

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	ごはん さけのみそあげ けんちんじる おれんじ	水稻穀粒(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	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	しろぶどうほうれんそう あげばんここあ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.1 g
3 火	むぎごはん とりにくのからあげ こーるすろーさーだ かぶのすましじる	水稻穀粒(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)	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 2.2 g
4 水	ろーるばん かぼちゃしちゅー なまきくらげちゅうかさら おれんじ	★ロールパン／とうも ろこし缶詰(赤身)／★ 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	ぎゅうにゅう かるしうむおにぎり	エネルギー 557 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 1.5 g
5 木	ごはん ぶたにくうめしそやき ひじきともやしのおひたし じゃがいものみそじる	水稻穀粒(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 き)／干ひじき(スリッ 釜・乾)／かつお加工 品(かつお節)／乾燥ワ タ(茶干・水戻・水煮) ／なごんぶ(茶干し)...	梅(塩漬)／しそ葉／★ りょくとうもやし／に んじん／玉葱／西洋か ぼちゃ	ぎゅうにゅう かぼちゃちゃん せんべい	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 2.0 g
6 金	ごはん あじふらいたるたるそーす すなっぺえんどうごまあえ やさのみそじる	水稻穀粒(精白米)／★ 薄力粉／★パン粉(乾 燥)／調合油／★ごま (いり)／上白糖／★プ レミックス粉(ホットキ 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／★キャ ベツ／こまつな	ぎゅうにゅう ほっとけーき	エネルギー 579 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 2.4 g
7 土	ぶたしおこんたきこみごはん さつまいもくろごまころこ やさいたつぷりじる おれんじ	水稻穀粒(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	豚中型種ロース(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	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい	エネルギー 572 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 23.9 g 食塩相当量 1.0 g
9 月	ごはん さばのかれーやき ほうとうじる おれんじ	水稻穀粒(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)	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	あかぶどうとまと わかめおにぎり	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.4 g
10 火	おくらごはん とりとだいこんのごもくに みそじる おれんじ	水稻穀粒(精白米)／★ 大麦(七分つき押麦) ／こんにやく(精粉) ／付き)／★生揚げ／な 調合油／★プレミッ クス粉(ホットキ用)／上白 糖／とうもろこし油 ／灰干し・水戻...	かつお加工品(かつお 節)／鶏成鶏肉モモ(皮 付き)／★生揚げ／な ごんぶ(茶干し)／★ 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／★ スナッペン／きゅうり ／キャベツ／バレンシア オレンジ	ぎゅうにゅう やきどーなつ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 1.7 g
11 水	ごはん まつかぜやき そくせきづけ なめこみそじる	水稻穀粒(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	ぎゅうにゅう ちょこっとう	エネルギー 558 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 2.0 g
12 木	ごはん さけこーんおーぶんやき たまごさらだ わかめすーぶ	水稻穀粒(精白米)／と うもろこし油／三温糖 ／とうもろこし缶詰(赤 身)／★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	ぎゅうにゅう はにーとーすと	エネルギー 550 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 2.1 g
13 金	ちきんかれーらいす ふれんちさらだ みそじる おれんじ	水稻穀粒(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／チンゲンサイ ／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 601 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.1 g
14 土	ごまひじきごはん やさのみそじる たたききゅうり おれんじ	水稻穀粒(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(スリッ釜・乾 い)／★油揚げ／乾燥わ かめ(板わかめ)／★牛 乳	にんじん／玉葱／にん だいに／干し椎茸／西 洋かぼちゃ／きゅうり ／バレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい	エネルギー 509 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 2.1 g
16 月	ごはん さけのみそあげ けんちんじる おれんじ	水稻穀粒(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	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	あつぷるきやろっと あげばんここあ	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.1 g
17 火	むぎごはん とりにくのからあげ こーるすろーさーだ かぶのすましじる	水稻穀粒(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／★アイツクリーム(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)	ぎゅうにゅう ばーすでーけーき	エネルギー 557 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 1.9 g
18 水	ろーるばん かぼちゃしちゅー なまきくらげちゅうかさら めろん	★ロールパン／とうも ろこし缶詰(赤身)／★ 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	ぎゅうにゅう かるしうむおにぎり	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 1.5 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 557 kcal 脂 質 19.0 g	タンパク質 21.3 g 食塩相当量 1.8 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	ごはん ぶたにくうめしそやき ひじきともやしのおひたし じゃがいものみそしる	水稲穀粒(精白米)★ 薄力粉★パン粉(生) ／とうもろこし油／じ 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(ｽﾃｰﾙ 釜、乾)／かつお加工 品(かつお節)／乾燥ワ ﾀﾞｲ(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	ぎゅうにゅう かぼちゃちゃん せんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	546 kcal 22.4 g 17.5 g 2.0 g
20 金	ごはん あじふらいたるたるそーす すなっばえんどうごまあえ やさいのみそしる	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★フ レミックス粉(ｷｯﾁﾝ 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 ﾅｯﾌﾟえんどう／ｷｬ ﾍﾞｯ／こまつな	ぎゅうにゅう ほっとけーき	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	579 kcal 23.5 g 20.8 g 2.4 g
23 月	ごはん さばのかれーやき ほうとうじる おれんじ	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)	日本かぼちゃ／だい こん／玉葱／にんじん ／干し椎茸／ねぎ／パ ﾚﾝｼｱｵﾚﾝｼﾞ	しろぶどうほうれんそう わかめおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	559 kcal 18.9 g 13.1 g 1.4 g
24 火	ごはん まつかぜやき そくせきづけ なめこみそしる	水稲穀粒(精白米)★ パン粉(半生)★ごま (いり)★食パン(市 販品)／ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ ／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 ゆり／こまつな／なめ こ／ねぎ	ぎゅうにゅう ちょこっとう	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	558 kcal 25.8 g 20.7 g 2.0 g
25 水	おくらごはん とりとだいこんのごもくに みそしる めろん	水稲穀粒(精白米)★ 大麦(七分つき押麦) ／ごんにやく(精粉) ／調合油★焼きふ(観 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／だいこん／に んじん／干し椎茸★ ｽﾅｯﾌﾟえんどう／ｷ ﾍﾞｯ／ﾒﾛﾝ(温室)	ぎゅうにゅう ふのらすく	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	544 kcal 23.1 g 20.6 g 1.6 g
26 木	にしょくごはん ぼてとさらだ こんそめすーぶ めろん	水稲穀粒(精白米)★ 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 漬ﾌﾙｰｸﾞﾙｲﾄ)／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)	ぎゅうにゅう あおのりぼてと	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	560 kcal 21.6 g 23.4 g 2.2 g
27 金	ちきんかれーらいす ふれんちさらだ みそしる めろん	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(りん茎)／干しぶ どう／ｷｬﾍﾞｯ／き ゆり／りんご／えのき たけ／ﾁﾝｹﾞﾝﾂｱｲ ／ﾒﾛﾝ(温室)...	ぎゅうにゅう ほくほくかぼちゃのかつぶ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	587 kcal 19.6 g 20.1 g 2.1 g
28 土	ごもくひじきごはん やさいみそしる たたききゅうり おれんじ	水稲穀粒(精白米)★ 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(ｽﾃｰﾙ釜、乾 いり)／★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 ／パﾚﾝｼｱｵﾚﾝｼﾞ	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	509 kcal 17.3 g 15.3 g 2.1 g
30 月	ごはん まーぼーとうふ みそしる めろん	水稲穀粒(精白米)★ うもろこし油／上白糖 ／かたくち粉★ごま 油／★ロールパン	★木綿豆腐★粒状大 豆ﾀﾝﾊﾞｸ／★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	葉ねぎ／にんじん／干 し椎茸／しょうが／に ん(りん茎)／切干 しだいこん／こまつな ／ﾒﾛﾝ(温室)	あかぶどうとまと あんぽいっぶろーるぱん	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	546 kcal 19.6 g 14.3 g 2.1 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 557 kcal	タンパク質 21.3 g
	脂 質 19.0 g	食塩相当量 1.8 g