

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			
4 土	そぼろまぜごはん ポテトサラダ 味噌汁(切干・コーン) 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／上白糖／とうもろこし油／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…	★粒状大豆タンパク／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／わかめ(乾燥、水戻し)／かつお加工品(かつお節)／★牛乳	にんじん／玉葱／干し椎茸／切干しいたけ／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 504 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.8 g
6 月	ロールパン さばのカレー焼き ほうとう汁 果物(みかん)	★ロールパン／★薄力粉／しらたき／大豆油／水稲穀粒(精白米)／★ごま油	まさば／★生揚げ／かつお加工品(削り節)／★牛乳	日本かぼちゃ／だいこん／玉葱／にんじん／干し椎茸／ねぎ／温州蜜柑(普通、生)	赤ぶどうトマト 焼きおにぎり 10時の牛乳		エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.8 g
7 火	七草風ご飯 ひみつのからあげ 白菜味噌汁 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／とうもろこし油／★薄力粉／上白糖／無塩バター／コーンフレーク	ながこんぶ(素干し)／かつお加工品(かつお節)／★繊維状大豆タンパク／わかめ(乾燥、水戻し)／★牛乳／★たまご	だいこん葉／だいこん／かぶ(葉)／かぶ／にんにく(りん茎)／はくさい／にんじん／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 503 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.9 g
8 水	ご飯 鶏肉のみそ焼き 野菜スープ いちご	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／さつまいも／上白糖／無塩バター／★薄力粉	鶏成鶏肉モモ(皮付き)／乾燥わかめ(板わかめ)／★牛乳／★たまご／★ヨーグルト(全脂無糖)	にんじん／こまつな／玉葱／キャベツ／★りよくとうもろやし／いちご	牛乳 さつまいもパウンドケーキ 10時の牛乳		エネルギー 529 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 1.1 g
9 木	わかめごはん 肉じゃが 白菜サラダ キャベツコーン味噌汁	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／しらたき／とうもろこし油／上白糖／調合油／三温糖／とうもろこし缶詰(ホム)／もちごめ	乾燥わかめ(板わかめ)／豚中型種モモ(脂身付き)／★油揚げ／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／にんじん／はくさい／キャベツ／こまつな／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 果物(みかん) あげもち 10時の牛乳		エネルギー 494 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.4 g
10 金	カレーうどん 鮭の西京焼き フルーツサラダ 果物(みかん)	★干しうどん(乾)／とうもろこし油／三温糖／サフラワー油／★焼ききふ(親世ふ)／上白糖／有塩バター	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)／たいせいようさけ・養殖、生／★牛乳	ほうれんそう／玉葱／にんじん／ごぼう／干し椎茸／ねぎ／りんご／温州蜜柑缶詰(果肉)／きゅうり／キャベツ／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 麩のラスク 10時の牛乳		エネルギー 538 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 24.8 g 食塩相当量 2.9 g
11 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)／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)	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
14 火	まるパン マボ-豆腐 とうもろこしサラダ スープ いちご	★ロールパン／とうもろこし油／上白糖／かたくり粉／★ごま油／とうもろこし缶詰(ホム)／調合油／★プレミックス粉(お好み)…	★木綿豆腐／豚ひき肉／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／かつお加工品(かつお節)／なごこんぶ(素干し)／★牛乳／★たまご	葉ねぎ／にんじん／干し椎茸／しょうが／にんにく(りん茎)／きゅうり／レタス／玉葱／チンゲンツァイ／キャベツ／いちご	牛乳 ホットケーキ 10時の牛乳		エネルギー 507 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 23.6 g 食塩相当量 2.5 g
15 水	ご飯 オムレツ 野菜スープ 果物(りんご)	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／★薄力粉／★強力粉(1等)／上白糖	★たまご／かつお加工品(かつお節)／★牛乳／★豆乳／干ひじき(テリス釜、乾)	玉葱／にんじん／だいこん／キャベツ／りんご	牛乳 まっくろくろすけのかくれ 10時の牛乳		エネルギー 491 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.5 g
16 木	チキンバーガー コロコロサラダ さつま芋ポタージュスープ いちご	★コッペパン(市販品)／有塩バター／調合油／さつまいも／水稲穀粒(精白米)	鶏成鶏肉モモ(皮付き)／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／★牛乳／かつお加工品(かつお節)／★油揚げ／焼きのり	レタス／きゅうり／だいこん／にんじん／玉葱／いちご	牛乳 きつねおにぎり 10時の牛乳		エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 23.4 g 食塩相当量 2.5 g
17 金	ご飯 かじきの味噌揚げ 豚汁 いちご	水稲穀粒(精白米)／三温糖／かたくり粉／調合油／さつまいも／しらたき／★食パン(市販品)／ショートニング／上白糖	めかじき／豚ばら(脂身付)／★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／いちご	牛乳 チョコッ糖 10時の牛乳		エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 1.4 g
18 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)／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)	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
20 月	ロールパン 焼き鮭 フルーツサラダ けんちん汁肉なし	★ロールパン／サフラワー油／しらたき／大豆油／★薄力粉／上白糖／とうもろこし油／★ごま(いり)	しろさげ／★生揚げ／★凍り豆腐／★牛乳	りんご／温州蜜柑缶詰(果肉)／きゅうり／キャベツ／にんじん／だいこん／玉葱／干し椎茸／葉ねぎ	アップルキャロット 手作りかりんとう 10時の牛乳		エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.7 g
21 火	ミートスパゲティ- 鶏の照焼き ツナサラダ 野菜スープ	★マカロニ・スパゲティ-／とうもろこし油／三温糖／オリーブ油	豚ひき肉／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／わかめ(乾燥、水戻し)／かつお加工品(かつお節)／★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)／サニーレタス／きゅうり／キャベツ…	牛乳 果物(バナナ) 食べる煮干し 10時の牛乳		エネルギー 508 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 2.1 g
22 水	カレーライス 卵サラダ わかめスープ 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／とうもろこし油／上白糖／さつまいも／グラニュー糖／有塩バター	豚肩(赤肉)／★たまご／乾燥わかめ(板わかめ)／★牛乳	玉葱／にんじん／ごぼう／セロリー／りんご／にんにく(りん茎)／ほうれんそう／こまつな／葉ねぎ／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 シュガースイートポテト 10時の牛乳		エネルギー 510 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.5 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 514 kcal	タンパク質 20.4 g
	脂 質 19.2 g	食塩相当量 1.7 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		
23 木	焼きそば 鮭コーンオープン焼 わかめ味噌汁 果物(みかん)	★蒸し中華めん/とうもろこし油/三温糖/とうもろこし缶詰(ホム) /★ぎょうざの皮	豚肩ロース(脂身付) /あおのり/しろさけ/乾燥わかめ(板わかめ) /かつお加工品(かつお節) /★牛乳 /★プロセステーズ	★りよくとうもやし /にんじん/玉葱/キャベツ/にんにく(りん茎) /なめこ/だいこん /温州蜜柑(普通、生)	牛乳 パリパリピザ 10時の牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.2 g
24 金	ロールパン かぶのホワイトシチュー ごぼうツナコーンサラダ いちご	★ロールパン/とうもろこし油/★小麦(玄穀・国産、普通)/有塩バター/とうもろこし缶詰(ホム) /上白糖/マシュマロ...	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /★脱脂粉乳 /★濃厚乳/まぐろ缶詰(油漬) /レックワイト /★牛乳	かぶ/かぶ(葉) /にんじん/玉葱/ごぼう/いちご	牛乳 マシュマロおこし 10時の牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 1.4 g
25 土	そぼろまぜごはん ポテトサラダ 味噌汁(切干・コーン) 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米) /上白糖/とうもろこし油/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...	★粒状大豆タンパク /まぐろ缶詰(油漬) /わかめ(乾燥、水戻し) /かつお加工品(かつお節) /★牛乳	にんじん/玉葱/干し椎茸/切干しだいこん /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 504 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.8 g
27 月	ご飯 鯛のしょうが焼き 大根サラダ 味噌汁(凍り豆腐)	水稲穀粒(精白米) /大豆油/じゃがいも /フランスパン/上白糖 /ショートニング	ぶり/まぐろ缶詰(油漬) /わかめ(乾燥、水戻し) /かつお加工品(削り節) /★牛乳	だいこん/にんじん/きゅうり/こまつな/玉葱	白ブドウほうれん草 カリッ糖 10時の牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.8 g
28 火	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) /★蒸しわかまぼこ /★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) /★りよくとうもやし /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 520 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.5 g
29 水	豚丼 わかめサラダ 味噌汁(こまつな) 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米) /三温糖 /無塩バター /上白糖 /★薄力粉	豚中型種ロース(脂身付き) /わかめ(乾燥、水戻し) /★油揚げ /かつお加工品(かつお節) /★牛乳 /★おから(新製法) /★脱脂粉乳...	玉葱 /きゅうり /にんじん /レタス /こまつな /温州蜜柑(普通、生)	牛乳 おからクッキー 10時の牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 1.5 g
30 木	鶏塩こん炊き込みご飯 さつまいもきんぴら 野菜となめこ味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米) /★ごま油 /さつまいも /大豆油 /上白糖 /★ごま(いり) /オレンジゼリー /塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /塩昆布 /★牛乳 /かたくちいわし(煮干し) /★牛乳	にんじん /なめこ /ねぎ /★りよくとうもやし /いちご	牛乳 ゼリー せんべい 食べる煮干し 10時の牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.5 g
31 金	そぼろまぜごはん 五色なます カラフル味噌汁 いちご	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(ホム) /★薄力粉 /三温糖	★粒状大豆タンパク /★油揚げ /かつお加工品(削り節) /★牛乳 /★たまご /★ホップ /クリーム(乳脂肪)	にんじん /玉葱 /干し椎茸 /だいこん /きゅうり /キャベツ /ねぎ /ほうれんそう /いちご /温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 手作りパースデーケーキ 10時の牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.6 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 514 kcal	タンパク質 20.4 g
	脂質 19.2 g	食塩相当量 1.7 g