

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	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
3 月	おにっころいす だみずのさらだ みそしる 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)／★油揚げ／かつ お加工品(かつお節)...	玉葱／にんじん／西洋 かぼちゃ／りんご／ブ ロccoli／干しぶど う／きゅうり／キャベ ツ／こまつな／いちご	あかぶどうとまと たべるにぼし おににかなぼう		エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 2.8 g
4 火	ごはん かじきのみそあげ たつぷりみそしる 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)...	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 ／たぼう／温州蜜柑(普 通、生)	ぎゅうにゅう どーなつ		エネルギー 599 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 1.6 g
5 水	ごはん ぶたにくのみそやき かぼちゃさらだ ころころみそしる	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし缶詰(ホー 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	ぎゅうにゅう あげぼんきなこ		エネルギー 564 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 21.5 g 食塩相当量 1.9 g
6 木	こまつなごはん さけのからあげ みかんさらだ いもじる	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	ぎゅうにゅう すていっくこあくっきー せんべい		エネルギー 554 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.7 g
7 金	ろーるばん とりにくのからあげ ふる一つさらだ けんちんじる	★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...	ぎゅうにゅう ひみつのからっかー		エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 30.3 g 食塩相当量 2.3 g
8 土	そぼろごはん さつまいもきんぴら わかめみそしる 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	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい		エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.4 g
10 月	ごはん やきさば ごしよくなます みそしる	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)	だいこん／にんじん／ きゅうり／玉葱	あつぷるきやろつと ごへいもち		エネルギー 561 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 12.4 g 食塩相当量 1.7 g
12 水	みーとすばげてい わかめとつなのさらだ みそしる 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 ール)／サフラワー油 ／さつまいも...	豚ひき肉／まぐろ缶詰 (油漬フレーク)／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／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 ／★りよくとうもろし...	ぎゅうにゅう さつまいもやきどーなつ		エネルギー 561 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 25.8 g 食塩相当量 1.7 g
13 木	ごはん まつかぜやき ぐだくさんみそしる 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	ぎゅうにゅう おかかおにぎり		エネルギー 561 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.9 g
14 金	ろーるばん ほわいとしちゅー ふれんちさらだ 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 ...	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ／★濃厚乳／★牛乳 ／★たまご	にんじん／玉葱／青ビ ーマン／キャベツ／き ゅうり／りんご／干し ぶどう／いちご	ぎゅうにゅう ほつとけーき2		エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 1.7 g
15 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 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	ぎゅうにゅう くらっかーさんど(いちご)		エネルギー 546 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.5 g
17 月	ごはん さかなのからあげ わかめととうふのみそしる 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	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)	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	しろぶどうほうれんそう りよくおうしよくぶりつ		エネルギー 548 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 10.6 g 食塩相当量 1.5 g
18 火	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 レーク)／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)／いちご	ぎゅうにゅう ばーすでーけーき		エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.8 g
19 水	ちきんかれーらいす こまつなのすりごまあえ こんそめすーが いちご	水稲穀粒(精白米)／じ やがいも／とうもろこ し油／とうもろこし缶 詰(ホー)／★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／りんご ／にんにく(りん茎)／ こまつな／キャベツ ／ねぎ／いちご	ぎゅうにゅう ほわいとほてと		エネルギー 595 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 21.0 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 573 kcal	タンパク質 22.2 g
	脂 質 19.6 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
20 木	みかんほいっぶさんど みねすとりーね わふうさらだ 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...	★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)／ルー(ホワイト)／★牛乳	温州蜜柑缶詰(果肉)／玉葱／にんじん／セロリー／トマト／キャベツ／トマト缶詰(ホ-ル)／レタス／きゅうり／いちご	ぎゅうにゅう やきじゃがいももち		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	562 kcal 17.9 g 28.2 g 2.2 g
21 金	ごもくちゃーはん はすのあえもの わかめずーぷ 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)／ルー(ホワイト)／★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)	玉葱／にんじん／れんこん／★さやいんげん／ねぎ／いちご	ぎゅうにゅう ちよこつとう		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	589 kcal 19.7 g 22.4 g 2.4 g
22 土	そぼろごはん さつまいもきんぴら わかめみそする 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	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 19.6 g 14.5 g 1.4 g
25 火	きつねうどん とりにくのおーぶんやき そくせきづけ 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(ホット用)／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	ぎゅうにゅう ちーずほつとつ(かんこ)		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	570 kcal 27.5 g 22.4 g 3.1 g
26 水	おむらいす さけのさいきょうやき ほうとうじる 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／たいせいよなうさけ・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	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	609 kcal 28.4 g 24.8 g 2.7 g
27 木	ごはん ちきんなんばん わかめさらだ あったかじる	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	ぎゅうにゅう かわらせんべい		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	556 kcal 22.1 g 21.1 g 1.4 g
28 金	じゃむさんど わかめごはん とりにくのからあげ やきさけ すていっくあんどゆでやさふる一つもり	★ロールパン／いちごジャム(高糖度)／水稲穀粒(精白米)／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	乾燥わかめ(板わかめ)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／塩ざけ／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	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	706 kcal 34.3 g 23.9 g 2.9 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
／							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	573 kcal	タンパク質	22.2 g
	脂質	19.6 g	食塩相当量	2.0 g