

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 金	わかめごはん 鶏肉のから揚げ フルーツサラダ コーンポタージュスープ	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／サフラワー油／とうもろこし油／とうもろこし缶詰(ケルム)	乾燥わかめ(板わかめ)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★牛乳／★脱脂粉乳	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／玉葱／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 果物(みかん) あられ	10時の牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.6 g
2 土	五目ひじきご飯 じゃがいもシリシリ 味噌汁(切干・コーン) 果物(りんご)	水稲穀粒(精白米)／大豆油／上白糖／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ケルム)／★食パン(市販品)／ショートニング／グ／グラニュー糖	鶏成鶏肉胸(皮付き)／干ひじき(アリス釜、乾燥)／★油揚げ／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／乾燥わかめ(板わかめ)	にんじん／青ピーマン／切干しだいこん／コマツナ／りんご	牛乳 シュガートースト	10時の牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 1.7 g
5 火	ロールパン かぼちゃシチュー ツナときゅうりのサラダ 果物(みかん)	★ロールパン／とうもろこし缶詰(ケルム)／★小麦(玄穀・国産、普通)／無塩バター／★オートミール／★プレミックス粉(おやつ用)...	鶏成鶏肉モモ(皮なし)／★濃厚乳／★脱脂粉乳／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／わかめ(乾燥、水戻し)／★牛乳	日本かぼちゃ／にんじん／玉葱／青ピーマン／キャベツ／きゅうり／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 もちもちホットケーキ	10時の牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.4 g
6 水	ご飯 松風焼 味噌ちゃんぽんスープ 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／パン粉(半生)／★ごま(いり)／三温糖	鶏若鶏肉ひき肉／豚肩ロース(脂身付)／★蒸ししゃまぼこ／★焼き竹輪／こんぶ／かたくちいわし(煮干し)／★豆腐／★牛乳	玉葱／にんじん／きくらげ(乾)／★りよくと／もやし／キャベツ／干し椎茸／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ごへいもち	10時の牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.5 g
7 木	ご飯 チキンの照焼き 豚汁 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／さといも／しらたき／マシュマロ／無塩バター／コーンフレーク	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／豚中型種ひれ／★絹ごし豆腐／★牛乳	にんじん／だいこん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／ごぼう／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 マシュマロおこし	10時の牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.3 g
8 金	ご飯 ささみガーリック揚げ 小松菜のしらすあえ わかめと豆腐の味噌汁	水稲穀粒(精白米)／★薄力粉／★パン粉(乾燥)／とうもろこし油／★食パン(市販品)／ショートニング／上白糖	鶏成鶏肉ささ身／★油揚げ／しらす干し(半乾燥品)／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	にんにく(りん茎)／コマツナ／にんじん／きゅうり／えのきたけ／こねぎ	牛乳 チョコッ糖	10時の牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.5 g
9 土	豚そぼろ丼 さつまいも黒ゴマコロコロ おかず味噌汁 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／★ごま(いり)／とうもろこし油／上白糖／さつまいも／かたくり粉／ソーダクラッカー／いちごジャム(高糖度)	豚ひき肉／豚中型種肩ロース(脂肪なし)／かつお加工品(かつお節)／★牛乳	にんじん／ねぎ／玉葱／しょうが／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 クラッカーサンド(苺)	10時の牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 1.4 g
11 月	マーボー丼 炒りジャコサラダ 白菜味噌汁 果物(りんご)	水稲穀粒(精白米)／★ごま油／三温糖／かたくり粉	★木綿豆腐／★粒状大豆タンパク／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	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／西洋かぼちゃ	白ブドウほうれん草 南瓜ちゃん	10時の牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 1.5 g
12 火	白菜あんかけごはん たきぎょうり きのこ味噌汁 果物(柿)	水稲穀粒(精白米)／★ごま油／三温糖／かたくり粉／とうもろこし油／さつまいも	鶏成鶏肉モモ(皮なし)／★油揚げ／かつお加工品(かつお節)／★牛乳	はくさい／にんじん／干し椎茸／にんにく(りん茎)／きゅうり／なめこ／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほんしめじ／えのきたけ...	牛乳 ふかしさつま芋	10時の牛乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.4 g
13 水	鮭おにぎり グラタン スティックきゅうり 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／★薄力粉／有塩バター／じゃがいも／とうもろこし油／★パン粉(生)	しろさけ／焼きのり／★牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★油揚げ／乾燥わかめ(板わかめ)／かつお加工品(かつお節)...	玉葱／きゅうり／にんじん／バナナ	牛乳 果物(バナナ) 食べる煮干し	10時の牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.3 g
14 木	カレーうどん 鮭の蒲焼 ブロッコリーサラダ 果物(なし)	★干しうどん(乾)／かたくり粉／とうもろこし油／上白糖／★薄力粉／三温糖	豚中型種ばら／りしりこんぶ(素干し)／かつお加工品(かつお節)／しろさけ／まぐろ缶詰(水煮フレーク)／★牛乳／★たまご...	ほうれんそう／玉葱／にんじん／ごぼう／干し椎茸／ねぎ／ブロッコリー／レタス／きゅうり／日本なし	牛乳 手作りパースデーケーキ	10時の牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.5 g
15 金	しおこんぶチャーハン 切り干し大根と豆苗サラダ 豚なし汁 果物(りんご)	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／★ごま(いり)／さといも／しらたき／★薄力粉／上白糖	★たまご／塩昆布／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／★木綿豆腐／★牛乳	レタス／切干しだいこん／★トウモロコシ／きゅうり／にんじん／だいこん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／ごぼう／りんご／西洋かぼちゃ...	牛乳 緑黄色ブリッツ	10時の牛乳	エネルギー 484 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.7 g
16 土	五目ひじきご飯 じゃがいもシリシリ 味噌汁(切干・コーン) 果物(りんご)	水稲穀粒(精白米)／大豆油／上白糖／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ケルム)／★食パン(市販品)／ショートニング／グ／グラニュー糖	鶏成鶏肉胸(皮付き)／干ひじき(アリス釜、乾燥)／★油揚げ／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／乾燥わかめ(板わかめ)	にんじん／青ピーマン／切干しだいこん／コマツナ／りんご	牛乳 シュガートースト	10時の牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 1.7 g
18 月	ジャムロールパン 鮭のから揚げ けんちん汁肉なし 果物(みかん)	★ロールパン／いちごジャム(高糖度)／かたくり粉／とうもろこし油／しらたき／大豆油／★ぎょうざの皮	しろさけ／★生揚げ／なごこんぶ(素干し)／かつお加工品(かつお節)／かたくちいわし(煮干し)／★牛乳	だいこん／玉葱／にんじん／干し椎茸／葉ねぎ／温州蜜柑(普通、生)	赤ぶどうトマト パリパリチップ	10時の牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.6 g
19 火	さくらごはん 鯖の塩焼き サラダ 里羊の味噌汁	水稲穀粒(精白米)／さといも／とうもろこし缶詰(ケルム)／★ロールパン／三温糖／とうもろこし油	たら(でんぶ)／まさば／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／ローズハム／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(かつお節)／★牛乳...	ブロッコリー／にんじん／キャベツ／玉葱／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 果物(みかん) 揚げばんきなこ	10時の牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.7 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 510 kcal	タンパク質 20.9 g
	脂質 17.6 g	食塩相当量 1.6 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 水	ご飯 すきやき風煮 わかめサラダ 大根味噌汁	水稲穀粒(精白米)／しらたき／上白糖／★マカロニ・スパゲッティ／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／★薄力粉／とうもろこし油...	★粒状大豆タンパク(板わかめ)／かつお加工品(削り節)／★牛乳／★凍り豆腐	にんじん／玉葱／ねぎ／きゅうり／だいこん／葉ねぎ	牛乳 手作りかりんとう 10時の牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.5 g
21 木	ミートスパゲッティ ツナコールスローサラダ わかめとコーンのスープ 果物(りんご)	★マカロニ・スパゲッティ／とうもろこし油(油漬フ-カイト)／わかめ(乾燥、水戻し)／★三温糖／オリーブ油め(乾燥、水戻し)／★とうもろこし缶詰(ホ-ル)／★オートミ-ル／★薄力粉／上白糖	豚ひき肉／まぐろ缶詰(油漬フ-カイト)／わかめ(乾燥、水戻し)／★牛乳	玉葱／にんじん／ごぼう／セロリー／りんご／トマト缶詰(ホ-ル)／にんにく(りん茎)／★キャベツ／きゅうり／レタス／かぶ／ねぎ	牛乳 人参蒸しパン 10時の牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.5 g
22 金	おにぎり 鮭ムニエルタルソース みんなの味噌汁 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／調合油／さつまいも／★オートミ-ル／上白糖／無塩バター／コーンフレーク	★焼きのり／しろさけ／★油揚げ／かつお加工品(かつお節)／こんぶ(乾燥)／★たまご	にんじん／玉葱／★キャベツ／こまつな／ぶな／しめじ／えのきたけ／またいたけ／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 コーンフレーククッキー 10時の牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.6 g
25 月	ご飯 かじきの味噌揚げ ツナの胡麻和え すまし汁(チンゲン菜) 果物(柿)	水稲穀粒(精白米)／三温糖／かたくり粉／調合油／★ごま(いり)／上白糖	めかじき／まぐろ缶詰(油漬フ-カイト)／しらす干し(微乾燥品)／かつお加工品(削り節)／★牛乳	にんじん／★キャベツ／えのきたけ／チンゲンツアイ／ねぎ／かき(甘がき)／こまつな	アップルキャラット カルシウムおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 1.5 g
26 火	ご飯 鶏肉のオープン焼き フルーツサラダ なめこ味噌汁	水稲穀粒(精白米)／フラワー油／★オートミ-ル／オリーブ油／上白糖／★ごま(いり)	鶏若鶏肉手羽(皮付)／★絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)／かたくちいわし(煮干し)／★牛乳／★豆乳	にんにく(りん茎)／しょうが／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／日本かぼちゃ	牛乳 オートミ-ル焼きドーナツ 10時の牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.6 g
27 水	秋野菜のカレーライス 茹で卵ツナサラダ わかめ味噌汁 果物(りんご)	水稲穀粒(精白米)／はす(未熟、生)／さつまいも／大豆油／サフラワー油／上白糖	豚外モモ(赤肉)／★ゆでたまご／まぐろ缶詰(油漬フ-カイト)／乾燥わかめ(板わかめ)／かつお加工品(かつお節)／★牛乳／★豆乳	玉葱／にんじん／ほんしめじ／ごぼう／セロリー／にんにく(りん茎)／サニーレタス／きゅうり／こねぎ／りんご	牛乳 ココアムースプリン 10時の牛乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.7 g
28 木	ハヤシライス ホットサラダ 味噌汁 果物(りんご)	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／とうもろこし油／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／上白糖／オリーブ油／オレインジゼリー／塩せんべい	豚肩ロース(脂身付)／まぐろ缶詰(油漬フ-カイト)／★油揚げ／★木綿豆腐／こんぶ／かたくちいわし(煮干し)／★牛乳	玉葱／ほうれんそう／きゅうり／にんじん／ほんしめじ／えのきたけ／チンゲンツアイ／だいこん／生しいたけ(菌床栽培、生)...	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.7 g
29 金	そばろまぜごはん 五色なます コンメスープ(わかめ) 果物(みかん) ふかしさつま芋	水稲穀粒(精白米)／上白糖／とうもろこし油／しらたき／★ごま(いり)／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／さつまいも／★焼きふ(観世ふ)	★粒状大豆タンパク(板わかめ)／★牛乳	にんじん／玉葱／干し椎茸／だいこん／きゅうり／ねぎ／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 麩のラスク 10時の牛乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.1 g
30 土	豚そばろ丼 さつまいも黒ゴマコロコロ おかず味噌汁 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／★ごま(いり)／とうもろこし油／上白糖／さつまいも／かたくり粉／ソーダクラッカー／いちごジャム(高糖度)	豚ひき肉／豚中型種肩ロース(脂肪なし)／かつお加工品(かつお節)／なごんぶ(素干し)／★牛乳	にんじん／ねぎ／玉葱／しょうが／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.4 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 510 kcal	タンパク質 20.9 g
	脂 質 17.6 g	食塩相当量 1.6 g