

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		
2 月	ご飯 鯖の西京焼き 具沢山味噌汁 果物(みかん)	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)	白ブドウほうれん草 ホワイトポテト 10時の牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.0 g
3 火	さくらごはん 鮭のから揚げ 野菜味噌汁 果物(りんご)	水稲穀粒(精白米)か たくり粉/とうもろこ し油/ソーダクラック 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(スルス 釜、乾)/★牛乳/★ホ イブクリーム(乳脂肪)	西洋かぼちゃ/玉葱/ にんじん/りんご	牛乳 ココアクリームクラッカー 10時の牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.5 g
4 水	ジャムパン 鶏肉のから揚げ フルーツサラダ なめこ味噌汁	★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)/リ 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	牛乳 わらび餅 10時の牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 24.4 g 食塩相当量 1.9 g
5 木	ご飯 鯛大根(富山) 豚汁 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/さといも/こん にやく(精粉)/★オー トミール/さつまいも /★薄力粉/かたくり 粉/上白糖...	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)	牛乳 さつまいもプリッツ 10時の牛乳	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	ミートスパゲティ 鶏肉照焼き ツナサラダ 野菜スープ	★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 /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(油漬フレイ ド)/★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...	牛乳 果物(バナナ) 食べる煮干し 10時の牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 24.2 g 食塩相当量 1.7 g
7 土	豚丼 スティック野菜即席漬け 根菜味噌汁 果物(みかん)	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)	牛乳 シュガートースト 10時の牛乳	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	ロールパン カジキの磯辺揚げ 柿とハムのサラダ 根菜スープ	★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)/かつお加工品(削 り節)/★牛乳	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	赤ぶどうトマト 焼きおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.8 g
10 火	カレーうどん 鮭の蒲焼 ブロッコリーサラダ 果物(みかん)	★干しうどん(乾)か たくり粉/とうもろこ し油/上白糖/★焼き ふ(親世ふ)/有塩パ ター	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) /★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 ックリー/レタス/き ゅうり/温州蜜柑(普通、 生)	牛乳 麩のラスク 10時の牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 29.0 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 3.5 g
11 水	納豆ご飯 野菜オムレツ 白菜味噌汁 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)/★ 薄力粉/三温糖	★糸引納豆/★たまご /まぐろ缶詰(油漬フ レイド)/わかめ(乾燥、 水戻し)/かつお加工 品(かつお節)/★牛乳 ...	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	牛乳 手作りパースデーケー キ 10時の牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.6 g
12 木	ハヤシライス 卵ツナきゅうりサラダ 具だくさん汁 果物(みかん)	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 き)/★たまご/まぐろ 缶詰(油漬フレイド)/ 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)	牛乳 いもけんぴ 10時の牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 24.5 g 食塩相当量 1.4 g
13 金	ご飯 松風焼 ほうとう汁 果物(みかん)	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)	牛乳 チョコッ糖 10時の牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 1.1 g
14 土	そばろごはん さつまいもきんぴら わかめ味噌汁 果物(みかん)	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)	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.2 g
16 月	ドライカレー ブロッコリーツナサラダ クリスマススープ フルーツカップ	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(水煮フ レイド)/わかめ/★豆 乳/★牛乳	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...	アップルキャラット サンタパン 10時の牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 10.2 g 食塩相当量 1.9 g
17 火	ひじき炒飯 白菜サラダ コロコロ味噌汁 果物(みかん)	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/無塩バター...	★たまご/鶏若鶏肉ひ き肉/干ひじき(スルス 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 やいげん/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 488 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.6 g
18 水	ももサンド 鮭の醤油焼き 豆腐とお野菜のスープ 果物(りんご)	★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(水煮フ レイド)/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/ ★脱脂粉乳...	キャベツ/だいこん/ にんじん/玉葱/りん ご	牛乳 手作りかりんとう 10時の牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 1.6 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	20.6 g
	脂 質	18.6 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			
19 木	ご飯 鶏肉とコーンのオープン焼 コールスローサラダ わかめスープ	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 じんにく(りん茎)／キャベ ツ／きゅうり／レタス ／かぶ／こまつな／葉 ねぎ	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	472 kcal 19.8 g 18.9 g 1.2 g
20 金	ロールパン ブロッコリーシチュー 和風サラダ 果物(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／★ごま(い り)／とうもろこし缶 詰(ホル)／三温糖…	豚モモ(脂肪なし)／★ 濃厚乳／まぐろ缶詰(油 漬フル・味付)／★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)	牛乳 クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	494 kcal 19.9 g 20.2 g 1.3 g
21 土	豚丼 スティック野菜即席漬け 根菜味噌汁 果物(みかん)	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)	牛乳 シュガートースト 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	484 kcal 17.1 g 16.9 g 1.7 g
23 月	ロールパン 鮭ムニエルタルタルソース 冬野菜のポトフ 果物(みかん)	★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	白ブドウほうれん草 南瓜ちゃん 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	495 kcal 19.7 g 15.6 g 1.6 g
24 火	さくらごはん 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／とうもろこ し油／サフラワー油／ とうもろこし缶詰(ク ム)／★フランスパン／ 上白糖…	たら(でんぶ)／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	牛乳 カリッ糖 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	524 kcal 21.3 g 18.7 g 1.8 g
25 水	冬野菜のカレーライス 炒りジャコサラダ すまし汁(コーンとわかめ 果物(みかん))	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 じんにく(りん茎)／レタ ス／きゅうり／温州蜜 柑(普通、生)	牛乳 パリパリチップ 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	482 kcal 18.6 g 16.8 g 2.6 g
26 木	ご飯 鉄板ハンバーグ 大根サラダ きゃべつ味噌汁	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 漬フル・味付)／ほそめ こぶ(素干し)／かつ お加工品(削り節)／ま いわし(丸干し)…	にんじん／玉葱／だい こん／きゅうり／キャ ベツ	牛乳 ココアムースプリン 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	516 kcal 25.2 g 23.2 g 1.6 g
27 金	豚肉と生姜のごはん ほうれん草の納豆和え コロコロ味噌汁 果物(みかん)	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)	牛乳 揚げばんきなこ 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	528 kcal 20.3 g 19.1 g 1.3 g
28 土	そばろごはん さつまいもきんぴら わかめ味噌汁 果物(みかん)	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)	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	502 kcal 18.7 g 14.7 g 1.2 g
／						エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	kcal g g g
／						エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	kcal g g g
／						エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	kcal g g g
／						エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	kcal g g g
／						エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	kcal g g g
／						エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	kcal g g 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	20.6 g
	脂 質	18.6 g	食塩相当量	1.6 g