

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		
火	かやくごはん 鶏肉のみそ焼き 味噌汁(小松菜・油あげ) 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)★ 大麦(七分つき押麦) しらたき/上白糖 ★薄力粉/ショートニ ング/コーンフレーク	★鶏成鶏肉モモ(皮付き) ★油揚げ/かつお加 工品(かつお節)/な がこんぶ(素干し)/★ 牛乳	にんじん/ごぼう/干 し椎茸/切干しい こ/なつめ/ほうれん そう/パレン シアオレンジ	牛乳 コーンフレーククッキー 10時の牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.4 g
水	そぼろまぜごはん じゃこのごま和え わかたけ味噌汁 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)上 白糖/とうもろこし油 /★ごま(いり)	★粒状大豆タンパク/ かたくちいわし(煮干 し)/かつお加工品(か つお節)/わかめ(乾燥 、水戻し)/かつお加 工品(削り節)/★牛乳	にんじん/玉葱/干し 椎茸/★りよくとうも ろこ/やし/ほうれんそ う/たけのこ/ねぎ/パ レンシアオレンジ	牛乳 つなおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.9 g
木	ご飯 焼き鮭 ポテトサラダ 春野菜の味噌汁1	水稲穀粒(精白米)ジ ヤがいも/とうもろこ し油/★ロールパン 三温糖	しろさけ/まぐろ缶詰 (油漬フレーク)/鶏成 鶏肉モモ(皮付き)/★ 油揚げ/ながこんぶ (素干し)/★牛乳	きゅうり/にんじん/ ごぼう/玉葱/キャベ ツ	牛乳 揚げぱんココア 10時の牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.6 g
金	ロールパン ホワイトシチュー ミックスサラダ 果物(オレンジ)	★ロールパン/じゃが いも/大豆油/★小麦 (玄穀・国産・普通)/有 詰(油漬フレーク)/★ 塩バター/とうもろこ し缶詰(ホム)/★ごま (いり)/三温糖	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ★濃厚乳/まぐろ缶 詰(油漬フレーク)/★ 牛乳/乾燥わかめ(板 わかめ)	にんじん/玉葱/青じ り/マン/レタス/きゅ うり/パレンシアオレ ンジ	牛乳 わかめおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.4 g
土	鶏肉と生菜のごはん 和風サラダ なめこ味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米)上 白糖/とうもろこし油 /とうもろこし缶詰(ホ ム)/★ごま(いり)/ 三温糖/★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)/★絹ごし豆腐 /★牛乳	しょうが/葉ねぎ/レ タス/きゅうり/にん じん/なめこ/ねぎ/ 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 506 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.9 g
月	ご飯 鮭の味噌揚げ けんちん汁肉なし 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)三 温糖/かたくり粉/調 合油/しらたき/大豆 油/さつまいも/ショ ートニング	しろさけ/★生揚げ/ ★牛乳	だいこん/玉葱/にん じん/干し椎茸/葉ね ぎ/パレンシアオレ ンジ	アップルキャラット おいもちゃん 10時の牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 0.8 g
火	ご飯 松風焼 新じゃべつ味噌汁 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)★ パン粉(半生)/★ごま (いり)/★プレミッ クス粉(和ケーキ用)/ とうもろこし油/メー プルシロップ	鶏若鶏肉ひき肉/★油 揚げ/ながこんぶ(素 干し)/★牛乳	玉葱/にんじん/キャ ベツ/パレンシアオレ ンジ	牛乳 ごまパンケーキ 10時の牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.4 g
水	チキンカレーライス 人参マリネ すまし汁(チンゲン菜) 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)ジ ヤがいも/とうもろこ し油/★フランスパン /上白糖	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)/ えのきたけ/チンゲ ンツアイ/ねぎ/パレン シアオレンジ	牛乳 ラスク 10時の牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.3 g
木	ご飯 マホー豆腐 さわやかサラダ 味噌汁(切干・コーン)	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/サフラワー油/と うもろこし缶詰(ホム) /★食パン(市販品)	★木綿豆腐/★粒状大 豆タンパク/わかめ(干 燥、水戻し)/★油揚 げ/かつお加工品(か つお節)/★牛乳	葉ねぎ/にんじん/干 し椎茸/しょうが/に んにく(りん茎)/温州 蜜柑缶詰(果肉)/きゅ うり/キャベツ/切干 しいこ	牛乳 シュガートースト 10時の牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.9 g
金	ミートスパゲティ コーンサラダ さつま芋ポタージュスープ 果物(オレンジ)	★マカロニ・スパゲ 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)/さつまいも/★ ぎょうざの皮	鶏若鶏肉ひき肉/まぐ ろ缶詰(油漬フレーク) /★牛乳	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/ パレンシアオレンジ	牛乳 バリバリチップ 10時の牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.6 g
土	ガパオ風ライス キャベツオカカ和え おかず味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米)★ ごま油/上白糖/かた くり粉/ソーダクラッ カー/いちごジャム(高 糖度)	鶏若鶏肉ひき肉/かつ お加工品(かつお節)/ 鶏成鶏肉モモ(皮付き) /かつお加工品(削り 節)/ながこんぶ(素干 し)/★牛乳	青ピーマン/玉葱/ぶ なしめじ/にんじん/ ★りよくとうもろこ し/キャベツ/ねぎ/ご ま/きゅうり/レタス/ パレンシアオレンジ	牛乳 クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.7 g
月	ご飯 さばのカレー焼き 新じゃがいもの味噌汁 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)★ 薄力粉/じゃがいも/ ソーダクラッカー/シ ョートニング/★ごま (いり)/上白糖	まさば/★油揚げ/な がこんぶ(素干し)/か たくちいわし(煮干し) /★牛乳	キャベツ/にんじん/ パレンシアオレンジ	白ブドウほうれん草 食べる煮干し ゴマクラッカー 10時の牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.5 g
火	そぼろまぜごはん じゃこのごま和え わかたけ味噌汁 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)上 白糖/とうもろこし油 /★ごま(いり)	★粒状大豆タンパク/ かたくちいわし(煮干 し)/かつお加工品(か つお節)/わかめ(乾燥 、水戻し)/かつお加 工品(削り節)/★牛乳	にんじん/玉葱/干し 椎茸/★りよくとうも ろこ/やし/ほうれんそ う/たけのこ/ねぎ/パ レンシアオレンジ	牛乳 つなおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.9 g
水	たけのこご飯 鶏肉のみそ焼き 味噌汁(小松菜・油あげ) 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)三 温糖/★薄力粉/上白 糖/ショートニング/ コーンフレーク	ながこんぶ(素干し)/ 鶏成鶏肉モモ(皮付き) /★油揚げ/かつお加 工品(かつお節)/★牛 乳	たけのこ/にんじん/ 切干しいこ/ごま つな/パレンシアオレ ンジ	牛乳 コーンフレーククッキー 10時の牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.3 g
木	ご飯 焼き鮭 ポテトサラダ 春野菜の味噌汁1	水稲穀粒(精白米)ジ ヤがいも/とうもろこ し油/★ロールパン 三温糖	しろさけ/まぐろ缶詰 (油漬フレーク)/鶏成 鶏肉モモ(皮付き)/★ 油揚げ/ながこんぶ (素干し)/★牛乳	きゅうり/にんじん/ ごぼう/玉葱/キャベ ツ	牛乳 揚げぱんココア 10時の牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 17.7 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 499 kcal	タンパク質 20.2 g
	脂質 18.1 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		
18 金	ロールパン ホワイトシチュー ミックスサラダ 果物(オレンジ)	★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/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★ごま(いり)/三温糖...	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/★濃厚乳/まぐろ缶詰(油漬フ-ル/ホ-ル)/★牛乳/乾燥わかめ(板わかめ)	にんじん/玉葱/青ピーマン/レタス/きゅうり/パレンシアオレンジ	牛乳 わかめおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.4 g
19 土	鶏肉と生姜のごはん 和風サラダ なめこ味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米)/白糖/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★ごま(いり)/三温糖/★食パン(市販品)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/まぐろ缶詰(油漬フ-ル/ホ-ル)/★絹ごし豆腐/★牛乳	しょうが/葉ねぎ/レタス/きゅうり/にんじん/なめこ/ねぎ/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 506 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.9 g
21 月	ご飯 鮭の味噌揚げ けんちん汁肉なし 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)/三温糖/かたくり粉/調合油/しらたき/大豆油/さつまいも/ショートニング	しろさけ/★生揚げ/★牛乳	だいこん/玉葱/にんじん/干し椎茸/葉ねぎ/パレンシアオレンジ	赤ぶどうトマト おいもちゃん 10時の牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 0.8 g
22 火	ご飯 松風焼 新じゃべつ味噌汁 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(半生)/★ごま(いり)/★プレミックス粉(ホ-ル/ホ-ル)/とうもろこし油/メープルシロップ	鶏若鶏肉ひき肉/★油揚げ/ながこんぶ(素干し)/★牛乳	玉葱/にんじん/キャベツ/パレンシアオレンジ	牛乳 ごまパンケーキ 10時の牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.4 g
23 水	チキンカレーライス 人参マリネ すまし汁(チンゲン菜) 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/とうもろこし油/★フランスパン/上白糖	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)/えのきたけ/チンゲンツアイ/ねぎ/パレンシアオレンジ	牛乳 ラスク 10時の牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.3 g
24 木	さくらごはん 鮭とコーンオープン焼 春野菜の味噌汁1 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)/三温糖/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/じゃがいも/水稲穀粒(はいが精米)/上白糖/★ごま(いり)	たら(でんぶ)/しろさけ/★油揚げ/ながこんぶ(素干し)/★牛乳/みついしこんぶ(素干し)	にんじん/玉葱/にんにく(りん茎)/キャベツ/パレンシアオレンジ/切干しだいこん/干し椎茸	牛乳 切り干し寿司 10時の牛乳	エネルギー 479 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 1.7 g
25 金	こいのぼりごはん 鱈の西京焼き 鶏汁 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/三温糖/さといも/しらたき/★しゅうまいの皮/上白糖	焼きのり/まだら/鶏若鶏肉モモ(皮なし)/★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/パレンシアオレンジ	牛乳 あまーい兜揚げ 10時の牛乳	エネルギー 420 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.4 g
26 土	ガパオ風ライス キャベツオカカ和え おかず味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米)/★ごま油/上白糖/かたくり粉/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	鶏若鶏肉ひき肉/かつお加工品(かつお節)/鶏成鶏肉モモ(皮付き)/かつお加工品(削り節)/ながこんぶ(素干し)/★牛乳	青ピーマン/玉葱/ぶなしめじ/にんじん/★りよくとうもろやし/キャベツ/ねぎ/こまつな/はくさい/パレンシアオレンジ	牛乳 クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.7 g
28 月	ご飯 さばのカレー焼き 新じゃがいもの味噌汁 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/じゃがいも/ソーダクラッカー/ショートニング/★ごま(いり)/上白糖	まさば/★油揚げ/ながこんぶ(素干し)/かたくちいわし(煮干し)/★牛乳	キャベツ/にんじん/パレンシアオレンジ	アップルキャロット 食べる煮干し ゴマクラッカー 10時の牛乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.5 g
30 水	さけの混ぜ寿司 大豆と揚げジャガ煮物 味噌汁(もやし) 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)/上白糖/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/かたくり粉/じゃがいも/調合油/三温糖/★薄力粉	みついしこんぶ(素干し)/たいせいようさけ・養殖、焼/★大豆(水煮缶詰)/★油揚げ/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	きゅうり/青ピーマン/★りよくとうもろやし/こまつな/にんじん/パレンシアオレンジ/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 526 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.5 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 499 kcal	タンパク質 20.2 g
	脂質 18.1 g	食塩相当量 1.6 g