

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		
1 火	まーぼーどん いりじゃこさらだ はくさいみそしる りんご	水稲穀粒(精白米)／ ★木綿豆腐／★凍り豆 ごま油／三温糖／かた くり粉／★薄力粉／上 白糖／無塩バター	★木綿豆腐／★凍り豆 ／かたくちいわし ／わかめ(乾燥) 水戻し)／かつお加工 品(かつお節)／★牛乳 ／★たまご...	にんじん／ねぎ／干し 椎茸／しょうが／にん じんにく(りん茎)／レタス ／きゅうり／はくさい ／りんご	ぎゅうにゅう あずきかすてら	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 1.9 g
2 水	ぶたにくとしょうがのごは ぼてとさらだ ほうとうじる くだもの(なし)	水稲穀粒(精白米)／ 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／有塩バター	豚肩ロース(脂身付)／ まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｲ ﾄ)／★牛乳	しょうが／葉ねぎ／き ゅうり／にんじん／日 本ななし／干し椎茸 ／玉葱／干し椎茸／ね ぎ／日本ななし／干し びょう	ぎゅうにゅう れーずんくらっかー	エネルギー 588 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.3 g
3 木	はんぼーがー ころころさらだ こーんぼたーじゅすーぶ くだもの(かき)	★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／★脱脂 粉乳／かたくちいわし (煮干し)	玉葱／レタス／だい ごん／にんじん／きゅう り／かき(甘がき)／パ ナナ	ぎゅうにゅう ぼなな たべるにぼし	エネルギー 581 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.4 g
4 金	やきそば だいごんさらだ わかめすーぶ くだもの(なし)	★蒸し中華めん／と うもろこし油／大豆油 ／★薄力粉／有塩バタ ー／上白糖	豚肩ロース(脂身付)／ あおのり／まぐろ缶詰 (油漬ﾌﾙｰｲﾄ)／乾燥 わかめ(板わかめ)／★ 牛乳／★たまご	★りょくとうもやし ／にんじん／玉葱／キャ ベツ／だいごん／きゅ うり／ごま油／葉ねぎ ／日本ななし	ぎゅうにゅう どーなつ	エネルギー 560 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.4 g
7 月	ごはん さけのかれーやき ひじきのちゅうかあえ みそしる	水稲穀粒(精白米)／ 薄力粉／とうもろこし 缶詰(ホﾙ)／★ごま(い り)／★ごま油／上白 糖／さつまいも／三温 糖／シュートニング	しろさけ／まぐろ缶詰 (油漬ﾌﾙｰｲﾄ)／かつ お加工品(かつお節)	★さやえんどう／にん じん／なす／ねぎ	あかぶどうとまと おいもちゃん	エネルギー 554 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 1.7 g
8 火	ちきんらいす はすきんぴら すましじる りんご	水稲穀粒(精白米)／ たね油／とうもろこし (ｶｰﾙ冷凍)／はす(未 熟、生)／★ごま油／★ ごま(いり)／★オー トミール...	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ／★絹ごし豆腐／わか め(乾燥、水戻し)／★ 牛乳／★たまご	玉葱／青ピーマン／に んじん／りんご	ぎゅうにゅう もちもちほっとけーき	エネルギー 576 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.1 g
9 水	じゃむろーるばん かじきのみそあげ やさいすーぶ りんご	★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 (ホﾙ)／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	ぎゅうにゅう ごへいもち	エネルギー 594 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.9 g
10 木	とりにくのかれーうどん あじふらい ふる一つさらだ くだもの(かき)	★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(素干 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)	ぎゅうにゅう わらびもち	エネルギー 601 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 3.1 g
11 金	こーんごはん からあげ ぼてとみそしる くだもの(なし)	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 ／じゃがいも(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／★プロ セスチーズ	にんにく(りん茎)／玉 葱／にんじん／キャベ ツ／ねぎ／日本ななし	ぎゅうにゅう なつとうびざ	エネルギー 595 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.0 g
12 土	がぼおふうらいす ぼてとさらだ みそしる 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 (油漬ﾌﾙｰｲﾄ)／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 ごん／りんご	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい	エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.2 g
15 火	ごはん さけのみそやき とうふのみそしる みかん	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)	ぎゅうにゅう あげぱんきなこ	エネルギー 597 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 1.6 g
16 水	ごはん まつがぜやき とりじる くだもの(なし)	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／無 塩バター／コーンフレ ー	鶏若鶏肉ひき肉／鶏若 鶏肉モモ(皮なし)／★ 絹ごし豆腐／★牛乳 ／★たまご	玉葱／にんじん／だい ごん／干し椎茸／ねぎ ／ごぼう／日本ななし	ぎゅうにゅう こーんふれーくつきー	エネルギー 561 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.7 g
17 木	みーとすばけていー つなぱりぱりさらだ きのこすーぶ くだもの(なし)	★マカロニス・スパゲッ ティ／とうもろこし油 ／三温糖／オリーブ油 ／さつまいも／無塩バ ター	豚ひき肉／まぐろ缶詰 (油漬ﾌﾙｰｲﾄ)／かつ お加工品(かつお節)／ ★牛乳／★脱脂粉乳 ／★たまご	玉葱／にんじん／ごほ う／セロリー／りんご ／トマト缶詰(ホー ル)／にんにく(りん茎) ／だいごん／きゅうり ／なめこ...	ぎゅうにゅう すいーとぱんぶきん	エネルギー 596 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 1.7 g
18 金	ろーるばん ないしょのからあげ こーるすろーさらだ ちゅうかふうこーんすーぶ	★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(ｸ ﾘｰﾑ)／★プレミックス 粉(ｷｯﾁﾝ用)／はちみつ ／	★粒状大豆タンパク ／★絹ごし豆腐／★たま ご／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／チンゲンツァイ ／葉ねぎ	ぎゅうにゅう どらやき	エネルギー 560 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.0 g
19 土	いたりあんらいす きゅうりのさらだ にんきゃべこーんみそしる りんご	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(油漬ﾌﾙｰｲﾄ) ／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)／に んにく(りん茎)／きゅ うり／キャベツ／★さ やいんげん／りんご	ぎゅうにゅう くらっかーさんど(いちご)	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.5 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 585 kcal	タンパク質 22.5 g
	脂質 20.1 g	食塩相当量 2.0 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		
21 月	ろーるばん さけのこーんまよやき とうふのかれーすーぶ 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	しろさげ/★木綿豆腐 /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	しろぶどうほうれんそう やきおにぎり	エネルギー 580 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 2.0 g
22 火	しらすごはん きやべつおくらあえもの かきたまじる 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 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	ぎゅうにゅう ばーすでーけーき	エネルギー 555 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.6 g
23 水	はたけのおにくのおやこど ごしよくなます なめこみそしる 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)/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	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと	エネルギー 606 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 2.2 g
24 木	ろーるばん ほわいとしちゅー ふれんちさらだ みかん	★ロールパン/じゃが いも/大豆油/★小麦 (玄穀/国産、普通)/有 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/青ビ 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)	ぎゅうにゅう わかめおにぎり	エネルギー 599 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.0 g
25 金	さくらごはん とりにくのからあげ ころころみそしる 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(でんぷ)/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	ぎゅうにゅう ふれんちとーすと	エネルギー 632 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 23.2 g 食塩相当量 1.9 g
26 土	がばおふうらいす ぼてとさらだ みそしる 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	青ビーマン/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	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい	エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.2 g
28 月	ごはん ぶりのてりやき けんちんじる 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	玉葱/にんじん/干し 椎茸/だいこん/葉ね ぎ/りんご	あつふるきやろつと あまからおやき	エネルギー 589 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.2 g
29 火	かれーらいす ぶたしゃぶさらだ やさいすーぶ みかん	水稲穀粒(精白米)/ジ ヤがいも/とうもろこ し油/★ごま(いり) /★プレミックス粉(ホ ックキ用)/メーブルシ 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)	ぎゅうにゅう ごまばんけーき	エネルギー 591 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.9 g
30 水	ぶたどん すていっくやさいづけ こんさいじる くだもの(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	ぎゅうにゅう こーんふれーくおこし	エネルギー 616 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.9 g
31 木	きのこごはん うまっこりー とんじる 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(入 り/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/赤ビーマン/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	ぎゅうにゅう おからくつきー	エネルギー 600 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 25.3 g 食塩相当量 1.9 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 585 kcal	タンパク質 22.5 g
	脂 質 20.1 g	食塩相当量 2.0 g