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.0 g
20 土	わかめおにぎり チキン煮込みハンバーグ スティック野菜即席漬け 野菜味噌汁 すいか	水稲穀粒(精白米)/★ パン粉(乾燥)/とうも ろこし缶詰(ホム)/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	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	エネルギー 451 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 1.6 g
22 月	梅しらすごはん ほうれん草の納豆和え ほうとう汁 すいか	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 干しだいこん/玉葱/ 干し椎茸/ねぎ/すい か	アップルキャロット カリッ糖 10時の牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.0 g
23 火	ハヤシライス フレンチサラダ かぼちゃ味噌汁 すいか	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)/無塩 バター/上白糖	豚肩ロース(脂身付) /わかめ(乾燥、水戻し) /干ひじき(アサギ蓋) /★牛乳/★おか ら(新製法)/★ヨー グルト(全脂無糖)	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	牛乳 大きなクッキー 10時の牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.4 g
24 水	ジャムパン コーンハンバーグ トマトサラダ コンソメスープ	★ロールパン/いちご ジャム(高糖度)/とう もろこし缶詰(ホム)/ ★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	牛乳 かつおおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.1 g
25 木	ご飯 松風焼 豚汁 すいか	水稲穀粒(精白米)/★ パン粉(乾燥)/★ごま (いり)/ジャガイモ(皮 つき、生)/しらす干 し/★ロールパン	鶏若鶏肉ひき肉/豚肩 ロース(赤肉)/★木綿 豆腐/★脱脂粉乳/か つお加工品(かつお節) /★牛乳...	玉葱/にんじん/切干 しだいこん/干し椎茸 /ねぎ/ごぼう/すい か	牛乳 あんホイップロールパン 10時の牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.5 g
26 金	枝豆ご飯 鶏肉のから揚げ キャベツ塩昆布和え 味噌汁(ほうれん草・油)	水稲穀粒(はいが精米) /かたくり粉/とうも ろこし油/★焼きふく (親世ふ)/上白糖/有 塩バター	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)/★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	牛乳 麩のラスク 10時の牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 1.1 g
27 土	タコライス ワカメとツナのサラダ コーンスープ すいか	水稲穀粒(精白米)/と うもろこし油/とうも ろこし缶詰(ホム)/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...	豚ひき肉/★パルメザ ンチーズ/まぐろ缶詰 (油漬フレーイト)/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	牛乳 パンケーキ 10時の牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.4 g
29 月	ご飯 焼き鮭 けんちん汁 すいか	水稲穀粒(精白米)/し らす干し/とうもろこ し油/★ロールパン/三 温糖	塩ざけ/★生揚げ/★ きな粉(大豆)/かた くちいわし(煮干し)/ ★牛乳	玉葱/にんじん/干し 椎茸/切干しだいこん /葉ねぎ/すいか	白ブドウほうれん草 揚げばんきなこ 食べる煮干し 10時の牛乳	エネルギー 544 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.5 g
30 火	キンパ風ませごはん ネバネバ3兄弟 レタスとトマトのスープ すいか	水稲穀粒(精白米)/★ 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)...	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/ダイ 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	牛乳 パンキンドッグ 10時の牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.6 g
31 水	納豆ご飯 卵焼き すまし汁 すいか	水稲穀粒(精白米)/上 白糖/とうもろこし油 /★薄力粉	★糸引納豆/★たまご /かつお加工品(かつ お節)/★こんぶ(乾燥 わかめ(板わかめ)/★ 牛乳	葉ねぎ/にんじん/こ まつな/ねぎ/干し椎 茸/すいか/西洋かぼ ちゃ/ほうれん草	牛乳 緑黄色クラッカー 10時の牛乳	エネルギー 484 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.0 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 504 kcal	タンパク質 20.0 g
	脂質 18.2 g	食塩相当量 1.7 g