

| 日<br>曜  | 献立名                                      | 材 料 名                                                                                |                                                                                      |                                                                                   | おやつ<br>午後<br>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<br>木  | ぐりんぴーすごはん<br>ささみがーりつくふらい<br>みそしる<br>おれんじ | 水稻穀粒(精白米)★<br>薄力粉／★パン粉(乾<br>燥)／とうもろこし油<br>／★オートミール／さ<br>つまいも／かたくり粉<br>／上白糖...        | 鶏成鶏肉ささ身／★油<br>揚げ／かつお加工品(か<br>つお節)／かたくち<br>いわし(煮干し)／なが<br>こんぶ(素干し)／★牛<br>乳／★豆乳        | ★グリンピース／にん<br>にく(りん茎)／ほうれ<br>んそう／玉葱／にんじ<br>ん／パレンシアオレン<br>ジ                        | ぎゅうにゅう<br>さつまいもぶりっ             | エネルギー 558 kcal<br>たんぱく質 26.7 g<br>脂 質 13.7 g<br>食塩相当量 1.5 g |  |
| 2<br>金  | ごはん<br>ひみつからあげ<br>きんぴらごぼう<br>みそしる        | 水稻穀粒(精白米)／か<br>たくり粉／とうもろこ<br>し油／しらたき／とう<br>もろこし缶詰(ホル)／<br>調合油／三温糖／★ご<br>ま(いり)        | ★繊維状大豆タンパク<br>／かつお加工品(かつ<br>お節)／★牛乳／しら<br>す干し(微乾燥品)／か<br>つお加工品(削り節)／<br>あおのり...      | にんにく(りん茎)／ご<br>ぼう／にんじん／なす<br>／ねぎ／こまつな                                             | ぎゅうにゅう<br>かるしうむおにぎり            | エネルギー 555 kcal<br>たんぱく質 21.7 g<br>脂 質 18.0 g<br>食塩相当量 1.9 g |  |
| 7<br>水  | さくれたすちやーはん<br>おくらのおそあえ<br>みそしる<br>おれんじ   | 水稻穀粒(精白米)／調<br>合油／上白糖／★薄力<br>粉／無塩バター／コー<br>ンフレーク                                     | たいせいようさけ・養<br>殖・焼／焼きのり／か<br>つお加工品(削り節)／<br>★油揚げ／わかめ／か<br>つお加工品(かつお節)<br>／★牛乳／★たまご... | アスパラガス／レタス<br>／ねぎ／葉ねぎ／にん<br>じん／オクラ／きゅう<br>り／★りよくとうもや<br>し／パレンシアオレン<br>ジ           | ぎゅうにゅう<br>こーんふれーくつきー           | エネルギー 601 kcal<br>たんぱく質 23.3 g<br>脂 質 16.1 g<br>食塩相当量 2.0 g |  |
| 8<br>木  | ごはん<br>さけのごまみそやき<br>ぼてときんぴら<br>なめこみそしる   | 水稻穀粒(精白米)／上<br>白糖／じゃがいも／大<br>豆油／塩せんべい                                                | たいせいようさけ・養<br>殖・生／★絹ごし豆腐<br>／かつお加工品(かつ<br>お節)／★牛乳                                    | にんじん／★さやいん<br>げん／なめこ／ねぎ<br>／★そらまめ(ゆで)／<br>パレンシアオレンジ                               | ぎゅうにゅう<br>そらまめ<br>おれんじ<br>せんべい | エネルギー 546 kcal<br>たんぱく質 27.5 g<br>脂 質 17.0 g<br>食塩相当量 1.7 g |  |
| 9<br>金  | ひじきごはん<br>こまつなごもくあえ<br>とんじる<br>おれんじ      | 水稻穀粒(精白米)／大<br>豆油／上白糖／しらた<br>き／★ごま(いり)／<br>さといも／★薄力粉／<br>三温糖                         | 干ひじき(ステン以釜、乾<br>)／★油揚げ／豚中型<br>種モモ(赤肉)／★絹ご<br>し豆腐／★牛乳／★た<br>まご／★アイワクリーム(乳<br>脂肪)      | にんじん／こまつな<br>だいこん／玉葱／干し<br>椎茸／ねぎ／ごぼう<br>／パレンシアオレンジ                                | ぎゅうにゅう<br>ばーすでーけーき             | エネルギー 532 kcal<br>たんぱく質 18.9 g<br>脂 質 18.5 g<br>食塩相当量 1.8 g |  |
| 10<br>土 | そぼろごはん<br>ほうとうじる<br>そくせきづけ<br>おれんじ       | 水稻穀粒(精白米)／と<br>うもろこし油／上白糖<br>／しらたき／大豆油／<br>オレンジゼリー／塩せ<br>んべい                         | 鶏若鶏肉ひき肉／鶏若<br>鶏肉モモ(皮付き)／★<br>生揚げ／★牛乳                                                 | にんじん／日本かぼち<br>や／だいこん／玉葱<br>／干し椎茸／ねぎ／き<br>ゅうり／パレンシアオレ<br>ンジ                        | ぎゅうにゅう<br>ぜりー<br>せんべい          | エネルギー 497 kcal<br>たんぱく質 21.0 g<br>脂 質 15.4 g<br>食塩相当量 1.5 g |  |
| 12<br>月 | ごはん<br>さけこーんおーぶんやき<br>あったかみそしる<br>おれんじ   | 水稻穀粒(精白米)／と<br>うもろこし油／三温糖<br>／とうもろこし缶詰(ホ<br>ル)／さといも／★プ<br>レミックス粉(ホトケキ<br>用)／無塩バター... | しろさけ／★絹ごし豆<br>腐／かつお加工品(削<br>り節)／なごこんぶ(素<br>干し)／★おから(新製<br>法)／★ヨーグルト(全<br>脂無糖)／★脱脂粉乳  | にんじん／玉葱／にん<br>にく(りん茎)／ねぎ<br>／こまつな／えのきたけ<br>／パレンシアオレンジ                             | しろぶどうほうれんそう<br>すのくつきー          | エネルギー 556 kcal<br>たんぱく質 23.9 g<br>脂 質 10.1 g<br>食塩相当量 1.6 g |  |
| 13<br>火 | ちょこくりーむばん<br>はんぱーぐ<br>ふーなつさらだ<br>こんめすーぶ  | ★ロールパン／上白糖<br>／★パン粉(乾燥)／サ<br>ラフラワー油／とうも<br>ろこし缶詰(ホル)／水稻<br>穀粒(精白米)                   | ★アイワクリーム(乳脂肪)<br>／★鶏若鶏肉ひき肉／わ<br>かめ／★牛乳                                               | 玉葱／にんじん／キャ<br>ベツ／アスパラガス／<br>りんご／温州蜜柑缶詰<br>(果肉)／きゅうり／ね<br>ぎ／しそ実                    | ぎゅうにゅう<br>ゆかりおにぎり              | エネルギー 560 kcal<br>たんぱく質 21.1 g<br>脂 質 21.0 g<br>食塩相当量 1.8 g |  |
| 14<br>水 | しめじいりにくみそどん<br>だいずのさらだ<br>みそしる<br>おれんじ   | 水稻穀粒(精白米)／★<br>おむぎ(押麦)／上<br>白糖／★薄力粉／とう<br>もろこし油                                      | 豚ひき肉／★大豆(国<br>産、ゆで)／まぐろ缶<br>詰(水煮フレーク)／か<br>たくちいわし(煮干し)<br>／かつお加工品(かつ<br>お節)／こんぶ...   | しょうが／玉葱／赤<br>ピーマン／にんじん／<br>きゅうり／キャベツ／ト<br>マト／えのきたけ／チ<br>ンゲンツァイ／パレン<br>シアオレンジ...   | ぎゅうにゅう<br>りよくおうしよくぶりっ          | エネルギー 569 kcal<br>たんぱく質 26.6 g<br>脂 質 19.6 g<br>食塩相当量 1.9 g |  |
| 15<br>木 | ぐりんぴーすごはん<br>ささみがーりつくふらい<br>みそしる<br>おれんじ | 水稻穀粒(精白米)／★<br>薄力粉／★パン粉(乾<br>燥)／とうもろこし油<br>／★食パン(市販品)／<br>無塩バター／粉糖                   | 鶏成鶏肉ささ身／★油<br>揚げ／かつお加工品(か<br>つお節)／かたくち<br>いわし(煮干し)／なが<br>こんぶ(素干し)／★牛<br>乳／★たまご...    | ★グリンピース／にん<br>にく(りん茎)／ほうれ<br>んそう／玉葱／にんじ<br>ん／パレンシアオレン<br>ジ                        | ぎゅうにゅう<br>ふれんちとーすと             | エネルギー 579 kcal<br>たんぱく質 28.6 g<br>脂 質 17.8 g<br>食塩相当量 1.8 g |  |
| 16<br>金 | ごはん<br>ひみつからあげ<br>きんぴらごぼう<br>みそしる        | 水稻穀粒(精白米)／か<br>たくり粉／とうもろこ<br>し油／しらたき／とう<br>もろこし缶詰(ホル)／<br>調合油／三温糖／★ご<br>ま(いり)...     | ★繊維状大豆タンパク<br>／かつお加工品(かつ<br>お節)／★牛乳／★パ<br>ルメザンチーズ／あ<br>おのり                           | にんにく(りん茎)／ご<br>ぼう／にんじん／なす<br>／ねぎ                                                  | ぎゅうにゅう<br>かるしうむとーすと            | エネルギー 530 kcal<br>たんぱく質 20.0 g<br>脂 質 20.6 g<br>食塩相当量 1.9 g |  |
| 17<br>土 | とりにくとしょうがのごは<br>つなさらだ<br>やさしみそしる<br>おれんじ | 水稻穀粒(精白米)／上<br>白糖／とうもろこし油<br>／じゃがいも／オレン<br>ジゼリー／塩せんべい                                | 鶏若鶏肉モモ(皮付き)<br>／まぐろ缶詰(油漬フ<br>レーク)／わかめ(乾燥、<br>水戻し)／★油揚げ／<br>なごこんぶ(素干し)／<br>★牛乳        | しょうが／葉ねぎ／レ<br>タス／にんじん／き<br>ゅうり／キャベツ／だ<br>いこん／玉葱／パレン<br>シアオレンジ                     | ぎゅうにゅう<br>ぜりー<br>せんべい          | エネルギー 536 kcal<br>たんぱく質 21.8 g<br>脂 質 20.4 g<br>食塩相当量 2.4 g |  |
| 19<br>月 | ごはん<br>さけのさいきょうやき<br>ころころさらだ<br>かぶのすましじる | 水稻穀粒(精白米)／と<br>うもろこし油／三温糖<br>／★ごま(いり)／★<br>プレミックス粉(ホトケ<br>キ用)／メーブルシロ<br>ップ           | たいせいようさけ・養<br>殖・生／かつお加工品<br>(削り節)                                                    | だいこん／にんじん<br>／きゅうり／かぶ／か<br>ぶ(葉)                                                   | あかぶどうとまと<br>ごまばんけーき            | エネルギー 533 kcal<br>たんぱく質 18.8 g<br>脂 質 16.8 g<br>食塩相当量 1.7 g |  |
| 20<br>火 | みーとすばげていー<br>こーるすーらだ<br>とうふすーぶ<br>おれんじ   | ★マカロニ・スパゲッ<br>ティ／とうもろこし油<br>／三温糖／オリーブ油<br>／★薄力粉／有塩バタ<br>ー／上白糖                        | 豚ひき肉／★絹ごし豆<br>腐／わかめ(乾燥、水戻<br>し)／★牛乳／★たま<br>ご                                         | 玉葱／にんじん／ご<br>ぼう／セロリー／りん<br>ご／トマト缶詰(ホー<br>ル)／にんにく(りん<br>茎)／キャベツ／きゅう<br>り／レタス／かぶ... | ぎゅうにゅう<br>どーなつ                 | エネルギー 547 kcal<br>たんぱく質 19.9 g<br>脂 質 21.0 g<br>食塩相当量 1.8 g |  |
| 21<br>水 | さくれたすちやーはん<br>おくらのおそあえ<br>みそしる<br>おれんじ   | 水稻穀粒(精白米)／調<br>合油／上白糖／★薄力<br>粉／無塩バター／コー<br>ンフレーク                                     | たいせいようさけ・養<br>殖・焼／焼きのり／か<br>つお加工品(削り節)<br>／★油揚げ／わかめ／か<br>つお加工品(かつお節)<br>／★牛乳／★たまご... | アスパラガス／レタス<br>／ねぎ／葉ねぎ／にん<br>じん／オクラ／きゅう<br>り／★りよくとうもや<br>し／パレンシアオレン<br>ジ           | ぎゅうにゅう<br>こーんふれーくつきー           | エネルギー 601 kcal<br>たんぱく質 23.3 g<br>脂 質 16.1 g<br>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 | 552 kcal | タンパク質 | 22.8 g |
|--------|-------|----------|-------|--------|
|        | 脂 質   | 17.7 g   | 食塩相当量 | 1.8 g  |

| 日<br>曜  | 献立名                                         | 材 料 名                                                           |                                                                      |                                                               | おやつ<br>午後<br>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                                                    |                       |                                |                                       |
| 22<br>木 | ごはん<br>さけのごまみそやき<br>ぼてときんぴら<br>なめこみそしる      | 水稲穀粒(精白米)／上白糖／じゃがいも／大豆油／塩せんべい                                   | たいせいやさけ・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)／バレンシアオレンジ                       | ぎゅうにゅう／そらまめ／おれんじ／せんべい | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食塩相当量 | 546 kcal<br>27.5 g<br>17.0 g<br>1.7 g |
| 23<br>金 | ひじきごはん<br>こまつなごもくあえ<br>とんじる<br>おれんじ         | 水稲穀粒(精白米)／大豆油／上白糖／しらたき／★ごま(いり)／さといも／★強力粉(1等)／★薄力粉／黒砂糖／はちみつ...   | 干ひじき(ステン釜、乾)／★油揚げ／豚中型種モモ(赤肉)／★絹ごし豆腐／★牛乳／★きな粉(大豆)／★たまご                | にんじん／こまつな／だいこん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／ごぼう／バレンシアオレンジ                       | ぎゅうにゅう／きなこかすてら        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食塩相当量 | 545 kcal<br>19.6 g<br>18.5 g<br>1.8 g |
| 24<br>土 | そぼろごはん<br>ほうとうじる<br>そくせきづけ<br>おれんじ          | 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／日本かぼちゃ／だいこん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／きゅうり／バレンシアオレンジ                    | ぎゅうにゅう／ゼリー／せんべい       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食塩相当量 | 497 kcal<br>21.0 g<br>15.4 g<br>1.5 g |
| 26<br>月 | ごはん<br>さけこーんおーぶんやき<br>あったかみそしる<br>おれんじ      | 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(水)／さといも／★ブレミックス粉(ホトケケ用)／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／バレンシアオレンジ                     | あつぷるきやろっとすのーくつきー      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食塩相当量 | 548 kcal<br>23.9 g<br>10.1 g<br>1.6 g |
| 27<br>火 | おにぎり<br>とりにくのおーぶんやき<br>つなさらだ<br>わかめとうふのみそしる | 水稲穀粒(精白米)／とうもろこし(冷凍)／サフラワー油／オイルスプレークラッカー／いちごジャム(高糖度)            | 焼きのり／鶏若鶏肉手羽(皮付)／まぐろ缶詰(水煮フレーク付)／★木綿豆腐／乾燥わかめ(板わかめ)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ... | にんにく(りん茎)／しょうが／玉葱／にんじようが／玉葱／にんじようり／キャベツ／きゅうり／サニーレタス／きゅうり／こねぎ  | ぎゅうにゅう／くらっかーさんど(いちご)  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食塩相当量 | 557 kcal<br>23.3 g<br>21.7 g<br>1.9 g |
| 28<br>水 | しめじいりにくみそどん<br>だいのさくらだ<br>みそしる<br>おれんじ      | 水稲穀粒(精白米)／★おおむぎ(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(水煮フレーク付)／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／チンゲンツアイ／バレンシアオレンジ...   | ぎゅうにゅう／りよくおうしょくぷりつつ   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食塩相当量 | 569 kcal<br>26.6 g<br>19.6 g<br>1.9 g |
| 29<br>木 | ちきんかれーらいす<br>ふれんちさくらだ<br>みそしる<br>おれんじ       | 水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／とうもろこし油／調合油／三温糖／★薄力粉／★強力粉(1等)／上白糖               | 鶏若鶏肉モモ(皮付き)／乾燥わかめ(板わかめ)／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／★豆乳        | 玉葱／にんじん／にんにく(りん茎)／干しぶどう／キャベツ／きゅうり／りんご／えのきたけ／チンゲンツアイ／バレンシアオレンジ | ぎゅうにゅう／ほくほくかぼちゃのかつぶ   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食塩相当量 | 618 kcal<br>20.1 g<br>21.3 g<br>2.1 g |
| 30<br>金 | おくらそぼろごはん<br>ごしよくなます<br>きやべつみそしる<br>おれんじ    | 水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／上白糖／しらたき／★ごま(いり)／★ロールパン／三温糖                   | 豚ひき肉／かつお加工品(かつお節)／★油揚げ／わかめ(乾燥、水戻し)／★油揚げ／なごこんぶ(素干し)／かつお加工品(削り節)...    | オクラ／切干しだいご／にんじん／きゅうり／キャベツ／バレンシアオレンジ                           | ぎゅうにゅう／あげぱんきなこ        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食塩相当量 | 538 kcal<br>20.2 g<br>19.2 g<br>1.9 g |
| 31<br>土 | とりにくとしょうがのごは<br>つなさらだ<br>やなみそしる<br>おれんじ     | 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(油漬フレーク付)／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／バレンシアオレンジ                 | ぎゅうにゅう／ゼリー／せんべい       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食塩相当量 | 536 kcal<br>21.8 g<br>20.4 g<br>2.4 g |
| ／       |                                             |                                                                 |                                                                      |                                                               |                       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食塩相当量 | kcal<br>g<br>g<br>g                   |
| ／       |                                             |                                                                 |                                                                      |                                                               |                       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食塩相当量 | kcal<br>g<br>g<br>g                   |
| ／       |                                             |                                                                 |                                                                      |                                                               |                       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食塩相当量 | kcal<br>g<br>g<br>g                   |
| ／       |                                             |                                                                 |                                                                      |                                                               |                       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食塩相当量 | kcal<br>g<br>g<br>g                   |
| ／       |                                             |                                                                 |                                                                      |                                                               |                       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食塩相当量 | kcal<br>g<br>g<br>g                   |
| ／       |                                             |                                                                 |                                                                      |                                                               |                       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食塩相当量 | kcal<br>g<br>g<br>g                   |
| ／       |                                             |                                                                 |                                                                      |                                                               |                       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食塩相当量 | kcal<br>g<br>g<br>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 | 552 kcal | タンパク質 | 22.8 g |
|        | 脂 質   | 17.7 g   | 食塩相当量 | 1.8 g  |