

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 火	かやくごはん とりにくのみそやき みそしる おれんじ	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／切干しだい こん／こま／パレ ンシアオレンジ	ぎゅうにゅう こーんふれーくつきー	エネルギー 569 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.7 g
2 水	そぼろまぜごはん じゃこのごまあえ わかたけみそしる おれんじ	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 ろこし／ほうれんそう ／たけのこ／ねぎ／パ レンシアオレンジ	ぎゅうにゅう つなおにぎり	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.2 g
3 木	ごはん やきさけ ぼてとさらだ はるやさしみそしる	水稲穀粒(精白米)／じ やがいも／とうもろこ し油／★ロールパン 三温糖	しろさけ／まぐろ缶詰 (油漬フレーク付)／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	ぎゅうにゅう あげばんここあ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.0 g
4 金	ろーるばん ほわいとしちゆー みくすさらだ おれんじ	★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(ホール)★ごま (いり)／三温糖…	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ／★濃厚乳／まぐろ缶 詰(油漬フレーク付)★ 牛乳／乾燥わかめ(板 わかめ)	にんじん／玉葱／青ビ ーマン／レタス／きゅ うり／パレンシアオー レンジ	ぎゅうにゅう わかめおにぎり	エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 1.7 g
5 土	とりにくとしょうがのごは なめこみそしる おれんじ	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 ール)★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 レーク付)★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	ぎゅうにゅう ばんのみみあげ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.3 g
7 月	ごはん わけいとしあげ けんちんじる おれんじ	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	だいこん／玉葱／にん じん／干し椎茸／葉ね ぎ／パレンシアオー レンジ	あつぷるきやろつと おいもちゃん	エネルギー 551 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 0.9 g
8 火	ごはん まつかぜやき はるきやべつみそしる おれんじ	水稲穀粒(精白米)★ パン粉(半生)★ごま (いり)／★プレミッ クス粉(ホットケーキ用) ／とうもろこし油／メー ブルシロップ	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／パレンシアオー レンジ	ぎゅうにゅう ごまばんけーき	エネルギー 539 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.9 g
9 水	ちきんかれーrais にんじんまりね すましじる おれんじ	水稲穀粒(精白米)／じ やがいも／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／ごほ 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	ぎゅうにゅう らすく	エネルギー 576 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.9 g
10 木	ごはん まーぼーとうふ さわやかさらだ みそしる	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし油／上白糖 ／かたくり粉／★ごま 油／サフラワー油／ とうもろこし缶詰(ホ ール)★食パン(市販品)	★木綿豆腐／★粒状大 豆タンパク／わかめ(乾 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 しだいこん	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.3 g
11 金	みーとすばげていー こーんさらだ さつまいもぼたーじゅすー 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 ／とうもろこし缶詰(ホ ール)／さつまいも★ ぎょうざの皮	鶏若鶏肉ひき肉／まぐ ろ缶詰(油漬フレーク付) ／★牛乳	玉葱／にんじん／ごほ 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	ぎゅうにゅう ぱりぱりちつぶ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.7 g
12 土	がばおふうrais きやべつおかかあえ おかずみそしる おれんじ	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／こ ま／パレンシアオー レンジ	ぎゅうにゅう くらっかーさんど(いちご)	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.0 g
14 月	ごはん さばのかれーやき しんじゃがいものみそしる おれんじ	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)	キャベツ／にんじん ／パレンシアオレンジ	しろぶどうほうれんそう たべるにぼし ごまくらっかー	エネルギー 578 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.6 g
15 火	そぼろまぜごはん じゃこのごまあえ わかたけみそしる おれんじ	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 ろこし／ほうれんそう ／たけのこ／ねぎ／パ レンシアオレンジ	ぎゅうにゅう つなおにぎり	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.2 g
16 水	たけのこごはん とりにくのみそやき みそしる おれんじ	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 ／切干しだいこん／こ ま／パレンシアオー レンジ	ぎゅうにゅう こーんふれーくつきー	エネルギー 575 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.6 g
17 木	ごはん やきさけ ぼてとさらだ はるやさしみそしる	水稲穀粒(精白米)／じ やがいも／とうもろこ し油／★ロールパン 三温糖	しろさけ／まぐろ缶詰 (油漬フレーク付)／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	ぎゅうにゅう あげばんここあ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 18.3 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 558 kcal	タンパク質 21.9 g
	脂質 18.7 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		
18 金	ろーるばん ほわいとしちゅー みっくすさらだ おれんじ	★ロールパン/じゃがいも/大豆油/★小麦(玄穀・国産、普通)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)/まぐろ缶詰(油漬フ-ケイト)/★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	ぎゅうにゅう わかめおにぎり	エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 1.7 g
19 土	とりにくとしょうがのごは わふうさらだ なめこみそしる おれんじ	水稲穀粒(精白米)/白糖/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-ケイト)/★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	ぎゅうにゅう ばんのみみあげ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.3 g
21 月	ごはん さけのみそあげ けんちんじる おれんじ	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	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	あかぶどうとま おいもちゃん	エネルギー 541 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 0.9 g
22 火	ごはん まつかぜやき はるきやべつみそしる おれんじ	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/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	ぎゅうにゅう ごまばんけーき	エネルギー 539 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.9 g
23 水	ちきんかれーらいす にんじんまりね すましじる おれんじ	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	ぎゅうにゅう らすく	エネルギー 576 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.9 g
24 木	さくらごはん さけとこーんおーぶんやき はるきやさいみそしる おれんじ	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	ぎゅうにゅう きりぼしすし	エネルギー 541 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 2.3 g
25 金	こいのぼりごはん たらのさいきょうやき とりじる おれんじ	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	ぎゅうにゅう あまーいかぶとあげ	エネルギー 470 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 1.8 g
26 土	がぼおふうらいす きやべつおかかあえ おかずみそしる おれんじ	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	ぎゅうにゅう くらっかーさんど(いちご)	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.0 g
28 月	ごはん さばのかれーやき しんじゃがいものみそしる おれんじ	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)	キャベツ/にんじん/パレンシアオレンジ	あつがるきやろつと たべるにぼし ごまくらっかー	エネルギー 570 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.6 g
30 水	さけのませずし だいでとあげじゃがにもの みそしる おれんじ	水稲穀粒(精白米)/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/★りよくとうもやし/こまつな/にんじん/パレンシアオレンジ/いちご	ぎゅうにゅう ばーすでーけーき	エネルギー 596 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.8 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 558 kcal	タンパク質 21.9 g
	脂質 18.7 g	食塩相当量 1.9 g