

日 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	
2 月	[給] ご飯/[給] 鯖の西京焼き/[給] 具沢山味噌汁/[給] 果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時] ホワイトポテト/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/三温糖/さつまいも/粉糖	まさば/★油揚げ/★絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	キャベツ/はくさい/にんじん/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.1 g
3 火	[給] さくらごはん/[給] 鮭のから揚げ/[給] 野菜味噌汁/[給] 果物(りんご)/[3時]牛乳/[3時] ココアクリームクラッカー/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/からくり粉/とうもろこし油/ソーダクラッカー/上白糖	たら(でんぶ)/しろさけ/わかめ(乾燥、水戻し)/干ひじき(アジリス釜、乾)/★牛乳/★豆乳	西洋かぼちゃ/玉葱/にんじん/りんご	エネルギー 485 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.5 g
4 水	[給] ジャムパン/[給] 鶏肉のから揚げ/[給] フルーツサラダ/[給] なめこ味噌汁/[3時]牛乳/[3時] わらび餅/[10] 10時の牛乳	★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/サフラワー油/上白糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★絹ごし豆腐/★牛乳/★きな粉(大豆)	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/なめこ/ねぎ	エネルギー 478 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 1.9 g
5 木	[給] ご飯/[給] 鯛大根(富山)/[給] 豚汁/[給] 果物(みかん)/[給] 野菜味噌汁/[3時]牛乳/[3時] さつまいもブリッツ/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/さといも/こんにゃく(精粉)/★オートミール/さつまいも/★薄力粉/かたくり粉/上白糖/★ごま(いり)	ぶり/豚ばら(脂身付)/★絹ごし豆腐/★牛乳/★豆乳	だいこん/しょうが/にんじん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/ごぼう/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.3 g
6 金	[給] ミートスパゲティ/[給] 鶏肉照焼き/[給] ツナサラダ/[給] 野菜スープ/[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	★マカロニ・スパゲティ/とうもろこし油/三温糖/オリーブ油/サフラワー油	鶏若鶏肉ひき肉/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/まぐろ缶詰(油漬フル味)/★牛乳/かたくちいわし(煮干し)	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)/サニーレタス/きゅうり/葉ねぎ/キャベツ/バナナ	エネルギー 493 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.6 g
7 土	[給] 豚丼/[給] スティック野菜即席漬/[給] 根菜味噌汁/[給] 果物(みかん)/[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)/しらたき/三温糖/★食パン(市販品)/ショートニング/グラニュー糖	豚中型種ロース(脂身付き)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	玉葱/きゅうり/にんじん/だいこん/ごぼう/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー 484 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.7 g
9 月	[給] ロールパン/[給] カジキの磯辺揚げ/[給] 柿とハムのサラダ/[給] 根菜スープ/[3時]牛乳/[3時] 焼きおにぎり/[10] 10時の牛乳	★ロールパン/★薄力粉/とうもろこし油/水稲穀粒(精白米)/★ごま油	まかじき/あおのり/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/かつお加工品(削り節)	かき(甘がき)/きゅうり/キャベツ/にんじん/サニーレタス/だいこん/玉葱	エネルギー 489 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.9 g
10 火	[給] カレーうどん/[給] 鮭の蒲焼/[給] ブロッコリーサラダ/[給] 果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時] 麩のラスク/[10] 10時の牛乳	★干しうどん(乾)/かたくり粉/とうもろこし油/上白糖/★焼きふ(観世ふ)/ショートニング	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/★牛乳	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/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー 495 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 3.5 g
11 水	[給] 納豆ご飯/[給] 野菜バーグ/[給] 白菜味噌汁/[給] 果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時] パスデーパンケーキ/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/★プレミックス粉(ネットケ用)/調合油/三温糖	★糸引納豆/鶏若鶏肉ひき肉/わかめ(乾燥、水戻し)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★豆乳	葉ねぎ/玉葱/にんじん/ほうれんそう/はくさい/温州蜜柑(普通、生)/りんご	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.6 g
12 木	[給] ハヤシライス/[給] ツナきゅうりサラダ/[給] 具だくさん汁/[給] 果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時] いもけんぴ/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/とうもろこし油/サフラワー油/上白糖	豚肩ロース(脂身付)/まぐろ缶詰(油漬フル味)/豚ばら(脂身付)/★絹ごし豆腐/★牛乳	玉葱/にんじん/サニーレタス/きゅうり/だいこん/キャベツ/ねぎ/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー 497 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.4 g
13 金	[給] ご飯/[給] 松風焼/[給] ほうとう汁/[給] 果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時] チョコッ糖/[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/大豆油/★食パン(市販品)/ショートニング/上白糖	鶏若鶏肉ひき肉/豚中型種モモ(脂身付き)/★生揚げ/★牛乳	玉葱/にんじん/日本かぼちゃ/だいこん/干し椎茸/ねぎ/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー 487 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.1 g
14 土	[給] そぼろごはん/[給] さつまいもきんぴら/[給] わかめ味噌汁/[給] 果物(みかん)/[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)/とうもろこし油/上白糖/さつまいも/大豆油/★ごま(いり)/オレンジゼリー/塩せんべい	鶏若鶏肉ひき肉/★木綿豆腐/乾燥わかめ(板わかめ)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	にんじん/玉葱/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー 471 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.2 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 487 kcal 脂 質 17.9 g	タンパク質 20.3 g 食塩相当量 1.6 g

日 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		
16 月	[給]ドライカレー/[給]ブロッコリーツナサラダ/[給]クリスマススプ/[給]フルーツカップ/[3時]牛乳/[3時]サンタパン/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/調合油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★食パン(市販品)/上白糖/いちごジャム(高糖度)	★粒状大豆タンパク/まぐろ缶詰(水煮ルーカット)/わかめ/★牛乳/★豆乳	にんじん/玉葱/トマト/西洋かぼちゃ/青ピーマン/生しいたけ(菌床栽培、生)/ごぼう/りんご/干しぶどう/ブロッコリー/レタス/きゅうり/だい	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.9 g	
17 火	[給]ひじき炒飯/[給]白菜サラダ/[給]ココロ味噌汁/[給]果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時]マシュマロおこし/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/大豆油/調合油/三温糖/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/マシュマロ/ショートニング/コーンフレーク	鶏若鶏肉ひき肉/干ひじき(アナル釜、乾)/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	玉葱/はくさい/にんじん/キャベツ/★さやいんげん/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー 476 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.6 g	
18 水	[給]ももサンド/[給]鮭の醤油焼き/[給]豆腐とお野菜のスープ/[給]果物(りんご)/[3時]牛乳/[3時]手作りかりんとう/[10]10時の牛乳	★食パン(市販品)/上白糖/★薄力粉/とうもろこし油/★ごま(いり)	まぐろ缶詰(水煮ルーカット)/たいせいようさけ/養殖、生/★絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★凍り豆腐	キャベツ/だいこん/にんじん/玉葱/りんご	エネルギー 487 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 1.6 g	
19 木	[給]ご飯/[給]鶏肉とコーンのオープン焼/[給]コールスロースタッド/[給]わかめスープ/[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)/三温糖/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/オレンジゼリー/塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/乾燥わかめ(板わかめ)/★牛乳	にんじん/玉葱/にんにく(りん茎)/キャベツ/きゅうり/レタス/かぶ/こまつな/葉ねぎ	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.2 g	
20 金	[給]ロールパン/[給]ブロッコリーシチュー/[給]和風サラダ/[給]果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時]クラッカーサンド(苺)/[10]10時の牛乳	★ロールパン/じゃがいも/大豆油/★ごま(いり)/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/三温糖/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	豚モモ(脂肪なし)/まぐろ缶詰(油漬ルーカット)/★牛乳	ブロッコリー/にんじん/玉葱/青ピーマン/レタス/きゅうり/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー 476 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.3 g	
21 土	[給]豚丼/[給]スティック野菜即席漬/[給]根菜味噌汁/[給]果物(みかん)/[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)/しらたき/三温糖/★食パン(市販品)/ショートニング/グラニュー糖	豚中型種ロース(脂身付き)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	玉葱/きゅうり/にんじん/だいこん/ごぼう/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー 484 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.7 g	
23 月	[給]ロールパン/[給]鮭ムニエルタルタルソース/[給]冬野菜のポトフ/[給]果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時]南瓜ちゃん/[10]10時の牛乳	★ロールパン/★薄力粉/調合油/じゃがいも/三温糖	しろさけ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	にんじん/玉葱/はくさい/だいこん/温州蜜柑(普通、生)/西洋かぼちゃ	エネルギー 478 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.7 g	
24 火	[給]さくらごはん/[給]鶏肉のから揚げ/[給]フルーツサラダ/[給]コーンポタージュスープ/[3時]牛乳/[3時]カリッ糖/[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/サフラワー油/とうもろこし缶詰(クリーム)/★フランスパン/上白糖/ショートニング	たら(でんぶ)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★牛乳	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	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.7 g	
25 水	[給]冬野菜のカレーライス/[給]炒りジャコサラダ/[3時]すまし汁(コーンとわかめ)/[給]果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時]パリパリチップ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★ぎょうざの皮	豚外モモ(赤肉)/しらす干し(半乾燥品)/わかめ(乾燥、水戻し)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	はくさい/だいこん/ねぎ/ほうれんそう/玉葱/にんじん/にんにく(りん茎)/レタス/きゅうり/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.6 g	
26 木	[給]ご飯/[給]鉄板ハンバーグ/[給]大根サラダ/[給]きゃべつ味噌汁/[3時]牛乳/[3時]ココアムースプリン/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(乾燥)/とうもろこし油/大豆油/上白糖	豚ひき肉/鶏若鶏肉ひき肉/まぐろ缶詰(油漬ルーカット)/ほそめこんぶ(素干し)/かつお加工品(削り節)/まいわし(丸干し)/★牛乳/★豆乳	にんじん/玉葱/だいこん/きゅうり/キャベツ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 1.6 g	
27 金	[給]豚肉と生姜のごはん/[給]ほうれん草の納豆和え/[給]ココロ味噌汁/[給]果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時]揚げばんきなこ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★ごま(いり)/上白糖/とうもろこし油/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★ロールパン/三温糖	豚肩ロース(脂身付)/★挽きわり納豆/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★きな粉(大豆)	しょうが/葉ねぎ/ほうれんそう/にんじん/きゅうり/キャベツ/★さやいんげん/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー 490 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.2 g	
28 土	[給]そぼろごはん/[給]さつまいもきんぴら/[給]わかめ味噌汁/[給]果物(みかん)/[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)/とうもろこし油/上白糖/さつまいも/大豆油/★ごま(いり)/オレンジゼリー/塩せんべい	鶏若鶏肉ひき肉/★木綿豆腐/乾燥わかめ(板わかめ)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	にんじん/玉葱/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー 471 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.2 g	
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.6 g	
月 平 均 栄 養 価						