

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 木	グリーンピースご飯 ささみガーリックフライ 味噌汁(ほうれんそう・油 果物(オレンジ))	水稲穀粒(精白米)★ 薄力粉★パン粉(乾 燥)★とうもろこし油 ★オートミール★さ つまいも★かたくり粉 ★上白糖...	鶏成鶏肉ささ身★油 揚げ★かつお加工品(か つお節)★かたくち いわし(煮干し)★な がこんぶ(素干し)★牛 乳★豆乳	★グリーンピース／にん にく(りん茎)★ほうれ んそう★玉葱／にんじ ん★パレンシアオレン ジ	牛乳 さつまいもプリッツ 10時の牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.3 g
2 金	ご飯 ひみつのからあげ きんぴらごぼう 味噌汁(なす)	水稲穀粒(精白米)★ かたくち粉★とうもろ こし油★しらたき★とう もろこし缶詰(ホル) 調合油★三温糖★ご ま(いり)...	★繊維状大豆タンパク ★かつお加工品(かつ お節)★牛乳★しら す干し(微乾燥品)★か つお加工品(削り節) ★あおりの...	にんにく(りん茎)★ご ぼう／にんじん／なす ★ねぎ★こまつな	牛乳 カルシウムおやき 10時の牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.6 g
7 水	さけレタスチャーハン オクラの磯和え 味噌汁(もやし) 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)★調 合油★上白糖★薄力 粉★無塩バター★コー ンフレーク	たいせいようさけ・養 殖・焼★焼きのり★か つお加工品(削り節) ★油揚げ★わかめ★か つお加工品(かつお節) ★牛乳★たまご...	アスパラガス★レタス ★ねぎ★葉ねぎ／にん じん★オクラ★きゅう り★starよくとうもや し★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 527 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.7 g
8 木	ご飯 鮭のゴマ味噌焼き ポテトきんぴら なめこ味噌汁	水稲穀粒(精白米)★上 白糖★じゃがいも★大 豆油★塩せんべい	たいせいようさけ・養 殖・生★絹ごし豆腐 ★かつお加工品(かつ お節)★牛乳	にんじん★さやいん げん★なめこ★ねぎ ★そらまめ(ゆで) ★パレンシアオレン ジ	牛乳 そら豆 オレンジ せんべい 10時の牛乳	エネルギー 483 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.3 g
9 金	ひじきご飯 小松菜五目とえ 豚汁 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)★大 豆油★上白糖★しらた き★ごま(いり)★ 種もも(赤肉)★絹ご し豆腐★牛乳★たま ご★ホイップクリーム (脂肪)	干ひじき(アサリ缶、乾) ★油揚げ★豚中型 種もも(赤肉)★絹ご し豆腐★牛乳★たま ご★ホイップクリーム (脂肪)	にんじん★こまつな 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 手作りバースデーケーキ 10時の牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.4 g
10 土	そぼろごはん ほうとう汁 即席漬け(きゅうり) 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)★と うもろこし油★上白糖 ★しらたき★大豆油 ★オレンジゼリー★塩 せんべい	鶏若鶏肉ひき肉★鶏若 鶏肉モモ(皮付き)★ 生揚げ★牛乳	にんじん★日本かぼち や★だいこん★玉葱 ★干し椎茸★ねぎ★き ゅうり★パレンシアオ レンジ	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	エネルギー 449 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.2 g
12 月	ご飯 鮭コーンオープン焼 あったか味噌汁 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)★さといも★プ レミックス粉(ホトケ 用)★無塩バター...	しろさけ★絹ごし豆 腐★かつお加工品(削 り節)★なごこんぶ(素 干し)★おから(新製 法)★ヨーグルト(全 脂無糖)★脱脂粉乳	にんじん★玉葱／にん にく(りん茎)★ねぎ ★こまつな★えのきたけ ★パレンシアオレン ジ	白ブドウほうれん草 スノークッキー 10時の牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 1.4 g
13 火	チョコクリームパン ハンバーグ フルーツサラダ コンソメスープ(わかめ)	★ロールパン★上白糖 ★パン粉(乾燥)★サ フラワー油★とうもろ こし缶詰(ホル)★水稲 穀粒(精白米)	★ホイップクリーム(乳脂肪) ★鶏若鶏肉ひき肉★わ かめ★牛乳	玉葱／にんじん★キャ ベツ★アスパラガス ★りんご★温州蜜柑缶詰 (果肉)★きゅうり★ね ぎ★しそ実	牛乳 ゆかりおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.6 g
14 水	しめじ入り肉みそ丼 大豆のサラダ 味噌汁(えのきだけ) 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)★ おむぎ(押麦)★上 白糖★薄力粉★とう もろこし油	豚ひき肉★大豆(国 産、ゆで)★まぐろ缶 詰(水煮フレーク) ★かたくちいわし(煮干し) ★かつお加工品(かつ お節)★こんぶ...	しょうが★玉葱★赤 ピーマン／にんじん★ きゅうり★キャベツ★ト マト★えのきたけ★チ ンゲンツァイ★パレン シアオレンジ...	牛乳 緑黄色プリッツ 10時の牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.6 g
15 木	グリーンピースご飯 ささみガーリックフライ 味噌汁(ほうれんそう・油 果物(オレンジ))	水稲穀粒(精白米)★ 薄力粉★パン粉(乾 燥)★とうもろこし油 ★食パン(市販品) ★無塩バター★粉糖	鶏成鶏肉ささ身★油 揚げ★かつお加工品(か つお節)★かたくち いわし(煮干し)★な がこんぶ(素干し)★牛 乳★たまご...	★グリーンピース／にん にく(りん茎)★ほうれ んそう★玉葱／にんじ ん★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 512 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.5 g
16 金	ご飯 ひみつのからあげ きんぴらごぼう 味噌汁(なす)	水稲穀粒(精白米)★か たくち粉★とうもろこ し油★しらたき★とう もろこし缶詰(ホル) 調合油★三温糖★ご ま(いり)...	★繊維状大豆タンパク ★かつお加工品(かつ お節)★牛乳★パ ルメザンチーズ★あ おりの...	にんにく(りん茎)★ご ぼう／にんじん／なす ★ねぎ	牛乳 カルシウムトースト 10時の牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.5 g
17 土	鶏肉と生姜のごはん ツナサラダ 野菜の味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米)★上 白糖★とうもろこし油 ★じゃがいも★オレン ジゼリー★塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ★まぐろ缶詰(油漬フ レーク)★わかめ(乾燥 水戻し)★油揚げ ★なごこんぶ(素干し) ★牛乳	しょうが★葉ねぎ★レ タス／にんじん★き ゅうり★キャベツ★だ いこん★玉葱★パレン シアオレンジ	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.9 g
19 月	ご飯 鮭の西京焼き コロコロサラダ かぶのすまし汁	水稲穀粒(精白米)★と うもろこし油★三温糖 ★ごま(いり)★ プレミックス粉(ホトケ 用)★メープルシロッ プ	たいせいようさけ・養 殖・生★かつお加工品 削り節★牛乳	だいこん／にんじん ★きゅうり★かぶ★か ぶ(葉)	牛乳 赤ぶどうトマト ごまパンケーキ 10時の牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.3 g
20 火	ミートスパゲティ コールスローサラダ 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 ★薄力粉★有塩バタ ー★上白糖	豚ひき肉★絹ごし豆 腐★わかめ(乾燥、水戻 し)★牛乳★たま ご	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) ★キャベツ★きゅうり ★レタス★かぶ...	牛乳 ドーナツ 10時の牛乳	エネルギー 484 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.4 g
21 水	さけレタスチャーハン オクラの磯和え 味噌汁(もやし) 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)★調 合油★上白糖★薄力 粉★無塩バター★コー ンフレーク	たいせいようさけ・養 殖・焼★焼きのり★か つお加工品(削り節) ★油揚げ★わかめ★か つお加工品(かつお節) ★牛乳★たまご...	アスパラガス★レタス ★ねぎ★葉ねぎ／にん じん★オクラ★きゅう り★starよくとうもや し★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 527 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.7 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	493 kcal	たんぱく質	20.9 g
	脂 質	17.3 g	食塩相当量	1.5 g

月平均栄養価	エネルギー	493 kcal	タンパク質	20.9 g
	脂質	17.3 g	食塩相当量	1.5 g