

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	ごはん さばのさいきょうやき ぐだくさんみそしる 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)	キャベツ/はくさい/ にんじん/温州蜜柑(普通、生)	しろぶどうほうれんそう ほわいとぼてと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	599 kcal 18.9 g 19.0 g 1.1 g
3 火	さくらごはん さけのからあげ やさしみそしる りんご	水稲穀粒(精白米)か たくり粉/とうもろこ し油/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(ステン 釜、乾)/★牛乳/★ホ イフクリーム(乳脂肪)	西洋かぼちゃ/玉葱/ にんじん/りんご	ぎゅうにゅう ここあくりーむくらっかー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	586 kcal 23.9 g 17.2 g 1.8 g
4 水	じゃむばん とりにくのからあげ ふる一つさらだ なめこみそしる	★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	ぎゅうにゅう わらびもち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	585 kcal 23.0 g 26.6 g 2.3 g
5 木	ごはん ぶりだいこん(とやま) とんじる 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)	ぎゅうにゅう さつまいもぶりっ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	596 kcal 23.3 g 19.9 g 1.5 g
6 金	みーとすばげていー とりにくてりやき ふる一つさらだ やさいすーぶ	★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 /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/セロリー/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...	ぎゅうにゅう ばなな たべるにぼし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	629 kcal 29.3 g 26.6 g 1.9 g
7 土	ぶたどん すていっくやさいづけ こんさいみそしる 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) /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)	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	545 kcal 18.2 g 17.4 g 2.2 g
9 月	ろーるばん かじきのいそべあげ かきとはむのさらだ こんさいすーぶ	★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)	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	あかぶどうとまと やきおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	540 kcal 23.7 g 12.2 g 1.9 g
10 火	かれーうどん さけのかばやき ぶろっこりーさらだ 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(観世ふ)/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) /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/プロ コリー/レタス/きゅ うり/温州蜜柑(普通 、生)	ぎゅうにゅう ふのらすく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	574 kcal 33.4 g 19.7 g 4.3 g
11 水	なっとうごはん やさいおむれつ はくさいみそしる 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 レイト)/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	ぎゅうにゅう ばーすでーけーき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	576 kcal 22.0 g 18.2 g 1.8 g
12 木	はやしらいす たまごつきゅうりさらだ ぐだくさんじる 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) /★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)	ぎゅうにゅう いもけんぴ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	637 kcal 23.6 g 27.1 g 1.7 g
13 金	ごはん まつかぜやき ほうとうじる 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)	ぎゅうにゅう ちょこっとう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	600 kcal 24.2 g 22.6 g 1.5 g
14 土	そばろごはん さつまいもきんぴら わかめみそしる 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)	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	567 kcal 19.9 g 14.6 g 1.4 g
16 月	どらいかれー ぶろっこりーつなさらだ クリスマスーぶ ふる一つカップ	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 イト)/わかめ/★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...	あつぷるきやろっと さんたばん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	564 kcal 16.8 g 8.2 g 2.4 g
17 火	ひじきチャーはん はくさいさらだ ころころみそしる 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(ステン 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)	ぎゅうにゅう ましゅまるおこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	550 kcal 14.8 g 20.4 g 2.0 g
18 水	ももさんど さけのしょうゆやき とうふとおやさいのすーぶ りんご	★食パン(市販品)/ ★薄力粉/とうもろこ し油/★ごま (いり)	まぐろ缶詰(水煮フレ イト)/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/ ★脱脂粉乳...	キャベツ/だいこん/ にんじん/玉葱/りん ご	ぎゅうにゅう てづくりかりんとう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	562 kcal 28.1 g 24.5 g 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	572 kcal	タンパク質	22.5 g
	脂質	19.3 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			エネルギー	たんぱく質
19 木	ごはん とりにくのおーぶんやき こーるすーさらだ わかめすーぶ	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	にんにく／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	ぎゅうにゅう ゼリー せんべい		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	532 kcal 21.9 g 19.9 g 1.6 g
20 金	ろーるばん ぶろっこりーしちゅー わふうさらだ 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／★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(油漬フルーケイト)／★牛乳	ブロッコリー／にんにく／玉葱／青ピーマン／レタス／きゅうり／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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	558 kcal 21.9 g 21.4 g 1.5 g
21 土	ぶたどん すていっくやさいづけ こんさいみそしる 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／にんにく／だいこん／ごぼう／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	545 kcal 18.2 g 17.4 g 2.2 g
23 月	ろーるばん さけむにえるたるたるそー ふゆやさいのぼとふ 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)	にんにく／玉葱／はくさい／だいこん／温州蜜柑(普通、生)／西洋かぼちゃ	しろぶどうほうれんそう かぼちゃちゃん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	523 kcal 20.8 g 14.8 g 1.8 g
24 火	さくらごはん とりにくのからあげ ふる一つさらだ こーんぼたーじゅすーぶ	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／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…	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／にんにく／玉葱	ぎゅうにゅう かりっとう		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	596 kcal 23.3 g 19.6 g 2.0 g
25 水	ふゆやさいのかれーらいす いりじゃこさらだ すましじる 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／にんにく／にんにく(りん茎)／レタス／きゅうり／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ぱりぱりちっぷ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	545 kcal 20.3 g 17.2 g 3.2 g
26 木	ごはん てっばんはんぱーぐ だいこんさらだ きゃべつみそしる	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(油漬フルーケイト)／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)…	にんにく／玉葱／だいこん／きゅうり／キャベツ	ぎゅうにゅう ここあむーすぷりん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	586 kcal 28.2 g 25.3 g 2.1 g
27 金	ぶたにくとしょうがのごほ ほうれんそうなっとうあえ ころろみそしる 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／にんにく／きゅうり／キャベツ／★さやいんげん／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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	573 kcal 21.6 g 18.9 g 1.6 g
28 土	そぼろごはん さつまいもきんぴら わかめみそしる 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	にんにく／玉葱／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ゼリー せんべい		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	567 kcal 19.9 g 14.6 g 1.4 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
／							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	572 kcal	タンパク質	22.5 g
	脂質	19.3 g	食塩相当量	2.0 g