

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		
2 月	[給] ご飯/[給]ぶりの照焼き/ [給]野菜のみそマネズ和え/ [給]かぼちゃ味噌汁/[3時]牛 乳/[3時]あまからおやき/ [10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)★ ごま(いり) /ごはん/ 三温糖/とうもろこし 油	ぶり/わかめ(乾燥、水 戻し)/干ひじき(ステルス 釜、乾)★牛乳	キャベツ/にんじん/ 西洋かぼちゃ/玉葱	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.7 g	
3 火	[給] ご飯/[給]鉄板ハンバーグ /[給]サクサクサラダ/[給]野 菜のスープ/[3時]牛乳/[3時] ココアムースプリン/[3時]食 べる煮干し/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)★ パン粉(乾燥)/とうも ろこし油/★フランス パン/とうもろこし缶 詰(ホム)/サフラワー油 /上白糖	豚ひき肉/鶏若鶏肉ひ き肉/★牛乳/★豆乳 /かたくちいわし(煮干 し)	にんじん/玉葱/きゅ うり/キャベツ/生し いたけ(菌床栽培、生) /にら	エネルギー 479 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.3 g	
4 水	[給] かつねご飯/[給]ハスの梅 マヨあえ/[給]わかめと玉葱の 味噌汁/[給]果物(なし)/[3 時]牛乳/[3時]コーンフレーク おこし/[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(ホム)/コー ンフレーク/上白糖	★油揚げ/豚中型種ば ら/かつお加工品(削り 節)/乾燥わかめ(板わ かめ)/かつお加工品 (かつお節)/★牛乳	にんじん/干し椎茸/ こまつな/れんこん/ しそ葉/うめ/玉葱/ 日本なし	エネルギー 492 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.7 g	
5 木	[給] さくらごはん/[給] ささみ ガーリックフライ/[給] ブロッ コリーサラダ/[給] なめこ味噌 汁/[3時]牛乳/[3時] マドレー ヌ/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)★ 薄力粉/★パン粉(乾 燥)/とうもろこし油/ 上白糖/ショートニン グ	たら(でんぶ)/鶏成鶏 肉ささ身/まぐろ缶詰 (水煮フックイト)/★絹ご し豆腐/★牛乳/★豆 乳	にんにく(りん茎)/ブ ロッコリー/レタス/ にんじん/きゅうり/ なめこ/ねぎ	エネルギー 469 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.5 g	
6 金	[給] ジャム食パン/[給] 鯖の塩 焼き/[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] シュガース イートポテト/[10] 10時の牛 乳	★食パン(市販品) /い ちごジャム(高糖度)/ サフラワー油/とうも ろこし油/とうもろ こし缶詰(クリーム)/さつま いも/グラニュー糖/ ショートニング	まさば/★豆乳/★牛 乳	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 479 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.7 g	
7 土	[給] 豚塩こん炊き込みご飯/ [給] さつまいもきんぴら/[給] 人きやべコーン味噌汁/[給] 果 物(なし)/[3時]牛乳/[3時] クラッカーサンド(苺)/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)★ ごま油/さつまいも/ 大豆油/上白糖/★ご ま(いり) /とうもろこ し缶詰(ホム)/ソーダク ラッカー/いちごジャ ム(高糖度)	豚中型種ロース(脂身)/塩 昆布/かつお加工品(か つお節)/★牛乳	にんじん/玉葱/キャ ベツ/★さやいんげん /日本なし	エネルギー 479 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.5 g	
9 月	[給] ご飯/[給] かじきの味噌揚 げ/[給] うまっコリー/[給] わ かめと豆腐の味噌汁/[3時]牛 乳/[3時] カリッ糖/[10] 10 時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/★薄力粉/かた くり粉/調合油/とう もろこし缶詰(ホム)/★ ごま(いり) /★フラン スパン/上白糖/ ショートニング	めかじき/かつお加工 品(かつお節)/★木綿 豆腐/乾燥わかめ(板わ かめ)/★牛乳	ブロッコリー/にんじ ん/えのきたけ/こね ぎ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.7 g	
10 火	[給] わかめごはん/[給] 五目野 菜煮物/[給] 味噌汁(切干・ コーン) / [給] 果物(なし) / [3時]牛乳/[3時] オートミール 焼きドーナツ/[10] 10時の牛 乳	水稲穀粒(精白米)/こ んにやく(精粉)/はず (成熟、乾)/とうもろこ し缶詰(ホム)/★オート ミール/オリーブ油/ 上白糖/★ごま(いり)	乾燥わかめ(板わかめ) /鶏若鶏肉モモ(皮付 き)/わかめ(乾燥、水戻 し)/★油揚げ/かつお 加工品(かつお節)/★ 牛乳/★豆乳	だいこん/たけのこ(ゆ で)/にんじん/干し椎 茸/切干しだいこん/ 日本なし/日本かぼ ちゃ	エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 1.8 g	
11 水	[給] 鶏照り丼/[給] 人参シリ シリ/[給] 味噌汁(チンゲンサ イ)/[給] 果物(なし)/[3 時]牛乳/[3時] マシュマロ豆乳 もち/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/上 白糖/★ごま油/マ シュマロ	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /まぐろ缶詰(油漬フク イト)/乾燥わかめ(板わ かめ)/かたくちいわし (煮干し)/かつお加工 品(かつお節)/こんぶ /★牛乳/★豆乳/★	玉葱/にんじん/えの きたけ/チンゲンツァ イ/日本なし	エネルギー 464 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.8 g	
12 木	[給] 肉みそうどん/[給] 鶏肉と コーンのオープン焼/[給] ツナ サラダ/[給] 果物(りんご)/[3 時]牛乳/[3時] ごはんピザ/ [10] 10時の牛乳	★うどん(ゆで)/三温 糖/とうもろこし缶詰 (ホム)/サフラワー油/ 水稲穀粒(精白米)	豚ひき肉/りしりこん ぶ(素干し)/かつお加 工品(かつお節)/鶏若 鶏肉モモ(皮付き)/ま ぐろ缶詰(油漬フクイト) /★牛乳/まぐろ缶詰 (油漬フクイト)	玉葱/にんじん/ごぼ う/生しいたけ(菌床栽 培、生)/ねぎ/にんに く(りん茎)/サニーレ タス/きゅうり/りん ご/青ピーマン	エネルギー 484 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.7 g	
13 金	[給] チキンバーガー/[給] ピク ルス/[給] かぼちゃポタージュ /[給] 果物(なし)/[3時]牛 乳/[3時] ふかしさつま芋/ [10] 10時の牛乳	★コッペパン(市販品) /★パン粉(乾燥)/上 白糖/★薄力粉/さつ まいも	鶏若鶏肉ひき肉/★牛 乳	玉葱/にんじん/レタ ス/きゅうり/だいこ ん/西洋かぼちゃ/パ セリ/日本なし	エネルギー 440 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.4 g	
		月平均栄養価	エネルギー 487 kcal 脂 質 19.4 g	たんぱく質 19.6 g 食塩相当量 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		
14 土	[給]ハヤシライス/[給]大根の梅マヨサラダ/[給]えのきとよやしのスープ/[給]果物(なし)/[3時]牛乳/[3時]パンケーキ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/とうもろこし油/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/オリーブ油	豚中型種ばら/りしりこんぶ(素干し)/★牛乳	玉葱/だいこん/だいこん葉/きゅうり/梅(塩漬)/にんじん/★りよくとうもやし/えのきたけ/日本なし	エネルギー	559 kcal
17 火	[給]おにぎり/[給]手羽先の唐揚げ(愛知)/[給]スティック野菜即席漬/[給]ほっこり味噌汁/[3時]牛乳/[3時]お月様かな?/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/かたくり粉/とうもろこし油/さといも/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ホル)/★薄力粉	焼きのり/鶏若鶏肉手羽(皮付)/★絹ごし豆腐/カットわかめ/かつお加工品(削り節)/なごこんぶ(素干し)/★牛乳	にんにく(りん茎)/きゅうり/にんじん/ねぎ/こまつな/えのきたけ	エネルギー	476 kcal
18 水	[給]チョコクリームパン/[給]チキンの照焼き/[給]野菜スープ/[給]果物(りんご)/[3時]牛乳/[3時]ゼリー/[3時]せんべい/[3時]食べる煮干し/[10]10時の牛乳	★ロールパン/上白糖/とうもろこし油/オレンジゼリー/塩せんべい	★豆乳/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/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/こまつな/玉葱/キャベツ/★りよくとうもやし/りんご	エネルギー	457 kcal
19 木	[給]豚肉と生姜のごはん/[給]人参シリシリ/[給]あったか味噌汁/[給]果物(なし)/[3時]牛乳/[3時]ねぎツナせんべい/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/上白糖/とうもろこし油/★ごま油/じゃがいも/★ぎょうざの皮	豚肩ロース(脂身付)/まぐろ缶詰(油漬フクライト)/★絹ごし豆腐/かつお加工品(削り節)/なごこんぶ(素干し)/★牛乳	しょうが/葉ねぎ/にんじん/ねぎ/こまつな/日本なし/こねぎ	エネルギー	475 kcal
20 金	[給]ご飯/[給]あじフライ/[給]トマトサラダ/[給]わかめスープ/[3時]牛乳/[3時]あんほいっぴろールパン/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/★パン粉(乾燥)/とうもろこし油/★ロールパン/上白糖	まあじ/乾燥わかめ(板わかめ)/★牛乳/★豆乳/★あずき(こし)	トマト/きゅうり/にんじん/レタス/こまつな/葉ねぎ	エネルギー	477 kcal
21 土	[給]豚塩こん炊き込みご飯/[給]さつまいもきんぴら/[給]人きやべコン味噌汁/[給]果物(なし)/[3時]牛乳/[3時]クラッカーサンド(苺)/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★ごま油/さつまいも/大豆油/上白糖/★ごま(いり)/とうもろこし缶詰(ホル)/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	豚中型種ロース(脂身)/塩昆布/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	にんじん/玉葱/キャベツ/★さやいんげん/日本なし	エネルギー	479 kcal
24 火	[給]ロールパン/[給]レバーから揚げ/[給]コールスローサラダ/[給]コーンスープ/[3時]牛乳/[3時]ココアクリームクラッカー/[10]10時の牛乳	★ロールパン/かたくり粉/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホル)/ソーダクラッカー/上白糖	豚肝臓/★牛乳/★豆乳	しょうが/キャベツ/きゅうり/にんじん/レタス/かぶ	エネルギー	476 kcal
25 水	[給]カレーライス/[給]コーンサラダ/[給]ほうれん草スープ/[給]果物(なし)/[3時]牛乳/[3時]かわらせんべい/[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)/★薄力粉/ショートニング/上白糖	豚肩(赤肉)/まぐろ缶詰(油漬フクライト)/★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)/きゅうり/レタス/ほうれんそう/ねぎ/日本なし	エネルギー	490 kcal
26 木	[給]ご飯/[給]サンマのかば焼き/[給]小松菜のすりごまあえ/[給]根菜汁/[3時]牛乳/[3時]マシュマロおこし/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/とうもろこし油/上白糖/とうもろこし缶詰(ホル)/★ごま(いり)/マシュマロ/ショートニング/コーンフレーク	さんま/こんぶ/かたくちいわし(煮干し)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	こまつな/キャベツ/にんじん/だいこん/玉葱/ごぼう	エネルギー	496 kcal
27 金	[給]ご飯/[給]から揚げ/[給]フルーツサラダ/[給]なめこ豆腐の味噌汁/[3時]牛乳/[3時]パースデーパンケーキ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/サフラワー油/★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/★牛乳/★豆乳	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/ぶどう	エネルギー	492 kcal
28 土	[給]ハヤシライス/[給]大根の梅マヨサラダ/[給]えのきとよやしのスープ/[給]果物(なし)/[3時]牛乳/[3時]パンケーキ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/とうもろこし油/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/オリーブ油	豚中型種ばら/りしりこんぶ(素干し)/★牛乳	玉葱/だいこん/だいこん葉/きゅうり/梅(塩漬)/にんじん/★りよくとうもやし/えのきたけ/日本なし	エネルギー	559 kcal
30 月	[給]ご飯/[給]鮭の西京焼き/[給]黄色なます/[給]味噌汁(もやし)/[3時]牛乳/[3時]さつまいもクラッカー/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/三温糖/しらたき/上白糖/★ごま(いり)/さつまいも/ショートニング/ソーダクラッカー	たいせいようさけ・養殖、生/★油揚げ/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	だいこん/にんじん/きゅうり/★りよくとうもやし	エネルギー	495 kcal