

| 日<br>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  |       |          |
| 火                  | 1<br>[給]マーボー丼/[給]炒りジャコサラダ/[給]白菜味噌汁/[給]果物(りんご)/[3時]牛乳/[3時]小豆カステラ/[10] 10時の牛乳                 | 水稲穀粒(精白米)/★ごま油/三温糖/かたくり粉/★薄力粉/上白糖/ショートニング                                       | ★木綿豆腐/★凍り豆腐/かたくちいわし(煮干し)/わかめ(乾燥、水戻し)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★あずき(ゆで) | にんじん/ねぎ/干し椎茸/しょうが/にんにく(りん茎)/レタス/きゅうり/はくさい/りんご               | エネルギー | 468 kcal |
| 水                  | 2<br>[給]豚肉と生姜のごはん/[給]ポテトサラダ/[給]ほうとう汁/[給]果物(なし)/[3時]牛乳/[3時]レーズンクラッカー/[10] 10時の牛乳             | 水稲穀粒(精白米)/上白糖/とうもろこし油/じゃがいも/しらたき/大豆油/ソーダクラッカー/ショートニング                           | 豚肩ロース(脂身付)/まぐろ缶詰(油漬フレーク付)/★牛乳                                  | しょうが/葉ねぎ/きゅうり/にんじん/日本かぼちゃ/だいこん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/日本なし/干しぶどう        | エネルギー | 511 kcal |
| 木                  | 3<br>[給]ハンバーガー/[給]コロコロサラダ/[給]コーンポタージュスープ/[給]果物(柿)/[3時]牛乳/[3時]果物(バナナ)/[3時]食べる煮干し/[10] 10時の牛乳 | ★コッペパン(市販品)/★パン粉(乾燥)/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(クリーム)                                     | 豚ひき肉/鶏若鶏肉ひき肉/★牛乳/かたくちいわし(煮干し)                                  | 玉葱/レタス/だいこん/にんじん/きゅうり/かき(甘がき)/バナナ                           | エネルギー | 478 kcal |
| 金                  | 4<br>[給]焼きそば/[給]大根サラダ/[給]わかめスープ/[給]果物(なし)/[3時]牛乳/[3時]ドーナツ/[10] 10時の牛乳                       | ★蒸し中華めん/とうもろこし油/大豆油/★薄力粉/ショートニング/上白糖  | 豚肩ロース(脂身付)/あおのり/まぐろ缶詰(油漬フレーク付)/乾燥わかめ(板わかめ)/★牛乳                 | ★りよくとうもやし/にんじん/玉葱/キャベツ/だいこん/きゅうり/こまつな/葉ねぎ/日本なし              | エネルギー | 487 kcal |
| 月                  | 7<br>[10]ご飯/[給]鮭のカレー焼き/[給]ひじきの中華和え/[給]味噌汁(なす)/[3時]牛乳/[3時]おもちちゃん/[10] 10時の牛乳                 | 水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/とうもろこし缶詰(ホム)/★ごま(いり)/★ごま油/上白糖/さつまいも/三温糖/ショートニング                  | しろさけ/まぐろ缶詰(油漬フレーク付)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳                           | ★さやえんどう/にんじん/なす/ねぎ  | エネルギー | 465 kcal |
| 火                  | 8<br>[給]チキンライス/[給]はすきんぴら/[給]すましじる/[給]果物(りんご)/[3時]牛乳/[3時]もちもちホットケーキ/[10] 10時の牛乳              | 水稲穀粒(精白米)/なたね油/とうもろこし(カネ冷凍)/はす(未熟、生)/★ごま油/★ごま(いり)/★オートミール/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/上白糖 | 鶏若鶏肉モモ(皮なし)/★絹ごし豆腐/わかめ(乾燥、水戻し)/★牛乳                             | 玉葱/青ピーマン/にんじん/りんご   | エネルギー | 496 kcal |
| 水                  | 9<br>[給]ジャムロールパン/[給]かじきの味噌揚げ/[給]野菜のスープ/[給]果物(りんご)/[3時]牛乳/[3時]ごへいもち/[10] 10時の牛乳              | ★ロールパン/いちごジャム(高糖度)/三温糖/かたくり粉/調合油/とうもろこし缶詰(ホム)/水稲穀粒(精白米)/★ごま(いり)                 | めかじき/★牛乳   | キャベツ/玉葱/にんじん/りんご  | エネルギー | 524 kcal |
| 木                  | 10<br>[給]鶏肉のカレーうどん/[給]あじフライ/[給]フルーツサラダ/[給]果物(柿)/[3時]牛乳/[3時]わらび餅/[10] 10時の牛乳                 | ★干しうどん(乾)/★薄力粉/★パン粉(乾燥)/とうもろこし油/サフラワー油/かたくり粉/上白糖                                | 鶏若鶏肉モモ(皮付き)/りしりこんぶ(煮干し)/かつお加工品(かつお節)/まあじ/★牛乳/★きな粉(大豆)          | ほうれんそう/玉葱/にんじん/ごぼう/干し椎茸/ねぎ/りんご/温州蜜柑缶詰(果肉)/きゅうり/キャベツ/かき(甘がき) | エネルギー | 531 kcal |
| 金                  | 11<br>[給]コーンごはん/[給]から揚げ/[給]ポテト味噌汁/[給]果物(なし)/[3時]牛乳/[3時]納豆ピザ/[10] 10時の牛乳                     | とうもろこし/水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/とうもろこし油/ジャガ仔(皮つき、生)/★ぎょうざの皮/★ごま(いり)                      | 鶏若鶏肉モモ(皮付き)/乾燥わかめ(板わかめ)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★挽きわり納豆/★豆乳           | にんにく(りん茎)/玉葱/にんじん/キャベツ/ねぎ/日本なし                              | エネルギー | 486 kcal |
| 土                  | 12<br>[給]ガバオ風ライス/[給]ポテトサラダ/[給]味噌汁(切干・コーン)/[給]果物(りんご)/[3時]牛乳/[3時]ゼリー/[3時]せんべい/[10] 10時の牛乳    | 水稲穀粒(精白米)/★ごま油/上白糖/かたくり粉/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ホム)/オレンジゼリー/塩せんべい                       | 豚ひき肉/まぐろ缶詰(油漬フレーク付)/乾燥わかめ(板わかめ)/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳          | 青ピーマン/にんじん/玉葱/ぶなしめじ/きゅうり/切干しだいこん/りんご                        | エネルギー | 488 kcal |
| 火                  | 15<br>[給]ご飯/[給]鮭の味噌焼き/[給]豆腐の味噌汁/[給]果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時]揚げぱんきなこ/[10] 10時の牛乳                   | 水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/三温糖/じゃがいも/★ロールパン  | たいせいようさけ・養殖、生/★木綿豆腐/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★きな粉(大豆)                  | キャベツ/にんじん/ほうれんそう/ねぎ/温州蜜柑(普通、生)                              | エネルギー | 490 kcal |
| 水                  | 16<br>[給]ご飯/[給]松風焼/[給]鶏汁/[給]果物(なし)/[3時]牛乳/[3時]コーンフレーク/クッキー/[10] 10時の牛乳                      | 水稲穀粒(精白米)/★パン粉(半生)/★ごま(いり)/しらたき/★薄力粉/上白糖/ショートニング/コーンフレーク                        | 鶏若鶏肉ひき肉/鶏若鶏肉モモ(皮なし)/★絹ごし豆腐/★牛乳                                 | 玉葱/にんじん/だいこん/干し椎茸/ねぎ/ごぼう/日本なし                               | エネルギー | 489 kcal |
| (★印はアレルギー除去対象食品です) |   |   |  |   | エネルギー | 494 kcal |
| 月 平 均 栄 養 価        |   |   |  |   | 脂 質   | 18.3 g   |
|                    |   |   |  |   | タンパク質 | 19.8 g   |
|                    |   |   |  |   | 食塩相当量 | 1.6 g    |

| 日<br>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  |       |          |
| 木                  | 17<br>[給]ミートスパゲティー/[給]ツナのパリパリサラダ/[給]きのこスープ/[給]果物(なし)/[3時]牛乳/[3時]スイートパンプキン/[10]10時の牛乳            | ★マカロニ・スパゲティー/とうもろこし油/三温糖/オリーブ油/さつまいも/ショートニング                    | 豚ひき肉/まぐろ缶詰(油漬フレーク付)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳  | 玉葱/にんじん/ごぼう/セロリ/りんご/トマト缶詰(ホール)/にんにく(りん茎)/だいこん/きゅうり/なめこ/生しいたけ(菌床栽培、生)/ほんしめ | エネルギー | 496 kcal |
| 金                  | 18<br>[給]ロールパン/[給]内緒のからあげ/[給]コールスローサラダ/[給]中華風コンソープ/[3時]牛乳/[3時]どら焼き/[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(クリーム)/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/はちみつ      | ★粒状大豆タンパク/★絹ごし豆腐/みついしこんぶ(素干し)/かつお加工品(削り節)/★牛乳/★ゆで小豆缶詰                       | キャベツ/きゅうり/にんじん/レタス/かぶ/チンゲンツアイ/葉ねぎ   | エネルギー | 484 kcal |
| 土                  | 19<br>[給]イタリアンライス/[給]きゅうりのサラダ/[給]人きやべコン味噌汁/[給]果物(りんご)/[3時]牛乳/[3時]クッキー/[3時]ラッカーサンド(苺)/[10]10時の牛乳 | 水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/オリーブ油/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)      | 鶏若鶏肉ひき肉/まぐろ缶詰(油漬フレーク付)/わかめ(乾燥、水戻し)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳                         | 玉葱/にんじん/トマト缶詰(ホール)/にんにく(りん茎)/きゅうり/キャベツ/★さやいんげん/りんご                        | エネルギー | 499 kcal |
| 月                  | 21<br>[給]ロールパン/[給]鮭のコンソープ/[給]豆腐のカレースープ/[給]果物(りんご)/[3時]牛乳/[3時]焼きおにぎり/[10]10時の牛乳                  | ★ロールパン/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★パン粉(生)/大豆油/水稲穀粒(精白米)/★ごま油                 | しろさけ/★木綿豆腐(★牛乳)/かつお加工品(削り節)   | パセリ/玉葱/にんじん/こまつな/ほんしめじ/りんご  | エネルギー | 496 kcal |
| 火                  | 22<br>[給]しらすご飯/[給]キャベツとおくら和えもの/[給]豆腐のとろみ汁/[給]果物(りんご)/[3時]牛乳/[3時]パステルパンケーキ/[10]10時の牛乳            | 水稲穀粒(精白米)/上白糖/★ごま(乾)/かたくり粉/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/調合油/三温糖            | しらす干し(微乾燥品)/かつお加工品(かつお節)/★挽きわり納豆/★油揚げ/★絹ごし豆腐/★牛乳/★豆乳                        | 葉ねぎ/キャベツ/オクラ/ほうれんそう/りんご/ぶどう   | エネルギー | 450 kcal |
| 水                  | 23<br>[給]畑のお肉のとろみ丼/[給]五色なます/[給]なめこ味噌汁/[3時]果物(りんご)/[3時]牛乳/[3時]シュガートースト/[10]10時の牛乳                | 水稲穀粒(精白米)/上白糖/しらたき/★ごま(いり)/★食パン(市販品)/ショートニング/グラニュー糖             | ★凍り豆腐/★油揚げ/★絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/★牛乳  | 玉葱/根みつば/だいこん/にんじん/きゅうり/なめこ/ねぎ/りんご   | エネルギー | 488 kcal |
| 木                  | 24<br>[給]ロールパン/[給]ホワイトシチュー/[給]フレンチサラダ/[給]果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時]わかめおにぎり/[10]10時の牛乳                  | ★ロールパン/じゃがいも/大豆油/★小麦(玄穀・国産、普通)/調合油/三温糖/水稲穀粒(精白米)/★ごま(いり)        | 鶏若鶏肉モモ(皮なし)/★牛乳/乾燥わかめ(板わかめ)   | にんじん/玉葱/青ピーマン/キャベツ/きゅうり/りんご/干しぶどう/温州蜜柑(普通、生)                              | エネルギー | 496 kcal |
| 金                  | 25<br>[給]さくらごぼん/[給]鶏肉のから揚げ/[給]コロコロ味噌汁/[給]果物(りんご)/[3時]牛乳/[3時]ソイミルクトースト/[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/じゃがいも/★食パン(市販品)/上白糖/ショートニング/粉糖          | たら(でんぶ)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/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/★豆乳                   | にんにく(りん茎)/キャベツ/にんじん/玉葱/ブロッコリー/りんご   | エネルギー | 487 kcal |
| 土                  | 26<br>[給]ガパオ風ライス/[給]ポテトサラダ/[給]味噌汁(切干・コーン)/[給]果物(りんご)/[3時]牛乳/[3時]ゼリー/[給]せんべい/[10]10時の牛乳          | 水稲穀粒(精白米)/★ごま油/上白糖/かたくり粉/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/オレンジゼリー/塩せんべい      | 豚ひき肉/まぐろ缶詰(油漬フレーク付)/乾燥わかめ(板わかめ)/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳                       | 青ピーマン/にんじん/玉葱/ぶなしめじ/きゅうり/切干しいたごん/りんご                                      | エネルギー | 488 kcal |
| 月                  | 28<br>[給]ご飯/[給]ぶりの照焼き/[給]けんちん汁/[給]果物(りんご)/[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)/しらたき/とうもろこし油/三温糖                                      | ぶり/★生揚げ/★牛乳   | 玉葱/にんじん/干し椎茸/だいこん/葉ねぎ/りんご   | エネルギー | 494 kcal |
| 火                  | 29<br>[給]カレーライス/[給]豚しゃぶサラダ/[給]野菜スープ/[給]果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時]ごまパンケーキ/[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/★ごま(いり)/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/メープルシロップ      | 豚肩(赤肉)/豚肩(脂身付き)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳  | 玉葱/にんじん/ごぼう/セロリ/りんご/にんにく(りん茎)/キャベツ/きゅうり/レタス/だいこん/温州蜜柑(普通、生)               | エネルギー | 499 kcal |
| 水                  | 30<br>[給]豚丼/[給]スティック野菜即席漬/[給]根菜汁/[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)/三温糖/コーンフレーク/上白糖/とうもろこし油                               | 豚肩ロース(脂身付)/★絹ごし豆腐/★牛乳   | 玉葱/きゅうり/にんじん/だいこん/干し椎茸/ねぎ/ごぼう/日本なし  | エネルギー | 567 kcal |
| 木                  | 31<br>[給]きのこごはん/[給]うまっコーり/[給]豚汁/[給]果物(りんご)/[3時]牛乳/[10]おからクッキー/[10]10時の牛乳                        | 水稲穀粒(精白米)/★ごま油/上白糖/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★ごま(いり)/さといも/しらたき/ショートニング/★薄力粉 | ★油揚げ/干ひじき(干し釜、乾)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/かつお加工品(かつお節)/豚ばら(脂身付)/★絹ごし豆腐/★牛乳/★おから(新製法)/★豆乳 | ぶなしめじ/えのきたけ/赤ピーマン/干し椎茸/ブロッコリー/にんじん/だいこん/玉葱/ねぎ/ごぼう/りんご                     | エネルギー | 494 kcal |
| (★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 | 494 kcal |
|                    |   |   |   |   | たんぱく質 | 19.8 g   |
|                    |   |   |   |   | 脂 質   | 18.3 g   |
|                    |   |   |   |   | タンパク質 | 19.8 g   |
|                    |   |   |   |   | 食塩相当量 | 1.6 g    |