

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		
土	[給]豚そぼろ丼/[給]さつまいも黒ゴマココロコ/[給]おかず味噌汁/[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	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)	エネルギー	499 kcal
月	[給]鬼っ子ライス/[給]大豆のサラダ/[給]味噌汁(こまつな)/[給]いちご/[3時]赤ぶどうトマト/[3時]食べる煮干し/[3時]鬼に金棒/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/ヤングコーン/サフラワー油/★食パン(市販品)/ショートニング/グラニュー糖	★粒状大豆タンパク/★大豆(国産、ゆで)/まぐろ缶詰(油漬フレーク付)/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/かたくちいわし(煮干し)/★牛乳	玉葱/にんじん/西洋かぼちゃ/りんご/ブロッコリー/干しぶどう/きゅうり/キャベツ/こまつな/いちご	エネルギー	496 kcal
火	[給]ご飯/[給]かじきの味噌揚げ/[給]たっぷり味噌汁/[給]果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時]ごまドーナツ/[10]10時の牛乳	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/★薄力粉/ショートニング/上白糖/★ごま(いり)/とうもろこし油	めかじき/★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/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	506 kcal
水	[給]ご飯/[給]豚肉のみそ焼き/[給]かぼちゃサラダ/[給]ココロ味噌汁/[給]牛乳/[給]揚げばんきなこ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし缶詰(ホル)/★ロールパン/三温糖/とうもろこし油	豚肩ロース(脂身付)/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/★きな粉(大豆)	日本かぼちゃ/にんじん/干しぶどう/だいこん/★さやいんげん	エネルギー	502 kcal
木	[給]こまつなごはん/[給]鮭のから揚げ/[給]みかんサラダ/[給]芋汁/[給]牛乳/[3時]スティックココアクッキー/[3時]せんべい/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★ごま(いり)/★ごま油/かたくり粉/とうもろこし油/サフラワー油/さつまいも/上白糖/塩せんべい	かたくちいわし(煮干し)/かつお加工品(かつお節)/しろさけ/★油揚げ/★牛乳/★凍り豆腐/★豆乳	こまつな/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	493 kcal
金	[給]ロールパン/[給]鶏肉のから揚げ/[給]フルーツサラダ/[給]けんちん汁/[3時]牛乳/[3時]ひみつのクラッカー/[10]10時の牛乳	★ロールパン/かたくり粉/サフラワー油/しらたき/とうもろこし油/ソーダクラッカー/ショートニング	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/鶏若鶏肉胸(皮付き)/★生揚げ/★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/干し椎茸/だいこん/葉ねぎ/干しぶどう	エネルギー	511 kcal
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]いちご/[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/いちご	エネルギー	475 kcal
月	[給]ご飯/[給]焼鯖/[給]五色なます/[給]味噌汁(わかめ)/[3時]牛乳/[3時]ごへいもち/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/しらたき/上白糖/★ごま(いり)/三温糖	まさば/★油揚げ/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/玉葱	エネルギー	501 kcal
水	[給]ミートスパゲティ/[給]ワカメとツナのサラダ/[給]味噌汁(もやし)/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]さつまいも焼きドーナツ/[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/とうもろこし缶詰(ホル)/サフラワー油/さつまいも/★プレミックス粉(ホットケーキ用)	豚ひき肉/まぐろ缶詰(油漬フレーク付)/生わかめ/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★豆乳	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)/きゅうり/レタス/★りよくとうもやし/いちご	エネルギー	482 kcal
木	[給]ご飯/[給]松風焼/[給]具沢山味噌汁/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]おかかおにぎり/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(半生)/★ごま(いり)	鶏若鶏肉ひき肉/★油揚げ/★絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/かつお加工品(削り節)	玉葱/にんじん/ほうれんそう/はくさい/いちご	エネルギー	498 kcal
金	[給]ロールパン/[給]ホワイトシチュー/[給]フレンチサラダ/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]ホットケーキ2/[10]10時の牛乳	★ロールパン/じゃがいも/大豆油/★小麦(玄穀・国産、普通)/調合油/三温糖/★オートミール/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/上白糖/メープルシロップ	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/★豆乳/★牛乳	にんじん/玉葱/青ピーマン/キャベツ/きゅうり/りんご/干しぶどう/いちご	エネルギー	463 kcal
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー	488 kcal
月平均栄養価					たんぱく質	19.9 g
					脂 質	18.1 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		
15 土	[給]豚そぼろ丼/[給]さつまいも黒ゴマココロコ/[給]おかず味噌汁/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]クラッカーサンド(梅)/[10]10時の牛乳	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)/なごんぶ(素干し)/★牛乳	にんにく/ねぎ/玉葱/しょうが/いちご	エネルギー	483 kcal
					たんぱく質	17.9 g
					脂質	15.7 g
					食塩相当量	1.4 g
17 月	[給]ご飯/[給]魚のから揚げ/[給]わかめと豆腐の味噌汁/[給]果物(みかん)/[給]牛乳/[3時]緑黄色ブリッツ/[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/★薄力粉/上白糖	しろさけ/★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(りん茎)/玉葱/にんにく/キャベツ/温州蜜柑(普通、生)/西洋かぼちゃ/ほうれんそう	エネルギー	497 kcal
					たんぱく質	21.8 g
					脂質	16.0 g
					食塩相当量	1.4 g
18 火	[給]納豆ご飯/[給]野菜ハンバーグ/[給]白菜味噌汁/[給]果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時]パースデーパンケーキ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/調合油/三温糖	★系引納豆/鶏若鶏肉ひき肉/まぐろ缶詰(油漬フレーク付)/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/にんにく/ほうれんそう/はくさい/温州蜜柑(普通、生)/いちご	エネルギー	486 kcal
					たんぱく質	21.0 g
					脂質	16.8 g
					食塩相当量	1.6 g
19 水	[給]チキンカレーライス/[給]小松菜のすりごまあえ/[給]コンソメスープ/[給]いちご/[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)/じゃがいも/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホル)/★ごま(いり)/さつまいも/粉糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★牛乳	玉葱/にんにく/ごぼう/セロリ/りんご/にんにく(りん茎)/こまつな/キャベツ/ねぎ/いちご	エネルギー	496 kcal
					たんぱく質	16.0 g
					脂質	18.0 g
					食塩相当量	1.6 g
20 木	[給]みかんホイップサンド/[給]ミネストローネ/[給]和風サラダ/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]焼きじゃがいももち/[10]10時の牛乳	★ロールパン/上白糖/★マカロニ・スパゲッティ/じゃがいも/★ごま(いり)/とうもろこし缶詰(ホル)/三温糖/調合油/かたくり粉/とうもろこし油	★豆乳/豚中型種肩ロース(脂身付き)/なごんぶ(素干し)/まぐろ缶詰(油漬フレーク付)/★牛乳	温州蜜柑缶詰(果肉)/玉葱/にんにく/セロリ/トマト/キャベツ/トマト缶詰(ホール)/レタス/きゅうり/いちご	エネルギー	456 kcal
					たんぱく質	17.0 g
					脂質	20.8 g
					食塩相当量	1.9 g
21 金	[給]五目炒飯/[給]ハスの和え物/[給]わかめスープ/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]チョコ糖/[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)/★食パン(市販品)/ショートニング/上白糖	干ひじき(スリッ釜、乾)/まぐろ缶詰(油漬フレーク付)/★蒸しわかめ/かつお加工品(削り節)/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	玉葱/にんにく/れんこん/★さやいんげん/ねぎ/いちご	エネルギー	504 kcal
					たんぱく質	17.9 g
					脂質	20.9 g
					食塩相当量	1.8 g
22 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]いちご/[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	にんにく/玉葱/いちご	エネルギー	475 kcal
					たんぱく質	18.4 g
					脂質	14.6 g
					食塩相当量	1.2 g
25 火	[給]きつねうどん/[給]鶏肉とコーンのオープン焼/[給]即席漬け(かぶきゅうり)/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]チーズホットック(韓国)/[10]10時の牛乳	★干しうどん(ゆで)/上白糖/三温糖/とうもろこし缶詰(ホル)/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/かたくり粉/とうもろこし油	かつお加工品(かつお節)/★油揚げ/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★牛乳/★豆乳	にんにく/玉葱/干し椎茸/ほうれんそう/ねぎ/にんにく(りん茎)/きゅうり/かぶ/かぶ(葉)/いちご	エネルギー	485 kcal
					たんぱく質	23.4 g
					脂質	19.4 g
					食塩相当量	2.4 g
26 水	[給]チキンライス/[給]鮭の西京焼き/[給]ほうとう汁/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]パリパリピザ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/なたね油/とうもろこし(加氷冷凍)/三温糖/しらたき/大豆油/★ぎょうざの皮	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/たいせiyousake・養殖、生/★生揚げ/★牛乳/★豆乳	玉葱/青ピーマン/にんにく/日本かぼちゃ/だいこん/干し椎茸/ねぎ/いちご	エネルギー	495 kcal
					たんぱく質	23.0 g
					脂質	18.2 g
					食塩相当量	2.2 g
27 木	[給]ご飯/[給]チキン南蛮/[給]わかめサラダ/[給]あったか汁/[給]牛乳/[3時]かわらせんべい/[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/上白糖/大豆油/さといも/★薄力粉/ショートニング	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/わかめ(乾燥、水戻し)/鶏若鶏肉胸(皮付き)/かつお加工品(削り節)/★牛乳	にんにく/きゅうり/レタス/だいこん/玉葱/干し椎茸/はくさい/葉ねぎ	エネルギー	490 kcal
					たんぱく質	19.9 g
					脂質	19.8 g
					食塩相当量	1.2 g
28 金	[給]ジャムサンド/[給]鶏肉のから揚げ/[給]スティック&茹で野菜/[給]フルーツ盛り/[給]すまし汁(コーンとわかめ)/[3時]牛乳/[3時]ゼリー/[3時]せんべい/[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/とうもろこし缶詰(ホル)/オレンジゼリー/揚げせんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/わかめ(乾燥、水戻し)/★牛乳	にんにく(りん茎)/きゅうり/にんにく/プロッコリー/トマト/いちご/温州蜜柑缶詰(果肉)/ねぎ	エネルギー	450 kcal
					たんぱく質	19.5 g
					脂質	17.8 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	488 kcal
					脂 質	18.1 g
					たんぱく質	19.9 g
					食塩相当量	1.6 g