

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			
2 月	ご飯 ぶりの照焼き 野菜のみそマヨネーズ和え かぼちゃ味噌汁	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 ル缶、乾) / ★牛乳	キャベツ / にんじん / 西洋かぼちゃ / 玉葱	赤ぶどうトマト あまからおやき	10時の牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.6 g
3 火	ご飯 鉄板ハンバーグ サクサクサラダ 野菜のスープ	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 / かつくちいわし(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) / なら	牛乳 ココアムースプリン 食べる煮干し	10時の牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.4 g
4 水	きつねご飯 ハスの梅マヨあえ わかめと玉葱の味噌汁 果物(なし)	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	牛乳 コーンフレークおこし	10時の牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.7 g
5 木	さくらごはん ささみガーリックフライ ブロッコリーサラダ なめこ味噌汁	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 / 無塩バター	たら(でんぶ) / 鶏成鶏 肉ささ身 / まぐろ缶詰 (水煮ルー付) / ★絹 ごし豆腐 / ★牛乳 / ★ たまご	にんにく(りん茎) / フ ロccoli / りん / レタス / にんじん / きゅうり / なめこ / ねぎ	牛乳 マドレーヌ	10時の牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.5 g
6 金	ジャム食パン 鯖の塩焼き フルツサラダ コーンポタージュスープ	★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(ホム) / さつ まいも / グラニュー糖	まさば / ★牛乳 / ★脱 脂粉乳	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	牛乳 シュガースイートポテト	10時の牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.9 g
7 土	豚塩こん炊き込みご飯 さつまいもきんぴら 人きやべコーン味噌汁 果物(なし)	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 ダクラッカー...	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	牛乳 クラッカーサンド(苺)	10時の牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 1.5 g
9 月	ご飯 かじきの味噌揚げ うまっコリー わかめと豆腐の味噌汁	水稲穀粒(精白米) / 三 温糖 / ★薄力粉 / かつ 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...	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	アップルキャロット カリッ糖	10時の牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.6 g
10 火	わかめごはん 五目野菜煮物 味噌汁(切干・コーン) 果物(なし)	水稲穀粒(精白米) / こ んにやく(精粉) / はす (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...	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(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	牛乳 オートミール焼きドーナツ	10時の牛乳	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	親子丼 人参シリシリ 味噌汁(チンゲンサイ) 果物(なし)	水稲穀粒(精白米) / 上 白糖 / ★ごま油 / マシ ユマロ	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / ★たまご / まぐろ缶 詰(油漬ルー付) / 乾 燥わかめ(板わかめ) / かつくちいわし(煮干 し)...	玉葱 / 根みつば / にん じん / えのきたけ / チ ンゲンサイ / 日本なし	牛乳 マンシュマロ豆乳もち	10時の牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.9 g
12 木	肉みそうどん 鶏肉とコーンのオープン焼 ツナサラダ 果物(りんご)	★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(油漬ルー付) / ★牛乳 / ★たまご	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	牛乳 ごはんピザ	10時の牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.8 g
13 金	チキンバーガー ピクルス かぼちゃポタージュ 果物(なし)	★コッペパン(市販品) / 有塩バター / ★パ ン粉(乾燥) / 上白糖 / ★薄力粉 / さつまいも	鶏若鶏肉ひき肉 / ★濃 厚乳 / ★脱脂粉乳 / ★ 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	牛乳 ふかしさつま芋	10時の牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.5 g
14 土	ハヤシライス 大根の梅マヨサラダ えのきたけの味噌汁 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)★ 薄力粉 / とうもろこし 油 / ★ブレミックス粉乳 (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 / にんじん / ★ りよくとうもろやし / え のきたけ / 日本なし	牛乳 パンケーキ	10時の牛乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 1.9 g
17 火	おにぎり 手羽先の唐揚げ(愛知) スティック野菜即席漬け ほっこり味噌汁	水稲穀粒(精白米) / 三 温糖 / かつくり粉 / と うもろこし油 / さとい も / じゃがいも / とう もろこし缶詰(ホム) / ★薄力粉 / 有塩バター / ★牛乳...	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) / ながこんぶ(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	牛乳 お月様かな?	10時の牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 1.9 g
18 水	チョコクリームパン チキンの照焼き 野菜スープ 果物(りんご)	★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	★カップクリーム(乳脂肪) / 鶏若鶏肉モモ(皮付 き) / 乾燥わかめ(板わ かめ) / ★牛乳 / かつ くちいわし(煮干し)	にんじん / こまつな / 玉葱 / キャベツ / ★り んご / よくとうもろやし / りん ご	牛乳 ゼリー せんべい 食べる煮干し 10時の牛乳	10時の牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 1.8 g
19 木	豚肉と生姜のごはん 人参シリシリ あったか味噌汁 果物(なし)	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(油漬ルー 付) / ★絹ごし豆腐 / かつお加工品(削り節) / ながこんぶ(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	牛乳 ねぎツナせんべい	10時の牛乳	エネルギー 484 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 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 516 kcal	タンパク質 20.1 g
	脂質 20.7 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		
20 金	ご飯 あじフライ トマトサラダ わかめスープ	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★ ★クリーム(乳脂肪) ★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	牛乳 あんホイップロールパン 10時の牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.3 g
21 土	豚塩こん炊き込みご飯 さつまいもきんぴら 人きやペコーン味噌汁 果物(なし)	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...	★豚中型種ロ-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	牛乳 クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 1.5 g
24 火	ロールパン レバーから揚げ コールスローサラダ コーンスープ	★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★ ★クリーム(乳脂肪)	しょうが/キャベツ/きゅうり/にんじん/レタス/かぶ	牛乳 ココアクリームクラッカー 10時の牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 1.7 g
25 水	カレーライス コーンサラダ ほうれん草スープ 果物(なし)	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(ホ-ル)★薄力粉/無塩バター/上白糖	★豚肩(赤肉)/まぐろ缶詰(油漬フレーク)★ 牛乳★たまご	玉葱/にんじん/ごぼう/セロリ/りんご/にんにく(りん茎)/きゅうり/レタス/ほうれん草/ねぎ/日本なし	牛乳 かわらせんべい 10時の牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.9 g
26 木	ご飯 サンマのかば焼き 小松菜のすりごまあえ 根菜汁	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/無塩バター...	★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	牛乳 マシュマロおこし 10時の牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 1.8 g
27 金	ご飯 から揚げ フルーツサラダ なめこと豆腐の味噌汁	水稲穀粒(精白米)★ かたくり粉/サフラワー油★薄力粉/三温糖(ホ-ル)★ オリーブ油	★鶏若鶏肉モモ(皮付き)★絹ごし豆腐★牛乳★ ★たまご★ ★クリーム(乳脂肪)	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	牛乳 手作りバースデーケーキ 10時の牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 1.5 g
28 土	ハヤシライス 大根の梅マヨサラダ えのきともやしのスープ 果物(なし)	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-ル)★ 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/だいごん菜/きゅうり/梅(塩漬)/にんじん/★りよくとうもろこし/えのきたけ/日本なし	牛乳 パンケーキ 10時の牛乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 1.9 g
30 月	ご飯 鮭の西京焼き 五色なます 味噌汁(もやし)	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	だいごん/にんじん/きゅうり/★りよくとうもろこし	白ブドウほうれん草 さつまいもクラッカー 10時の牛乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.3 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
／						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 516 kcal	タンパク質 20.1 g
	脂質 20.7 g	食塩相当量 1.7 g