

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		
1 土	豚そぼろ丼 さつまいも黒ゴマココロコ 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
3 月	鬼っ子ライス 大豆のサラダ 味噌汁(こまつな) いちご	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 クド) / ★油揚げ / かつ お加工品(かつお節) / かたくちいわし(煮干)	玉葱 / にんじん / 西洋 かぼちゃ / りんご / プ 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	赤ぶどうトマト 食べる煮干し 鬼に金棒 10時の牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.4 g
4 火	ご飯 かじきの味噌揚げ たつぷり味噌汁 みかん	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 / 有塩 バター / 上白糖 / ★ご ま(いり) / とうもろ	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 / いちご	牛乳 ごまドーナツ 10時の牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.3 g
5 水	ご飯 豚肉のみそ焼き かぼちゃサラダ ココロ味噌汁	水稲穀粒(精白米) / とう もろこし缶詰(ホムル) / ★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	牛乳 揚げばんきなこ 10時の牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 1.6 g
6 木	こまつなごはん 鮭のから揚げ みかんサラダ 芋汁	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 / ★豆腐	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	牛乳 スティックココアクッキー せんべい 10時の牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.6 g
7 金	ロールパン 鶏肉のから揚げ フルーツサラダ けんちん汁	★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 / 有塩バター	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 ご	牛乳 ひみつのクラッカー 10時の牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 27.3 g 食塩相当量 1.8 g
8 土	そぼろごはん さつまいもきんぴら わかめ味噌汁 いちご	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	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	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
10 月	ご飯 焼鯖 五色なます 味噌汁(わかめ)	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	牛乳 アップルキャロット ごへいもち 10時の牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.4 g
12 水	ミートスパゲティ ワカメとツナのサラダ 味噌汁(もやし) いちご	★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 / とうもろこし缶詰 (ホムル) / サフラワー油 / さつまいも / ★ブレ	豚ひき肉 / まぐろ缶詰 (油漬フレークド) / 生わ かめ / ★油揚げ / かつ お加工品(かつお節) / ★牛乳 / ★たまご	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) / きゅうり / レタ ス / ★りよくとうもや す	牛乳 さつまいも焼きドーナツ 10時の牛乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 23.6 g 食塩相当量 1.3 g
13 木	ご飯 松風焼 具沢山味噌汁 いちご	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	牛乳 おかかおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.6 g
14 金	ロールパン ホワイトシチュー フレンチサラダ いちご	★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 / 調合油 / 三 温糖 / ★オートミール / ★プレミックス粉	鶏若鶏肉モモ(皮なし) / ★濃厚乳 / ★牛乳 / ★たまご	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	牛乳 ホットケーキ2 10時の牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.3 g
15 土	豚そぼろ丼 さつまいも黒ゴマココロコ おかず味噌汁 いちご	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 / いちご	牛乳 クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	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	ご飯 魚のから揚げ わかめと豆腐の味噌汁 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	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 / にんじん / キャベ ツ / 温州蜜柑(普通、 生) / 西洋かぼちゃ / ほうれんそう	牛乳 白ブドウほうれん草 緑黄色ブリッツ 10時の牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 1.3 g
18 火	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 レクド) / わかめ(乾燥、 水戻し) / かつお加工 品(かつお節) / ★牛乳 / ★ホイップクリーム(乳脂	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) / いちご	牛乳 手作りバースデーケーキ 10時の牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.6 g
19 水	チキンカレーライス 小松菜のすりごまあえ コンソメスープ いちご	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(ホムル) / ★ごま(い り) / さつまいも / 粉 糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / ★牛乳	玉葱 / にんじん / ごぼ う / セロリー / りんご / にんにく(りん茎) / こまつな / キャベツ / ねぎ / いちご	牛乳 ホワイトポテト 10時の牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 19.9 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 509 kcal 脂 質 18.9 g たんぱく質 20.4 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		
木	みかんホイップサンド ミネストローネ 和風サラダ いちご	★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	★クリーム(乳脂肪)／ 豚中型種肩ロ-ス(脂身付 き)／ながこんぶ(素干 し)／まぐろ缶詰(油漬 フル-ケ-イト)／★牛乳	温州蜜柑缶詰(果肉)／ 玉葱／にんじん／セロ リ-／トマト／キャベ ツ／トマト缶詰(ホ- ル)／レタス／きゅう り／いちご	牛乳 焼きじゃがいももち 10時の牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 25.6 g 食塩相当量 1.9 g
金	五目炒飯 ハスの和え物 わかめスープ いちご	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(ステン-ル釜、 乾)／まぐろ缶詰(油漬 フル-ケ-イト)／★蒸しか まぼこ／かつお加工品 (削り節)／わかめ／か つお加工品(かつお節)	玉葱／にんじん／れん こん／★さやいんげん ／ねぎ／いちご	牛乳 チョコッ糖 10時の牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 1.8 g
土	そぼろごはん さつまいもきんぴら わかめ味噌汁 いちご	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	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	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
火	きつねうどん 鶏肉とコーンのオープン焼 即席漬け(かぶきゅうり) いちご	★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- ケ-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／★プロセスチ- ーズ	にんじん／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	牛乳 チ-ーズホットック(韓国) 10時の牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 2.6 g
水	オムライス 鮭の西京焼き ほうとう汁 いちご	水稲穀粒(精白米)／な たね油／かたくり粉／ とうもろこし油／三温 糖／しらたき／大豆油 ／★ぎょうざの皮	★たまご／たいせいよ うさけ・養殖、生／★生 揚げ／★牛乳／★プロ セスチ-ーズ	玉葱／にんじん／日本 かぼちゃ／だいこん／ 干し椎茸／ねぎ／いち ご	牛乳 バリバリピザ 10時の牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 23.0 g 食塩相当量 2.2 g
木	ご飯 チキン南蛮 わかめサラダ あったか汁	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 ／無塩バター	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／★た まご	にんじん／きゅうり／ レタス／だいこん／玉 葱／干し椎茸／はくさ い／葉ねぎ	牛乳 かわらせんべい 10時の牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.2 g
金	ジャムサンド 鶏肉のから揚げ スティック&茹で野菜 フルーツ盛り すまし汁(コーンとわかめ)	★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／にんじん／ ブロッコリー／トマト ／いちご／温州蜜柑缶 詰(果肉)／ねぎ	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 1.7 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	
／					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 509 kcal 脂 質 18.9 g	たんぱく質 20.4 g 食塩相当量 1.6 g