

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]鶏肉と生姜のごはん/[給]ほうれん草の和え/[給]ココロ味噌汁/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]パンの耳揚げ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)★ごま(いり)／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)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／かつお加工品(かつお節)★牛乳	しょうが／葉ねぎ／ほうれんそう／にんじん／きゅうり／キャベツ／★さやいんげん／パレンシアオレンジ	エネルギー	493 kcal
月	[給]3色丼/[給]鮭のカラフルソース/[給]桃の花サラダ/[給]すまし汁/[3時]牛乳/[3時]手作りひなあられ/[3時]いちご/[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)★焼ききふ(車ふ)★焼ききふ(観世ふ)／上白糖	★粒状大豆タンパク／しろさけ／ほそめこんぶ(素干し)／かつお加工品(削り節)★牛乳	こまつな／玉葱／きゅうり／トマト／だいこん／にんじん／いちご	エネルギー	513 kcal
火	[給]ひじきちゃんパスタ/[給]さわやかサラダ/[給]野菜のスープ/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]ソイトースト/[10]10時の牛乳	★マカロニ・スパゲッティ／とうもろこし油／上白糖／サフラワー油／★食パン(市販品)／粉糖	豚ばら(脂身付)／干ひじき(アヒス釜、乾)★牛乳★豆乳	玉葱／にんじん／青ピーマン／ぶなしめじ／温州蜜柑缶詰(果肉)／きゅうり／キャベツ／こまつな／パレンシアオレンジ	エネルギー	462 kcal
水	[給]菜の花ごはん/[給]鶏肉の西京焼き/[給]野菜汁/[給]デコボコ/[3時]牛乳/[3時]スイートパンプキン/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)／三温糖／なたね油／とうもろこし油／さといも／しらたき／さつまいも	鶏若鶏肉ひき肉／鶏若鶏肉モモ(皮なし)★絹ごし豆腐★牛乳	和種なばな／にんじん／だいこん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／ごぼう／パレンシアオレンジ／西洋かぼちゃ	エネルギー	460 kcal
木	[給]カレーライス/[給]うまっコリー/[給]コーンポタージュスープ/[給]果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時]シュガースイートポテト/[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)／とうもろこし缶詰(クリーム)／さつまいも／グラニュー糖	豚肩(赤肉)／かつお加工品(かつお節)★牛乳	玉葱／にんじん／ごぼう／セロリ／りんご／にんにく(りん茎)／ブロッコリー／温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	488 kcal
金	[給]ご飯/[給]松風焼/[給]ほうとう汁/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]マシュマロおこし/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)★パン粉(半生)★ごま(いり)／しらたき／大豆油／マシュマロ／ひまわり油／コーンフレーク	鶏若鶏肉ひき肉★生揚げ★牛乳	玉葱／にんじん／日本かぼちゃ／だいこん／干し椎茸／ねぎ／パレンシアオレンジ	エネルギー	479 kcal
月	[給]ご飯/[給]マホ-豆腐/[給]さつまいもサラダ/[給]味噌汁(チンゲンサイ)/[3時]牛乳/[3時]シュガートースト/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／上白糖／かたくり粉★ごま油／さつまいも★食パン(市販品)／ショートニング／グラニュー糖	★木綿豆腐★粒状大豆タンパク／わかめ／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ★牛乳	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／干しぶどう／えのきたけ／チンゲンツアイ	エネルギー	495 kcal
火	[給]タコライス/[給]ポテトサラダ/[給]味噌汁(もやし)/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]緑黄色ブリッツ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／じゃがいも★薄力粉／上白糖	豚ひき肉／まぐろ缶詰(油漬フレーク)★油揚げ／わかめ／かつお加工品(かつお節)★牛乳	レタス／トマト／きゅうり／にんじん★りょくとうもやし／こまつな／パレンシアオレンジ／西洋かぼちゃ／ほうれんそう	エネルギー	494 kcal
水	[給]ご飯/[給]ポークケチャップ/[給]ブロッコリーソテー/[給]チンゲン菜のスープ/[3時]牛乳/[3時]ゴマバタークッキー/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／調合油／ソーダクッキー／ショートニング★ごま(いり)／上白糖	豚肩ロース(脂身付)／鶏成鶏肉モモ(皮付き)★牛乳	玉葱／青ピーマン／ブロッコリー／にんじん／チンゲンツアイ	エネルギー	488 kcal
木	[給]ジャムロールパン/[給]おさつこんコロッケ/[給]白菜のスープ/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]ほうれん草クッキー/[10]10時の牛乳	★ロールパン／いちごジャム(高糖度)／乾燥マッシュポテト／★薄力粉／★パン粉(乾燥)／大豆油★ごま油／上白糖／ショートニング	豚ひき肉／塩昆布★牛乳	玉葱／はくさい／にんじん／パレンシアオレンジ／ほうれんそう	エネルギー	527 kcal
金	[給]コーンごはん/[給]ささみガーリックフライ/[給]スティック野菜即席漬/[給]豚汁/[3時]牛乳/[3時]パースデーパンケーキ/[10]10時の牛乳	とうもろこし／水稲穀粒(精白米)★薄力粉／★パン粉(乾燥)／とうもろこし油／さといも／しらたき★プレミックス粉(和糖キ用)／調合油／三温糖	鶏成鶏肉ささ身／豚ばら(脂身付)★絹ごし豆腐★牛乳★豆乳	にんにく(りん茎)／きゅうり／にんじん／だいこん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／ごぼう／いちご	エネルギー	487 kcal
土	[給]ドライカレー/[給]ツナの胡麻和え/[給]コンソメスープ(わかめ)/[給]果物(オレンジ)/[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)／調合油★ごま(いり)／上白糖／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／オレンジゼリー／塩せんべい	豚ひき肉／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／わかめ★牛乳	にんじん／玉葱／トマト／西洋かぼちゃ／青ピーマン／生しいたけ(菌床栽培、生)／ごぼう／りんご／干しぶどう／キャベツ／ねぎ／パレンシアオレンジ	エネルギー	486 kcal

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	
17 月	[給]ご飯/[給]さばのカレー焼き/[給]きのこ味噌汁/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]揚げばんきなこ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/★ロールパン/三温糖/とうもろこし油	まさば/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★きな粉(大豆)	こまつな/にんじん/玉葱/なめこ/生しいたけ(菌床栽培、生)/ほんしめじ/えのきたけ/パレンシアオレンジ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.3 g
18 火	[給]さげごはん/[給]ツナサラダ/[給]コーンポタージュスープ/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]納豆ピザ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/サフラワー油/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(クリーム)/★ぎょうざの皮/★ごま(いり)	たいせいようさけ・養殖・焼/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/★豆乳/★牛乳/★挽きわり納豆	キャベツ/にんじん/サニーレタス/きゅうり/玉葱/いちご	エネルギー 483 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.0 g
19 水	[給]ロールパン/[給]鶏肉チーズ焼き/[給]小松菜五目和え/[給]ふわふわ春キャベツスープ/[3時]牛乳/[3時]わかめおにぎり/[10]10時の牛乳	★ロールパン/しらたき/★ごま(いり)/上白糖/水稲穀粒(精白米)	鶏成鶏肉手羽(皮付き)/★豆乳/★油揚げ/わかめ/★牛乳/わかめ(乾燥、水戻し)	にんじん/こまつな/キャベツ/玉葱	エネルギー 464 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.8 g
21 金	[給]ハヤシライス/[給]フレンチサラダ/[給]大根味噌汁/[給]いちご/[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)/★薄力粉/とうもろこし油/調合油/三温糖/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	豚肩ロース(脂身付)/★油揚げ/カットわかめ/かつお加工品(削り節)/★牛乳	玉葱/干しぶどう/キャベツ/きゅうり/にんじん/りんご/だいいこん/葉ねぎ/いちご	エネルギー 484 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.6 g
22 土	[給]鶏肉と生姜のごはん/[給]ほうれん草の和え/[給]コロコロ味噌汁/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]パンの耳揚げ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★ごま(いり)/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)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	しょうが/葉ねぎ/ほうれん草/にんじん/きゅうり/キャベツ/★さやいんげん/パレンシアオレンジ	エネルギー 493 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.4 g
24 月	[給]ご飯/[給]鮭コーンオーブン焼/[給]具沢山スープ/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]ごへいもち/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/とうもろこし缶詰(ホム)/とうもろこし油/★ごま(いり)	しろさけ/★油揚げ/★絹ごし豆腐/★牛乳	にんじん/玉葱/にんにく(りん茎)/ほうれん草/はくさい/パレンシアオレンジ	エネルギー 493 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 1.1 g
25 火	[給]ご飯/[給]豚肉のしょうが焼き/[給]秘密のキャベツサラダ/[給]あったか味噌汁/[3時]牛乳/[3時]ヨーグルトレーズンケーキ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/調合油/さといも/★薄力粉/上白糖/とうもろこし油	豚ロース(赤肉)/★挽きわり納豆/★絹ごし豆腐/カットわかめ/かつお加工品(削り節)/なごんぶ(素干し)/★牛乳/★ヨーグルト(全脂無糖)	にんじん/玉葱/キャベツ/ねぎ/こまつな/えのきたけ/干しぶどう	エネルギー 494 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.5 g
26 水	[給]ロールパン/[給]かぼちゃシチュー/[給]ブロッコリーツナサラダ/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]かつおおにぎり/[10]10時の牛乳	★ロールパン/とうもろこし缶詰(ホム)/★小麦(玄穀・国産・普通)/とうもろこし油/水稲穀粒(精白米)/★ごま油	豚肩ロース(脂身付)/★豆乳/まぐろ缶詰(水煮フレーク)/★牛乳/かつお加工品(削り節)	日本かぼちゃ/にんじん/玉葱/ブロッコリー/レタス/きゅうり/パレンシアオレンジ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.4 g
27 木	[給]ミートスパゲティ/[給]よくかもうサラダ/[給]豆腐スープ/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]大きなクッキー/[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/★ごま(いり)/★ブレミックス粉(ホットケーキ用)/上白糖	豚ひき肉/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/★絹ごし豆腐/わかめ(乾燥、水戻し)/★牛乳/★おから(新製法)/★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/パレンシアオレンジ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 1.7 g
28 金	[給]ご飯/[給]かじきの味噌揚げ/[給]コロコロサラダ/[給]味噌汁(小松菜・油あげ)/[3時]牛乳/[3時]チョコ糖/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/かたくり粉/調合油/★食パン(市販品)/ショートニング/上白糖	めかじき/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/なごんぶ(素干し)/★牛乳	だいいこん/にんじん/きゅうり/こまつな	エネルギー 485 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.5 g
29 土	[給]ドライカレー/[給]ツナの胡麻和え/[給]コンソメスープ(わかめ)/[給]果物(オレンジ)/[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)/調合油/★ごま(いり)/上白糖/とうもろこし缶詰(ホム)/オレンジゼリー/塩せんべい	豚ひき肉/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/わかめ/★牛乳	にんじん/玉葱/トマト/西洋かぼちゃ/青ピーマン/生しいたけ(菌床栽培、生)/ごぼう/りんご/干しぶどう/キャベツ/ねぎ/パレンシアオレンジ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.5 g
31 月	[給]納豆ご飯/[給]あじフライ/[給]うまっコリー/[給]わかめ豆腐の味噌汁/[3時]牛乳/[3時]パリパリチップ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/★パン粉(乾燥)/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホム)/★ごま(いり)/★ぎょうざの皮	★糸引納豆/まあじ/かつお加工品(かつお節)/乾燥わかめ(板わかめ)/★牛乳	葉ねぎ/ブロッコリー/にんじん/玉葱	エネルギー 527 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.8 g
		月 平均 栄 養 価			エネルギー 492 kcal 脂 質 18.2 g
					タンパク質 20.6 g 食塩相当量 1.5 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)