

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		
土	鶏肉と生菜のごはん ほうれん草の和え ココロ味噌汁 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)／ ごま(いり)／上白糖 ／とうもろこし油(ひ じょう)／かつお加工 品(かつお節)／★食 パン(市販品)	★鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／まぐろ缶詰(油漬) ／きゅうり／キャベツ ／★さやいんげん／ パレンシアオレンジ	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	牛乳 パンの耳揚げ 10時の牛乳	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
月	3色丼 鮭のカラフルソース 桃の花サラダ すまし汁 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(ホム)／ 焼きふ(車ふ)／★焼 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 ごん／にんじん／いち ご	赤ぶどうトマト 手作りひなあられ 10時の牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.4 g
火	ひじきちゃんパスタ さわやかサラダ 野菜のスープ 果物(オレンジ)	★マカロニ・スパゲッ ティ／とうもろこし油 ／上白糖／有塩バター ／サフラワー油／★食 パン(市販品)／無塩 バター／粉糖	豚ばら(脂身付)／干 ひじき(シラス、乾)／ ★牛乳／★たまご	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	牛乳 フレンチトースト 10時の牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 1.7 g
水	菜の花ごはん 鶏肉の西京焼き 野菜汁 デコボン	水稲穀粒(精白米)／ 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／無塩バター	★たまご／鶏若鶏肉モ モ(皮なし)／★絹ごし 豆腐／★牛乳／★脱脂 粉乳	和種なばな／にんじん ／だいごん／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	牛乳 スイートパンブキン 10時の牛乳	エネルギー 473 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.6 g
木	カレーライス うまっコリー コーンポタージュスープ 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／ とうもろこし油／とう もろこし缶詰(ホム)／ ごま(いり)／とうもろ こし缶詰(クリーム)／ さつまいも...	豚肩(赤肉)／かつお加 工品(かつお節)／★牛 乳／★脱脂粉乳	玉葱／にんじん／ご ぼう／セロリー／りんご ／にんにく(りん茎)／ ブロッコリー／温州蜜 柑(普通、生)	牛乳 シュガースイートポテト 10時の牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.9 g
金	ご飯 松風焼 ほうとう汁 果物(オレンジ)	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／ 無塩バター／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／だいごん ／干し椎茸／ねぎ／パ レンシアオレンジ	牛乳 マシュマロおこし 10時の牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.1 g
月	ご飯 マホー豆腐 さつまいもサラダ 味噌汁(チンゲンサイ)	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...	★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 サイ	アップルキャラット シュガートースト 10時の牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 2.1 g
火	タコライス ポテトサラダ 味噌汁(もやし) 果物(オレンジ)	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／★パルメザ ンチーズ／まぐろ缶詰 (油漬フレーク付)／★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／★ よくとうもやし／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	牛乳 緑黄色ブリッツ 10時の牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.8 g
水	ご飯 ポークケチャップ ブロッコリーソテー チンゲン菜のスープ	水稲穀粒(精白米)／ とうもろこし油／調合油 ／ソーダクラッカー ／無塩バター／★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	牛乳 ゴマバタークラッカー 10時の牛乳	エネルギー 461 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.4 g
木	ジャムロールパン おさつこんコロッケ 白菜のスープ 果物(オレンジ)	★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／有塩バター	豚ひき肉／塩昆布／★ 牛乳／★たまご	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	牛乳 ほうれん草クッキー 10時の牛乳	エネルギー 476 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.7 g
金	コーンごはん ささみガーリックフライ スティック野菜即席漬け 豚汁	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／三温糖 粉	鶏成鶏肉ささ身／豚ば ら(脂身付)／★絹ごし 豆腐／★牛乳／★たま ご／★ホイップクリーム(乳 脂肪)	にんにく(りん茎)／き ゅうり／にんじん／だ いごん／玉葱／干し椎 茸／ねぎ／ごぼう／ いちご	牛乳 手作りパースデーケーキ 10時の牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.5 g
土	ドライカレー ツナの胡麻和え コンソメスープ(わかめ) 果物(オレンジ)	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 (油漬フレーク付)／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...	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	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
月	ご飯 さばのカレー焼き きのみ味噌汁 果物(オレンジ)	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) ／★きな粉(大豆)／ ★牛乳	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	白ブドウほうれん草 揚げばんきなこ 10時の牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.3 g
火	さげごはん ツナサラダ コーンポタージュスープ いちご	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)	たいせいやさげ・養 殖、焼／まぐろ缶詰(油 漬フレーク付)／★牛乳 ／★脱脂粉乳／★挽き わり納豆／★プロセ スチーズ	キャベツ／にんじん ／サニーレタス／き ゅうり／玉葱／いちご	牛乳 納豆ピザ 10時の牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 1.2 g
水	ロールパン 鶏肉チーズ焼き 小松菜五目和え ふわふわ春キャベツスープ	★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) ／★プロセスチーズ ／★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	牛乳 わかめおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.1 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	503 kcal	タンパク質	20.2 g
	脂質	18.1 g	食塩相当量	1.5 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
21 金	ハヤシライス フレンチサラダ 大根味噌汁 いちご	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 こん/葉ねぎ/いちご	牛乳 クラッカーサンド(苺)		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	484 kcal 17.7 g 16.7 g 1.6 g
22 土	鶏肉と生姜のごはん ほうれん草の和え ココロ味噌汁 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)★ ごま(いり)/上白糖 /とうもろこし油/ビ ン/かたくり粉/調 合油/★食パン(市販 品)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /まぐろ缶詰(油漬フ ライ)/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	牛乳 パンの耳揚げ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	493 kcal 18.9 g 18.1 g 1.4 g
24 月	ご飯 鮭コーンオープン焼 具沢山スープ 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)と うもろこし油/三温糖 /とうもろこし缶詰(ホ ル)★ごま(いり)	しらすさけ/★油揚げ ★絹ごし豆腐/★牛乳	にんじん/玉葱/にん じんにく(りん茎)/ほう れんそう/はくさい/パ レンシアオレンジ	赤ぶどうトマト ごへいもち		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	516 kcal 19.9 g 10.7 g 1.0 g
25 火	ご飯 豚肉のしょうが焼き 秘密のキャベツサラダ あったか味噌汁	水稲穀粒(精白米)調 合油/さといも/★薄 力粉/上白糖/無塩バ ター	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) /なごこんぶ(素干し) /★牛乳/★たまご...	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	牛乳 ヨーグルトレーズンケーキ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	503 kcal 24.2 g 18.5 g 1.5 g
26 水	ロールパン かぼちゃシチュー ブロッコリーツナサラダ 果物(オレンジ)	★ロールパン/とうも ろこし缶詰(ホ-ル)★ 小麦(玄穀/国産/普通 /無塩バター/水稲穀 粒(精白米)★ごま油	豚肩ロース(脂身付) ★濃厚乳/まぐろ缶詰 (水煮フ-ライ)/★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	牛乳 かつおおにぎり		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	516 kcal 22.6 g 19.1 g 1.4 g
27 木	ミートスパゲティ- よくかもうサラダ 豆腐スープ 果物(オレンジ)	★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 /★ごま(いり)★ プレミックス粉(ホ-ル 用)/無塩バター...	豚ひき肉/まぐろ缶詰 (油漬フ-ライ)/★絹 ごし豆腐/わかめ(乾 燥/水戻し)/★牛乳 /★おから(新製法)/★ ヨーグルト(全脂無糖)	玉葱/にんじん/ごぼ う/セロリ-/りんご /トマト缶詰(ホ-ル)/にんにく(りん茎) /きゅうり/パレンシ アオレンジ	牛乳 大きなクッキー		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	504 kcal 19.7 g 22.9 g 1.7 g
28 金	ご飯 かじきの味噌揚げ ココロサラダ 味噌汁(小松菜・油あげ)	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)/なごこんぶ(素干 し)/★牛乳	だいこん/にんじん/ きゅうり/こまつな	牛乳 チョコッ糖		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	514 kcal 21.6 g 22.1 g 1.6 g
29 土	ドライカレー ツナの胡麻和え コンソメスープ(わかめ) 果物(オレンジ)	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)/オリ ンジゼリー/塩せんべい	豚ひき肉/まぐろ缶詰 (油漬フ-ライ)/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...	牛乳 ゼリー せんべい		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	486 kcal 17.1 g 16.3 g 1.5 g
31 月	納豆ご飯 あじフライ うまっコー わかめと豆腐の味噌汁	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 ル)★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	アップルキャロット パリパリチップ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	536 kcal 22.6 g 15.8 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

(★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 503 kcal	タンパク質 20.2 g
	脂質 18.1 g	食塩相当量 1.5 g