

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		
21 月	ロールパン 鮭のコーンマヨ焼き 豆腐のカレースープ 果物(りんご)	★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/★かつお加工品(削り節)/★牛乳	パセリ/玉葱/にんじん/こまつな/ほんしめじ/りんご	白ブドウほうれん草 焼きおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.7 g
22 火	しらすご飯 キャベツとおくら和えもの かきたま汁 果物(りんご)	水稲穀粒(精白米)/★上白糖/★ごま(乾)/★かたくり粉/★薄力粉/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/★たまご/★牛乳/★ホイップクリーム(乳脂肪)	葉ねぎ/キャベツ/オクラ/ほうれんそう/りんご/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 492 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.3 g
23 水	畑のお肉の親子丼 五色なます なめこ味噌汁 果物(りんご)	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/★たまご/★油揚げ/★絹ごし豆腐/★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	牛乳 シュガートースト 10時の牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.8 g
24 木	ロールパン ホワイトシチュー フレンチサラダ 果物(みかん)	★ロールパン/じゃがいも/★大豆/★小麦(玄穀・国産、普通)/塩バター/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)/★濃厚乳/★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)	牛乳 わかめおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.5 g
25 金	さくらごはん 鶏肉のから揚げ コロコロ味噌汁 果物(りんご)	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/★無塩バター/★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/★たまご	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	牛乳 フレンチトースト 10時の牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 1.6 g
26 土	ガパオ風ライス ポテトサラダ 味噌汁(切干・コーン) 果物(りんご)	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)/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	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.7 g
28 月	ご飯 ぶりの照焼き けんちん汁 果物(りんご)	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	アップルキャラット あまからおやき 10時の牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 0.9 g
29 火	カレーライス 豚しゃぶサラダ 野菜スープ 果物(みかん)	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(ホウキ用)/★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/セロリー/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)	牛乳 ごまパンケーキ 10時の牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.6 g
30 水	豚丼 スティック野菜即席漬 根菜汁 果物(なし)	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	牛乳 コーンフレークおこし 10時の牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.6 g
31 木	きのこごはん うまっコーリー 豚汁 果物(りんご)	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/★無塩バター/★薄力粉	★油揚げ/★干ひじき(アヲシ釜、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	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	牛乳 おからクッキー 10時の牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 1.6 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

(★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 519 kcal	タンパク質 20.7 g
	脂質 19.2 g	食塩相当量 1.6 g