

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	とりにくとしょうがのごは ほうれんそうあえ ころもそしる おれんじ	水稲穀粒(精白米)★ ごま(いり) / 上白糖 とうもろこし油 / じ やがいも / 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-ク) / かつお加工 品 / ★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	ぎゅうにゅう ばんのみみあげ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.9 g
3 月	さんしょくどん さけのからふるそーす もものはなさらだ すましじる 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)★ 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)	こまつな / 玉葱 / きゅ うり / トマト / だいご ん / にんじん / いちご	あかぶどうとまと てづくりひなあられ	エネルギー 535 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.8 g
4 火	ひじきちゃんばすた さわやかさらだ やさいのすーぶ おれんじ	★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(ステルス釜、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	ぎゅうにゅう ふれんちとーすと	エネルギー 564 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.1 g
5 水	なのはなごはん とりにくのさいきょうやき やさいの でこぼん	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	ぎゅうにゅう すいーとばんぷきん	エネルギー 536 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.9 g
6 木	かれーらいす うまっこりー こーんぼたーじゅすーぶ みかん	水稲穀粒(精白米)★ やがいも / 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...	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)	ぎゅうにゅう しゅがーすいーとぼてと	エネルギー 605 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.3 g
7 金	ごはん まつかぜやき ほうとうじる おれんじ	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	ぎゅうにゅう ましゅまるおこし	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.4 g
10 月	ごはん まーぼーとうふ さつまいもさらだ みそしる	水稲穀粒(精白米)★ とうもろこし油 / 上白糖 / かつお節 / ★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	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	あつぷるきやろつと しゅがーとーすと	エネルギー 567 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 2.5 g
11 火	たこらいす ぼてとさらだ みそしる おれんじ	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-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 よく / とうもろこし / 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	ぎゅうにゅう りよくおうしよくぶりつ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.4 g
12 水	ごはん ぼーくけちやつぷ ぶろっこりーそてー ちんげんさいのすーぶ	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 / フ ロコリー / にんじん / チンゲンツアイ	ぎゅうにゅう ごまぼたーくらっかー	エネルギー 594 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 1.6 g
13 木	じゃむるーるばん おさつこころっけ はくさいのすーぶ おれんじ	★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	ぎゅうにゅう ほうれんそうくつきー	エネルギー 609 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.2 g
14 金	こーんごはん ささみがーりくくふらい すていっくやさいづけ とんじる	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 / ★カップ 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	ぎゅうにゅう ばーすでーけーき	エネルギー 594 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 1.8 g
15 土	どらいかれー つなごまあえ こんそめすーぶ おれんじ	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-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...	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい	エネルギー 551 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.9 g
17 月	ごはん さばのかれーやき きのこみそしる おれんじ	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)	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	しろぶどうほうれんそう あげばんきなこ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.6 g
18 火	さけごはん つなさらだ こーんぼたーじゅすーぶ 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 うり / ★脱脂粉乳 / ★挽き さの皮 / ★ごま(いり)	たいせいようさけ・養 殖・焼 / まぐろ缶詰(油 漬フ-レ-ク) / ★牛乳 / ★脱脂粉乳 / ★挽き さの皮 / ★納豆 / ★プロセ スチーズ	キャベツ / にんじん / サニータス / きゅう り / 玉葱 / いちご	ぎゅうにゅう なつとうびざ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 1.3 g
19 水	ろーるばん とりにくちーずやき こまつなごもくあえ はるきやべつすーぶ	★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	ぎゅうにゅう わかめおにぎり	エネルギー 560 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.7 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 567 kcal	タンパク質 22.3 g
	脂質 19.2 g	食塩相当量 1.9 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		
21 金	はやしらいす ふれんちさらだ だいこんみそしる 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	ぎゅうにゅう くらっかーさんど(いちご)	エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.8 g
22 土	とりにくとしょうがのごは ほうれんそうあえ ころころみそしる おれんじ	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 ライト)/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	ぎゅうにゅう ぼんのみみあげ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.9 g
24 月	ごはん さけこーんおーぶんやき ぐたくさんすーぶ おれんじ	水稲穀粒(精白米)/ど うもろこし油/三温糖 /とうもろこし缶詰(ホ -ル)★ごま(いり)	しろさけ/★油揚げ/ ★絹ごし豆腐	にんじん/玉葱/にん にく(りん茎)/ほうれ んそう/はくさい/パ レンシアオレンジ	あかぶどうとまと ごへいもち	エネルギー 552 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 8.9 g 食塩相当量 1.2 g
25 火	ごはん ぶたにくのしょうがやき ひみつのきやべつさらだ あったかみそしる	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) /ながこんぶ(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	ぎゅうにゅう よーぐるとれーずんけーき	エネルギー 571 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.9 g
26 水	ろーるぱん かぼちゃしちゅー ぶろっこりーつなさらだ おれんじ	★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-ライト)/★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	ぎゅうにゅう かつおおにぎり	エネルギー 554 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.7 g
27 木	みーとすばげていー よくかもうさらだ とうふすーぶ おれんじ	★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-ライト)/★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/セロリー/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	ぎゅうにゅう おおきなくつきー	エネルギー 573 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.0 g
28 金	ごはん かじきのみそあげ ころころさらだ みそしる	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)/ながこんぶ(素干 し)/★牛乳	だいこん/にんじん/ きゅうり/こまつな	ぎゅうにゅう ちょこっとう	エネルギー 578 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.0 g
29 土	どらいかれー つなごまあえ こんそめすーぶ おれんじ	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-ライト)/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...	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい	エネルギー 551 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.9 g
31 月	なっとうごはん あじふらい うまっこりー わかめととうふのみそしる	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)	葉ねぎ/ブロッコリ ー/にんじん/玉葱	あつぷるきやろっと ぱりぱりちっぷ	エネルギー 579 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.1 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 567 kcal	タンパク質 22.3 g
	脂質 19.2 g	食塩相当量 1.9 g