

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	ごはん ぶりのてりやき やさしみそまよね-ずあえ かぼちゃみそしる	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(アレル ゲン除去、乾)	キャベツ / にんじん / 西洋かぼちゃ / 玉葱	あかぶどうとまと あまからおやき		エネルギー 562 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.0 g
3 火	ごはん はんぱんばーぐ さくさくさらだ やさいのすーぶ	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 / かつおいわし(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	ぎゅうにゅう ここあむーすぶりん たべるにぼし		エネルギー 559 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 1.9 g
4 水	きつねごはん はすのうめまよあえ わかめたまねぎみそしる くだもの(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 ーンプレーク / 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	ぎゅうにゅう こーんふれーくおこし		エネルギー 596 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 2.0 g
5 木	さくらごはん ささみがーりつくふらい ぶろっこりーさらだ なめこみそしる	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 (水煮フレーク) / ★絹 ごし豆腐 / ★牛乳 / ★ たまご	にんにく(りん茎) / フ ロッコリー / レタス / にんじん / きゅうり / なめこ / ねぎ	ぎゅうにゅう まどれーぬ		エネルギー 559 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.9 g
6 金	じゃむしょくばん さばのしおやき ふるーつさらだ こーんぼたーじゅすーぶ	★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	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	ぎゅうにゅう しゅがーすいーとぼてと		エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 23.3 g 食塩相当量 2.0 g
7 土	ぶたしおこんたきこみごは さつまいもきんぴら にんきやべこーんみそしる くだもの(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) / ソー 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	ぎゅうにゅう くらっかーさんど(いちご )		エネルギー 599 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 25.4 g 食塩相当量 1.8 g
9 月	ごはん かじきのみそあげ うまっこりー わかめととうふのみそしる	水稲穀粒(精白米) / 三 温糖 / ★薄力粉 / かつ お加工品(削り節) / 豆 腐 / 乾燥わかめ(板 わかめ) / とうもろこし油 / 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)	ブロッコリー / にんじ ん / えのきたけ / こね ぎ	あつがるきやろつと かりつとう		エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.8 g
10 火	わかめごはん こもくやさいにもの みそしる くだもの(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 / 切干しいた げ / 日本なし / 日本か ぼちゃ	ぎゅうにゅう おーとみーるやきどーなつ		エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 2.3 g
11 水	おやごどんぶり にんじんしりしり みそしる くだもの(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(油漬フレーク) / 乾 燥わかめ(板わかめ) / かつおいわし(煮干し) / ...	玉葱 / 根みつば / にん じん / えのきたけ / チ ンゲンツアイ / 日本な し	ぎゅうにゅう ましゅまろとうにゅうもち		エネルギー 577 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.3 g
12 木	にくみそうどん とりにくのおーぶんやき となきさらだ 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(油漬フレーク) / ★牛乳 / ★たまご	玉葱 / にんじん / ごほ 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	ぎゅうにゅう ごはんびざ		エネルギー 563 kcal たんぱく質 29.6 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 2.3 g
13 金	ちきんばーがー びくるす かぼちゃぼたーじゅ くだもの(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 / だいご ん / 西洋かぼちゃ / パ セリ / 日本なし	ぎゅうにゅう ふかしさつまいも		エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.8 g
14 土	はやしらいたす だいのうめまよさらだ えのきともやしすーぶ くだもの(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 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 ごん葉 / きゅうり / 梅 (塩漬) / にんじん / ★ りょくとうもやし / え のきたけ / 日本なし	ぎゅうにゅう ばんけーき		エネルギー 586 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 26.1 g 食塩相当量 2.3 g
17 火	おにぎり てばさきのからあげ すていっくやさいづけ ほっこりみそしる	水稲穀粒(精白米) / 三 温糖 / かつお加工品 (削り節) / 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	ぎゅうにゅう おつきさまかな?		エネルギー 613 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 27.5 g 食塩相当量 2.3 g
18 水	ちょこくりーむばん ちきんてりやき やさいすーぶ 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	★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 おいわし(煮干し)	にんじん / こまつな / 玉葱 / キャベツ / ★り ょくとうもやし / りん ご	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい たべるにぼし		エネルギー 574 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 26.1 g 食塩相当量 2.1 g
19 木	ぶたにくとしょうがのごは にんじんしりしり あったかみそしる くだもの(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(油漬フレー ク) / ★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	ぎゅうにゅう ねぎつなせんべい		エネルギー 544 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.1 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 577 kcal	タンパク質 21.6 g
	脂 質 21.8 g	食塩相当量 2.1 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	ごはん あじふらい とまとさらだ わかめすーぶ	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	ぎゅうにゅう あんほいっぶろーるばん	エネルギー 557 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.9 g
21 土	ぶたしおこんたきこみごはん さつまいもきんぴら にんきやべこーんみそしる くだもの(なし)	水稲穀粒(精白米)★ ごま油/さつまいも 大豆油/上白糖★ 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P-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	ぎゅうにゅう くらっかーさんど(いちご)	エネルギー 599 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 25.4 g 食塩相当量 1.8 g
24 火	ろーるばん ればーからあげ こーるすろーさらだ こーんすーぶ	★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	ぎゅうにゅう ここあくりーむくらっかー	エネルギー 574 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 25.1 g 食塩相当量 2.3 g
25 水	かれーらいす こーんさらだ ほうれんそうすーぶ くだもの(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	ぎゅうにゅう かわらせんべい	エネルギー 586 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.2 g
26 木	ごはん さんまのかばやき こまつなのすりごまあえ こんさいじる	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	ぎゅうにゅう ましゅまろおこし	エネルギー 562 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 24.4 g 食塩相当量 2.1 g
27 金	ごはん からあげ ふん一つさらだ なめこととうふのみそしる	水稲穀粒(精白米)/ かたくり粉/サフラワー油★ 薄力粉/三温糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)★ 絹ごし豆腐★牛乳★ たまご★ ホイップクリーム(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	ぎゅうにゅう ばーすでーけーき	エネルギー 595 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 1.8 g
28 土	はやしらいす だいこんうめまよさらだ えのきともやしのすーぶ くだもの(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/★ りょくとともやし/えのきたけ/日本なし	ぎゅうにゅう ばんけーき	エネルギー 586 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 26.1 g 食塩相当量 2.3 g
30 月	ごはん さけのさいきょうやき ごしょくなます みそしる	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)	だいこん/にんじん/きゅうり/★ りょくとともやし	しろぶどうほうれんそう さつまいもくらっかー	エネルギー 602 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 19.3 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
/						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 577 kcal	タンパク質 21.6 g
	脂 質 21.8 g	食塩相当量 2.1 g