

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 とりにくのからあげ ふろ一つさらだ こーんぼたーじゅすーぶ	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(ク リ)	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)	ぎゅうにゅう みかん あられ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.7 g
2 土	ごもくひじきごはん じゃがいもシリシリ みそしる 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(ホム)／★食パン(市 販品)／ショートニン グ／グラニュー糖	鶏成鶏肉胸(皮付き) ／干ひじき(アムイ蓋、乾 い)／★油揚げ／まぐろ 缶詰(油漬フレーク付) ／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／こ まつな／りんご	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと	エネルギー 603 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.1 g
5 火	ろーるばん かぼちゃしちゅー つなときゅうりのさらだ みかん	★ロールパン／とうも ろこし缶詰(ホム)／★ 小麦(玄穀・国産、普通)／無塩バター／★オー トミール／★プレミツ クス粉(ホット用)...	鶏成鶏肉モモ(皮なし) ／★濃厚乳／★脱脂粉 乳／まぐろ缶詰(油漬フ レーク付)／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)	ぎゅうにゅう もちもちほっとけーき	エネルギー 584 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.6 g
6 水	ごはん まつかぜやき みそちゃんぼんすーぶ 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 しかまぼこ／★焼き竹 輪／こんぶ／かたくち いわし(煮干し)／★豆 乳／★牛乳	玉葱／にんじん／きく らげ(乾)／★りよくと ／(ホウ)／★キャベツ ／干し椎茸／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう こへいもち	エネルギー 599 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.9 g
7 木	ごはん ちきんのでりやき とんじる 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)	ぎゅうにゅう ましゅまろおこし	エネルギー 555 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.5 g
8 金	ごはん ささみがーりっくあげ こまつなしのらすあえ わかめととうふのみそしる	水稲穀粒(精白米)／★ 薄力粉／★パン粉(乾 燥)／とうもろこし油 ／★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)／こ まつな／にんじん／き ゅうり／えのきたけ／ こねぎ	ぎゅうにゅう ちよこつとう	エネルギー 568 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.8 g
9 土	ぶたそぼろどん さつまいもくるごまころこ おかつみそしる 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)／ さながこんぶ(素干し)／ ★牛乳	にんじん／ねぎ／玉葱 ／しょうが／温州蜜柑 (普通、生)	ぎゅうにゅう くらっかーさんど(いちご)	エネルギー 581 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.5 g
11 月	まーぼーどん いりじゃこさらだ はくさいのみそしる 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)	にんじん／ねぎ／干し 椎茸／しょうが／にん にく(りん茎)／ワタ ／きゅうり／はくさい ／りんご／西洋かぼち や	しろぶどうほうれんそう かぼちゃちゃん	エネルギー 540 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.6 g
12 火	はくさいあんかけごはん たたききゅうり きののみそしる くだもの(かき)	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) ／鶏成鶏肉胸(皮付き) ／★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...	ぎゅうにゅう ふかしさつまいも	エネルギー 558 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 1.7 g
13 水	さけおにぎり ぐらたん すていつくきゅうり みそしる	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	ぎゅうにゅう ばなな たべるにぼし	エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.7 g
14 木	かれーうどん さけのかぼやき ぶろっこりーさらだ くだもの(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 ／干ひじき(素干し)／かつ お加工品(かつお節)／ しろさけ／まぐろ缶詰 (水煮フレーク付)／★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	ぎゅうにゅう ぼーすでーけーき	エネルギー 600 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 3.1 g
15 金	しおこんぶちゃんはん きりぼしだいこんとうみよ とんなしじる 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 付)／★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...	ぎゅうにゅう りよくおうしょくぷりつつ	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.0 g
16 土	ごもくひじきごはん じゃがいもしりしり みそしる 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(ホム)／★食パン(市 販品)／ショートニン グ／グラニュー糖	鶏成鶏肉胸(皮付き) ／干ひじき(アムイ蓋、乾 い)／★油揚げ／まぐろ 缶詰(油漬フレーク付) ／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／こ まつな／りんご	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと	エネルギー 603 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.1 g
18 月	じゃむろーるばん さけのからあげ けんちんじる 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 ／ながこんぶ(素干し) ／かつお加工品(かつお 節)／かたくちいわし (煮干し)	だいこん／玉葱／にん じん／干し椎茸／葉ね ぎ／温州蜜柑(普通、生)	あかぶどうとまと ぱりぱりちつぶ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 1.9 g
19 火	さくらごはん さばのしおやき さらだ さといもみそしる	水稲穀粒(精白米)／さ といも／とうもろこし 缶詰(ホム)／★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 レーク付)／ロースハム ／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)	ぎゅうにゅう みかん あげばんきなこ	エネルギー 575 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.0 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 574 kcal	タンパク質 22.8 g
	脂質 18.1 g	食塩相当量 1.8 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	ごはん すきやきふうに まかるにさらだ だいこんみそしる	水稲穀粒(精白米)／ 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 ／★油揚げ／乾燥わか め(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	ぎゅうにゅう てづくりかりんとう	エネルギー 584 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.8 g
21 木	みーとすばげていー つなこーるすろーさらだ わかめとこーんのすーぶ りんご	★マカロニ・スパゲッ ティ／とうもろこし油 ／三温糖／オリーブ油 め(乾燥、水戻し)／★ ／とうもろこし缶詰(ホ ル)／★オートミール ／★薄力粉／上白糖	豚ひき肉／まぐろ缶詰 (油漬フレーク)／わか め(乾燥、水戻し)／★ 綿豆腐／こんぶ(素干し) ／★牛乳	玉葱／にんじん／ごぼ う／セロリー／りんご ／トマト缶詰(ホール)／にんにく(りん茎) ／キャベツ／きゅうり ／レタス／かぶ／ねぎ	ぎゅうにゅう にんじんむしばん	エネルギー 567 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.8 g
22 金	おにぎり さけむにえるたるたるそー みんなのみそしる すましじる 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 ール／★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 ／★牛乳／★たまご	にんじん／玉葱／キャ ベツ／ごま／な／ぶ な／しめじ／えのきたけ ／まいたけ／温州蜜柑(普 通、生)	ぎゅうにゅう こーんふれーく／くつきー	エネルギー 610 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.8 g
25 月	ごはん かじきのみそあげ つなごまあえ すましじる くだもの(かき)	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 (油漬フレーク)／しら す干し(微乾燥品)／か つお加工品(削り節)	にんじん／キャベツ ／えのきたけ／チンゲ ンツァイ／ねぎ／かき (甘がき)／ごま／な	あつふるきやろつと かるしうむおにぎり	エネルギー 561 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 1.7 g
26 火	ごはん とりにくのおーぶんやき ふる一つさらだ なめこみそしる	水稲穀粒(精白米)／サ フラワー油／★オート ミール／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	ぎゅうにゅう おーとみーるやきどーなつ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.9 g
27 水	あきやさいのかれーらいす ゆでたまごつなさらだ わかめみそしる 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 (油漬フレーク)／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	ぎゅうにゅう ここあむーすぶりん	エネルギー 561 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 2.1 g
28 木	はやしらいす ほっとさらだ みそしる 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／オレ ンジゼリー／塩せんべ い	豚肩ロース(脂身付)／ まぐろ缶詰(油漬フレ ーク)／★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／チンゲンツァイ ／だいこん／生しいたけ (菌床栽培、生)...	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい	エネルギー 594 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 2.0 g
29 金	そぼろまぜごはん ごしよくなます こんそめすーぶ みかん ふかしさつまいも	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 ／★油揚げ／乾燥わか め(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)	ぎゅうにゅう ふのらすく	エネルギー 562 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.4 g
30 土	ぶたそぼろどん さつまいもくろごまころこ おかずみそしる 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) ／ながこんぶ(素干し) ／★牛乳	にんじん／ねぎ／玉葱 ／しょうが／温州蜜柑 (普通、生)	ぎゅうにゅう くらつかーさんど(いちご)	エネルギー 581 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.5 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 574 kcal	タンパク質 22.8 g
	脂 質 18.1 g	食塩相当量 1.8 g