

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		
2 月	ご飯 鮭の味噌揚げ けんちん汁 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／とう もろこし油／★ロール パン	しろさけ／★生揚げ ★牛乳	玉葱／にんじん／干し 椎茸／だいこん／葉ね ぎ／バレンシアオレン ジ	白ブドウほうれん草 揚げぱんココア 10時の牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.1 g
3 火	むぎご飯 鶏肉のから揚げ コールスローサラダ かぶのすまし汁	水稲穀粒(精白米)／★ 大麦(七分つき押麦) ／かたくり粉／サフラ ワー油／食パン リッ チタイプ／無塩バター ／グラニュー糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／かつお加工品(削り 節)／★牛乳	にんにく(りん茎)／キ ャベツ／きゅうり／に んじん／レタス／かぶ ／かぶ(葉)	牛乳 シュガートースト 10時の牛乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.8 g
4 水	ロールパン かぼちゃシチュー 生きくらげ中華サラダ 果物(オレンジ)	★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／上白糖 ／★ごま(いり)／★ ごま油…	豚肩ロース(脂身付) ／★濃厚乳／★牛乳／し らす干し(微乾燥品) ／かつお加工品(削り節) ／★プロセスチーズ	日本かぼちゃ／にんじ ん／玉葱／青ピーマン ／あらげきくらげ(生) ／きゅうり／バレンシ アオレンジ／こまつな	牛乳 カルシウムおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 1.3 g
5 木	ご飯 豚肉梅しそ焼き ひじきともやしのお浸し じゃがいも味噌汁	水稲穀粒(精白米)／★ 薄力粉／★パン粉(生) ／とうもろこし油／じ ゃがいも／三温糖／有 塩バター／塩せんべい	豚中型種モモ(脂身付) ／干ひじき(ｽﾚｯｼ ｿ)／かつお加工 品(かつお節)／乾燥ワ ｶﾞﾐ(素干、水戻、水煮) ／ながこんぶ(素干し)…	梅(塩漬)／しそ葉／★ りよくとうもやし／に んじん／玉葱／西洋か ぼちゃ	牛乳 南瓜ちゃん せんべい 10時の牛乳	エネルギー 484 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.7 g
6 金	ご飯 鯉フライタルソース スナップエンドウごま和え 野菜のみそ汁	水稲穀粒(精白米)／★ 薄力粉／★パン粉(乾 燥)／調合油／★ごま (いり)／上白糖／★ブ レミックス粉(ﾎｯﾃｰｷ 用)／とうもろこし油	まあじ／わかめ／かつ お加工品(かつお節) ／★牛乳／★たまご	玉葱／にんじん／★ス ナッパえんどう／キャ ベツ／こまつな	牛乳 ホットケーキ 10時の牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 2.0 g
7 土	豚塩こん炊き込みご飯 さつまいも黒ゴマコロコロ やさいたつぷり汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米)／★ ごま油／さつまいも ／かたくり粉／とうも ろこし油／★ごま(いり)／オレンジゼリー／ 塩せんべい	豚中型種ﾎｰｽ(脂身) ／塩昆布／★牛乳	にんじん／玉葱／干し 椎茸／だいこん／葉ね ぎ／バレンシアオレン ジ	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 0.8 g
9 月	ご飯 さばのカレー焼き ほうとう汁 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)／★ 薄力粉／とうもろこし 油／しらたき／大豆油	まさば／★生揚げ／乾 燥わかめ(板わかめ) ／★牛乳	日本かぼちゃ／だいこ ん／玉葱／にんじん／ 干し椎茸／ねぎ／バ レンシアオレンジ	赤ぶどうトマト わかめおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.1 g
10 火	おくらご飯 鶏と大根の五目煮 味噌汁(キャベツ・油揚げ 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)／★ 大麦(七分つき押麦) ／こんにやく(精粉)／ 付き)／★生揚げ／な ごこんぶ(素干し)／★ 油揚げ／乾燥わかめ(灰 干し、水戻)…	かつお加工品(かつお 節)／鶏成鶏肉モモ(皮 なし)／★生揚げ／な ごこんぶ(素干し)／★ 油揚げ／乾燥わかめ(灰 干し、水戻)…	オクラ／だいこん／に んじん／干し椎茸／キ ャベツ／バレンシアオ レンジ	牛乳 焼きドーナツ 10時の牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 1.4 g
11 水	ご飯 松風焼 即席漬(きゅうり) なめこ味噌汁	水稲穀粒(精白米)／★ パン粉(半生)／★ごま (いり)／★食パン(市 販品)／ショートニン グ／上白糖	鶏若鶏肉ひき肉／かつ お加工品(かつお節) ／★絹ごし豆腐／★牛乳	玉葱／にんじん／きゅ うり／こまつな／なめ こ／ねぎ	牛乳 チョコッ糖 10時の牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 1.5 g
12 木	ご飯 鮭コーンオープン焼 卵サラダ わかめスープ	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)／★食パン(市販品) ／有塩バター／はち みつ	しろさけ／★たまご ／乾燥わかめ(板わかめ) ／★牛乳	にんじん／玉葱／にん にく(りん茎)／きゅ うり／トマト／キャベ ツ／こまつな	牛乳 ハニートースト 10時の牛乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.5 g
13 金	チキンカレーライス フレッシュサラダ 味噌汁(チンゲンサイ) 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／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／★豆腐	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／チンゲンツアイ ／バレンシアオレンジ	牛乳 ほくほくかぼちゃのカップ 10時の牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 1.7 g
14 土	五目ひじきご飯 野菜味噌汁 たたききゅうり 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし油／大豆油 ／上白糖／★ごま油 ／三温糖／オレンジゼ リー／塩せんべい	鶏成鶏肉胸(皮付き) ／干ひじき(ｽﾚｯｼ ｿ)／★油揚げ／乾燥 わかめ(板わかめ)／★ 牛乳	にんじん／干し椎茸 ／だいこん／玉葱／西 洋かぼちゃ／きゅうり ／バレンシアオレンジ	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	エネルギー 453 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.8 g
16 月	ご飯 鮭の味噌揚げ けんちん汁 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／とう もろこし油／★ロール パン	しろさけ／★生揚げ ★牛乳	玉葱／にんじん／干し 椎茸／だいこん／葉ね ぎ／バレンシアオレン ジ	アップルキャロット 揚げぱんココア 10時の牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.1 g
17 火	むぎご飯 鶏肉のから揚げ コールスローサラダ かぶのすまし汁	水稲穀粒(精白米)／★ 大麦(七分つき押麦) ／かたくり粉／サフラ ワー油／★薄力粉／三 温糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／かつお加工品(削り 節)／★牛乳／★たま ご／★ﾍｲﾌﾞｸﾘｰﾑ(乳 脂肪)	にんにく(りん茎)／キ ャベツ／きゅうり／に んじん／レタス／かぶ ／かぶ(葉)／メロン(露 地)	牛乳 手作りパースデーケーキ 10時の牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 1.6 g
18 水	ロールパン かぼちゃシチュー 生きくらげ中華サラダ 果物(メロン)	★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／上白糖 ／★ごま(いり)／★ ごま油…	豚肩ロース(脂身付) ／★濃厚乳／★牛乳／し らす干し(微乾燥品) ／かつお加工品(削り節) ／★プロセスチーズ	日本かぼちゃ／にんじ ん／玉葱／青ピーマン ／あらげきくらげ(生) ／きゅうり／メロン(温 室)／こまつな	牛乳 カルシウムおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 1.3 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 501 kcal	タンパク質 19.8 g
脂 質	18.5 g	食塩相当量 1.5 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			
19 木	ご飯 豚肉梅しそ焼き ひじきともやしのお浸し じゃがいもの味噌汁	水稲穀粒(精白米)★ 薄力粉★パン粉(生) ／とうもろこし油／ ／やがいも／三温糖／有 塩バター／塩せんべい	豚中型種モモ(脂身付 き)／干ひじき(ｽﾚｯｽ 缶、乾)／かつお加工 品(かつお節)／乾燥わか 梅(塩漬)／しそ葉★ りよくともやし／に んじん／玉葱／西洋か ぼちゃ	梅(塩漬)／しそ葉★ りよくともやし／に んじん／玉葱／西洋か ぼちゃ	牛乳 南瓜ちゃん せんべい 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	484 kcal 20.5 g 16.9 g 1.7 g
20 金	ご飯 鯉フライタルタルソース スナッペンエンドウごま和え 野菜のみそ汁	水稲穀粒(精白米)★ 薄力粉★パン粉(乾 燥)／調合油／★ごま いり)／上白糖／★ブ レミックス粉(ﾎｯﾄｹｰｷ 用)／とうもろこし油	★まあじ／わかめ／かつ お加工品(かつお節) ★牛乳★たまご	玉葱／にんじん／★ス ナッペンエンドウ／キャ ベツ／こまつな	牛乳 ホットケーキ 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	513 kcal 21.3 g 19.7 g 2.0 g
23 月	ご飯 さばのカレー焼き ほうとう汁 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)★ 薄力粉／とうもろこし 油／しらたき／大豆油	★まさば／★生揚げ／乾 燥わかめ(板わかめ) ★牛乳	日本かぼちゃ／だいご ん／玉葱／にんじん／ 干し椎茸／ねぎ／パレ ンシアオレンジ	白ブドウほうれん草 わかめおにぎり 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	524 kcal 18.5 g 14.3 g 1.1 g
24 火	ご飯 松風焼 即席漬(きゅうり) なめこ味噌汁	水稲穀粒(精白米)★ パン粉(半生)★ごま (いり)／★食パン(市 販品)／ショートニン グ／上白糖	★鶏若鶏肉ひき肉／かつ お加工品(かつお節) ★絹ごし豆腐★牛乳	玉葱／にんじん／きゅ うり／こまつな／なめ こ／ねぎ	牛乳 チョコッ糖 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496 kcal 23.1 g 19.7 g 1.5 g
25 水	おくらご飯 鶏と大根の五目煮 味噌汁(キャベツ・油揚げ 果物(メロン))	水稲穀粒(精白米)★ 大麦(七分つき押麦) ／こんにやく(精粉) 調合油／★焼きふ(親 世ふ)／上白糖／有塩 バター	かつお加工品(かつお 節)／鶏成鶏肉モモ(皮 付き)／★生揚げ／な がこんぶ(素干し)／★ 油揚げ／乾燥わかめ(灰 干し、水戻)...	オクラ／だいごん／に んじん／干し椎茸★ スナッペンエンドウ／キ ャベツ／メロン(温室)	牛乳 麩のラスク 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	509 kcal 22.3 g 21.3 g 1.2 g
26 木	2色ごはん ポテトサラダ コンソメスープ(わかめ) 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)★ ／とうもろこし油／上白糖 ／じゃがいも／とうも ろこし缶詰(ﾎｰﾙ)	★鶏若鶏肉ひき肉／★た まご／まぐろ缶詰(油 漬ﾌﾙｰﾄﾞｲﾄ)／わかめ ／★牛乳／あおのり	きゅうり／にんじん／ ねぎ／こまつな／メロ ン(温室)	牛乳 青のりポテト 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496 kcal 19.6 g 21.6 g 1.9 g
27 金	チキンカレーライス フレンチサラダ 味噌汁(チンゲンサイ) 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)★ ／やがいも／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)／干しふ 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 ／メロン(温室)...	牛乳 ほくほくかぼちゃのカップ 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	520 kcal 18.2 g 18.9 g 1.7 g
28 土	五目ひじきご飯 野菜味噌汁 たたききゅうり 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)★ ／とうもろこし油／大豆油 ／上白糖／★ごま油／ 三温糖／オレンジゼリ ー／塩せんべい	★鶏成鶏肉胸(皮付き) ／干ひじき(ｽﾚｯｽ缶、乾 ／★油揚げ／乾燥わか め(板わかめ)／★牛 乳	にんじん／干し椎茸／ だいごん／玉葱／西洋 かぼちゃ／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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	453 kcal 16.1 g 15.3 g 1.8 g
30 月	ご飯 マボ-豆腐 味噌汁(切干) 果物(メロン)	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／★ロールパン	★木綿豆腐／★粒状大 豆タンパク／★油揚げ ／かつお加工品(かつ お節)／★クリーム(乳 脂肪)／★あずき(こし)／★牛乳	葉ねぎ／にんじん／干 し椎茸／しょうが／に んにく(りん茎)／切干 しだいごん／こまつな ／メロン(温室)	赤ぶどうトマト あんホイップロールパン 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	509 kcal 19.3 g 15.3 g 1.7 g
／						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
／						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
／						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
／						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
／						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
／						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
／						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g 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 501 kcal	タンパク質 19.8 g
	脂質 18.5 g	食塩相当量 1.5 g