

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		たんぱく質	脂質
1 月	ろーるばん さけとこーんのおーぶんや やさしいすーぶ 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	しろさけ/乾燥わかめ (板わかめ)/かたくち いわし(煮干し)	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	しろぶどうほうれんそう じゃがいももち たべるにぼし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	565 kcal 24.1 g 18.3 g 2.1 g
2 火	ごはん とりにくのさいきょうやき とまとさくらだ みそしる	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(親世ふ)/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(菌 床栽培、生)	ぎゅうにゅう ごまばたーくらっかー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	568 kcal 22.1 g 23.6 g 2.3 g
3 水	かれーらいす ひじきのちゅうかあえ すましじる 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)/★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/セロリー/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	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	585 kcal 19.3 g 19.1 g 2.7 g
4 木	ごはん まーぼーとうふ すましじる 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	ぎゅうにゅう えだまめこんぶおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	576 kcal 23.3 g 20.1 g 2.2 g
5 金	さけのかわりどんぶり あまのがわさだ たんざくすーぶ 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	ぎゅうにゅう きらきらくつきー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	576 kcal 19.6 g 19.1 g 2.7 g
6 土	わかめおにぎり ちきんにこみはんばーぐ すていっくやさいづけ やさしみそしる 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	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	502 kcal 21.4 g 12.5 g 2.0 g
8 月	ごはん さばのしおとまとやき ころろみそしる 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)	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	あかぶどうとまと じゃむろーるばん たべるにぼし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	566 kcal 21.6 g 16.3 g 1.4 g
9 火	ごはん ぶたにくのみそやき びーまんおかあえ とりじる	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/しらす/★プレ 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	ぎゅうにゅう えだまめこーんのすこーん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	539 kcal 24.1 g 17.8 g 1.9 g
10 水	すばげていーなほりたん ぐりーんさくらだ すーぶ 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 乳/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	ぎゅうにゅう すいーとばんぶきん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	547 kcal 17.7 g 17.2 g 2.3 g
11 木	とうもろこしごはん あじふらい やさしみそしる すいか	水稲穀粒(精白米)/と うもろこし油/★薄力粉 /★パン粉(乾燥)/と うもろこし油/無塩バ ター/上白糖	まあじ/ながこんぶ(煮 干し)/★牛乳/★ たまご	なす/キャベツ/にん じん/すいか	ぎゅうにゅう かわらせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	587 kcal 20.8 g 19.7 g 1.8 g
12 金	つなろーるばん こーるすーさくらだ にんじんぼたーじゅすーぶ 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	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	550 kcal 19.6 g 19.2 g 2.4 g
13 土	たこらいす わかめとつなのさくらだ こーんすーぶ 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	ぎゅうにゅう ばんけーき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	570 kcal 17.6 g 19.5 g 1.8 g
16 火	おくらそぼろごはん ごしよくなます わかめとうふのみそしる すいか	水稲穀粒(精白米)/と うもろこし油/上白糖 /しらす/★ごま(い り)/★オートミ ー	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 うもやし/にんじん/き ゅうり/こねぎ/すい か	ぎゅうにゅう おーとみーるせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	559 kcal 21.9 g 20.3 g 2.0 g
17 水	ごはん ちきんのてりやき たっぶりみそしる 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 /★マヨネーズ(乳脂肪)	ほうれんそう/玉葱/ にんじん/すいか	ぎゅうにゅう ばーすーでーけーきなつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	608 kcal 25.9 g 24.6 g 1.4 g
18 木	ごはん さけふらいたるたるそーす もやしのあえもの キャベツとにんじんみそし る	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 うもやし/きゅうり/ キャベツ	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	557 kcal 22.8 g 21.4 g 1.9 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 21.7 g
	脂質 18.8 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		
19 金	ちょこくりーむばん ささみがーりっくふらい ふる一つさらだ こーんぼたーじゅすーぶ	★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	ぎゅうにゅう くらっかーさんど(いちご)	エネルギー 603 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.2 g
20 土	わかめおにぎり ちきんにこみはんばーぐ すていっくやさいつけ やさいみそしる 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/★さやし んげん/すいか	ぎゅうにゅう ゼリー せんべい	エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 2.0 g
22 月	うめしらすごはん ほうれんそうなっとうあえ ほうとうじる 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	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	あつぷるきやろつと かりつと	エネルギー 549 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.3 g
23 火	はやしらいす ふれんちさらだ かぼちやみそしる 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 ケキ用)/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(アサヒ釜、 乾)/★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	ぎゅうにゅう おおきなくつきー	エネルギー 587 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.7 g
24 水	じゃむばん こーんはんばーぐ とまとさらだ こんそめすーぶ	★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	ぎゅうにゅう かつおおにぎり	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.6 g
25 木	ごはん まつかぜやき とんじる すいか	水稲穀粒(精白米)/★ パン粉(乾燥)/★ごま (いり)/シヤク佐(皮 つき、生)/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/★脱脂粉乳/か つお加工品(かつお節) /なごこんぶ(素干し) /★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	ぎゅうにゅう あんほいつぶろーるばん	エネルギー 598 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.9 g
26 金	えだまめごはん とりにくのからあげ きゃべつしおこんぶあえ みそしる	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 観世ふ)/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)/なごこんぶ(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	ぎゅうにゅう ふのらすく	エネルギー 561 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 1.6 g
27 土	たこらいす わかめつつなのさらだ こーんすーぶ 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(ホッケキ用)/ 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	ぎゅうにゅう ばんけーき	エネルギー 570 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.8 g
29 月	ごはん やきさけ けんちんじる すいか	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	塩ざけ/★生揚げ/★ 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/切干しだいこん /葉ねぎ/すいか	しろぶどうほうれんそ う あげばんきなこ たべるにぼし	エネルギー 579 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.8 g
30 火	きんぱふうませごはん ねばねば3きょうだい れたすとまとのすーぶ すいか	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 (ホッケキ用)...	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/★イ 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/日本かぼちや	ぎゅうにゅう かぼちやどつぐ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.6 g
31 水	なっとうごはん たまごやき すましじる 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 りまつな/ねぎ/干し椎 茸/すいか/西洋かぼ ちや/ほうれんそ	ぎゅうにゅう りよくおうしょくくらっか	エネルギー 544 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.6 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 21.7 g
	脂質 18.8 g	食塩相当量 2.0 g