

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 ぼてとさらだ みそしる 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(ホル)／★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／切干しいたご／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 573 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.2 g
6 月	ろーるばん さばのかれーやき ほうとうじる 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)	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)	あかぶどうとまと やきおにぎり		エネルギー 577 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.1 g
7 火	ななくさふうごはん ひみつからあげ はくさいみそしる 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)	ぎゅうにゅう こーんふれーくつきー		エネルギー 564 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.2 g
8 水	ごはん とりにくのみそやき やさいすーぶ 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／★りんご／とうもろやし／いちご	ぎゅうにゅう さつまいもぼうんどけーき		エネルギー 601 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 1.3 g
9 木	わかめごはん にくじやが はくさいさらだ きゃべつこーんみそしる	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／糖／調合油／三温糖／とうもろこし缶詰(ホル)／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)	ぎゅうにゅう みかん あげもち		エネルギー 555 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.6 g
10 金	かれーうどん さけのさいきょうやき ふる一つさらだ 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／★焼きたまご(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)	ぎゅうにゅう ふのらすく		エネルギー 615 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 3.6 g
11 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
14 火	まるばん まーぼーとうふ とうもろこしさらだ すーぶ 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(ホル)／調合油／★プレミックス粉(おたけ用)...	★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)／ながこんぶ(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)／うり／レタス／玉葱／チンゲンツアイ／キャベツ／いちご	ぎゅうにゅう ぼっどけーき		エネルギー 571 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 3.1 g
15 水	ごはん おむれつ やさいすーぶ 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(スリル釜、乾)	玉葱／にんじん／だいこん／キャベツ／りんご	ぎゅうにゅう まっくろくろすけのかくれ		エネルギー 555 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.0 g
16 木	ちきんばーがー ころころさらだ さつまいもぼたーじゅすー 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	ぎゅうにゅう きつねおにぎり		エネルギー 603 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.9 g
17 金	ごはん かじきのみそあげ とんじる いちご	水稲穀粒(精白米)／三温糖／かたくり粉／調合油／さといも／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	ぎゅうにゅう ちよこつとう		エネルギー 581 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 1.6 g
18 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
20 月	ろーるばん やきさけ ふる一つさらだ けんちんじる	★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)	しろさけ／★生揚げ／★凍り豆腐	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	あつぷるきやろつと てづくりかりんとう		エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.9 g
21 火	みーとすげていー とりのでりやき つなさらだ やさいすーぶ	★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	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...	ぎゅうにゅう ばなな たべるにぼし		エネルギー 575 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.5 g
22 水	かれーらいす たまごさらだ わかめすーぶ 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)	ぎゅうにゅう しゅがーすいーとぼてと		エネルギー 581 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 17.5 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 578 kcal	タンパク質 22.1 g
	脂質 20.0 g	食塩相当量 2.1 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
23 木	やきそば さけこーんおーぶんやき わかめみそしる 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(ホル) /★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 /★プロセスチーズ	★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)	ぎゅうにゅう ぱりぱりびざ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	556 kcal 26.9 g 16.3 g 3.0 g
24 金	ろーるぱん かぶのほわいとしちゅー ごぼうはむこーんさらだ 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(ホル) /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) /レークワイト /★牛乳	かぶ/かぶ(葉) /にんじん/玉葱/ごぼう /いちご	ぎゅうにゅう ましゅまろおこし		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	591 kcal 22.7 g 27.2 g 1.7 g
25 土	そぼろまぜごはん ぼてとさらだ みそしる 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(ホル) /★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) /ワイト /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)	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	573 kcal 18.6 g 18.3 g 2.2 g
27 月	ごぼん ぶりのしょうがやき だいこんさらだ みそしる(こおりとうふ)	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	天ぷり /まぐろ缶詰(油漬) /ワイト /★凍り豆腐 /わかめ(乾燥、水戻し) /かつお加工品(削り節)	だいこん /にんじん /きゅうり /こまつな /玉葱	しろぶどうほうれんそう かりっとう		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	588 kcal 25.9 g 16.5 g 2.3 g
28 火	ごぼん まつかぜやき みそちゃんぽんすーぶ 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) /★蒸しわかめ /★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)	ぎゅうにゅう ごへいもち		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	589 kcal 24.8 g 16.4 g 1.9 g
29 水	ぶたどん わかめさらだ みそしる 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)	ぎゅうにゅう おからくつきー		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	591 kcal 22.5 g 22.9 g 1.9 g
30 木	とりしおこんたきこみごは さつまいもきんぴら やさいとなめこみそしる 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)	にんじん /なめこ /ねぎ /★りよくとうもやし /いちご	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい たべるにぼし		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	557 kcal 19.7 g 14.5 g 1.9 g
31 金	そぼろまぜごはん ごしよくなます からふるみそしる 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(ホル) /★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)	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	568 kcal 20.9 g 18.0 g 1.7 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
／							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 578 kcal	タンパク質 22.1 g
	脂質 20.0 g	食塩相当量 2.1 g