

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	ご飯 かじきの味噌揚げ 身体を守るぞ味噌汁 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／かたくり粉／調 合油／とうもろこし缶 詰(ホル)	めかじき／干ひじき(西 洋かぼちゃ)／★牛乳 ／玉葱／にんじん／ メロン(温室)	西洋かぼちゃ／こまつ な／玉葱／にんじん／ メロン(温室)	牛乳 あまからおやき 10時の牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.4 g
2 水	ケチャップスパゲティ 豚しゃぶサラダ わかめスープ 果物(メロン)	★マカロニ・スパゲッ ティ／とうもろこし油 ／★ロールパン／★薄 力粉／無塩バター／上 白糖	鶏若鶏肉ひき肉／豚肩 (脂身付き)／乾燥わか め(板わかめ)／★牛乳	にんじん／青ピーマン ／玉葱／パセリ／キャ ベツ／きゅうり／レタ ス／こまつな／葉ねぎ ／メロン(温室)	牛乳 メロンパン 10時の牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.7 g
3 木	わかめごはん 鮭の味噌揚げ うまっコー 豚汁	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／かたくり粉／調 合油／とうもろこし缶 詰(ホル)／★ごま(いり り)／しらたき／さつま いも	乾燥わかめ(板わかめ) ／しろさけ／かつお加 工品(かつお節)／豚ば ら(脂身付)／★絹ごし 豆腐／★牛乳／★きな 粉(大豆)	ブロッコリー／にんじ ん／だいこん／玉葱／ 干し椎茸／ねぎ／ごぼ ろ	牛乳 さつま芋きなこあえ 10時の牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.8 g
4 金	いろいろごはん ジュシーフライドチキン スティック野菜即席漬 豆腐スープ	水稲穀粒(精白米)／★ 薄力粉／かたくり粉／ とうもろこし油／★オ ートミール／★プレミ ックス粉(ホットケーキ用) ／上白糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／★絹ごし豆腐／わか め(乾燥、水戻し)／★ 牛乳／★たまご	きゅうり／にんじん／ 葉ねぎ	牛乳 もちもちホットケーキ 10時の牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.2 g
5 土	おにぎり チキン煮込みハンバーグ 人参サラダ 果物(メロン) 野菜味噌汁	水稲穀粒(精白米)／★ パン粉(乾燥)／とうも ろこし油／とうもろこ し缶詰(ホル)／オレン ジゼリー／塩せんべい	かつお加工品(かつお 節)／鶏若鶏肉ひき肉 ／★牛乳	にんじん／玉葱／きゅ うり／メロン(温室)／ キャベツ／★さやいん げん	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.9 g
7 月	鰯の変わりどんぶり セタサラダ 短冊スープ 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)／★ おおむぎ(押麦)／と うもろこし缶詰(ホル) ／かたくり粉／とうも ろこし油／三温糖	まあじ／★牛乳	しょうが／にんじん／ きゅうり／オクラ／だ いこん／メロン(温室)	アップルキャロット キラキラクッキー 10時の牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.4 g
8 火	ご飯 鶏肉のから揚げ けんちん汁 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／とうもろこ し油／しらたき／大豆 油／とうもろこし／ソ ーダクラッカー	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／★生揚げ／★牛乳	にんにく(りん茎)／切 干しだいこん／玉葱／ にんじん／干し椎茸／ 葉ねぎ／メロン(温室)	牛乳 とうもろこし クラッカー 10時の牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 1.1 g
9 水	ご飯 松風焼 暑さに負けないスープ 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)／★ パン粉(半生)／★ごま (いり)／三温糖	鶏若鶏肉ひき肉／豚肩 ロース(脂身付)／★蒸 しかまぼこ／こんぶ／ かたくちいわし(煮干 し)／★牛乳	玉葱／にんじん／★リ よくとうもろやし／キャ ベツ／干し椎茸／メロ ン(温室)	牛乳 ごへいもち 10時の牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.4 g
10 木	ご飯 鮭の西京焼き 力もりもり汁 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし油／三温糖 ／じゃがいも／さつま いも／とうもろこし缶 詰(ホル)／★ぎょうざ の皮	たいせいようさけ／養 殖、生／かつお加工品 (かつお節)／★牛乳 ／★プロセスチーズ	玉葱／にんじん／こまつ な／ねぎ／メロン(温 室)	牛乳 パリパリピザ 10時の牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.4 g
11 金	ロールパン コーンシチュー ツナサラダ 果物(メロン)	★ロールパン／とうも ろこし缶詰(ホル)／じ ゃがいも／大豆油／★ 小麦(玄穀・国産、普通) ／有塩バター／★焼き ふ(銀世ふ)／上白糖	豚モモ(脂肪なし)／★ 濃厚乳／まぐろ缶詰(水 漬漬)／わかめ(乾燥、水戻し)／★ 牛乳／★きな粉(大豆)	にんじん／玉葱／青ピ ーマン／レタス／きゅ うり／メロン(温室)	牛乳 きなこ麩ラスク 10時の牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 24.8 g 食塩相当量 1.5 g
12 土	タコライス ワカメとツナのサラダ コーンスープ 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし油／とうも ろこし缶詰(ホル)／サ フラワー油／オレンジ ゼリー／塩せんべい	豚ひき肉／★パルメザ ンチーズ／まぐろ缶詰 (油漬)／生わかめ／★ 牛乳	レタス／トマト／にん じん／きゅうり／メロ ン(温室)	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	エネルギー 441 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.4 g
14 月	ご飯 焼き鯖塩ドレッシング コロコロ味噌汁 すいか	水稲穀粒(精白米)／じ ゃがいも／とうもろこ し缶詰(ホル)／★ロー ールパン	まさば／かつお加工品 (かつお節)／まぐろ缶 詰(水煮)／わかめ(乾燥、水戻し)／★ 牛乳	玉葱／きゅうり／にん じん／キャベツ／★さ やいんげん／すいか	白ブドウほうれん草 ツナロールパン 10時の牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.0 g
15 火	コーンごはん 鮭フライタルソース もやしの和え物 味噌汁小松菜・人参	とうもろこし／水稲穀 粒(精白米)／★薄力粉 ／★パン粉(生)／大豆 油／マシュマロ／無塩 バター／コーンフレー ク	しろさけ／★油揚げ／ かつお加工品(かつお 節)／★牛乳	にんじん／★りよくと うもやし／きゅうり／ こまつな	牛乳 マシュマロおこし 10時の牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 1.8 g
16 水	おにぎり 鶏肉とコーンのオープン焼 野菜の味噌汁 すいか	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 ／ソーダクラッカー／ 上白糖	焼きのり／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／★油揚げ ／ながこんぶ(素干し) ／★牛乳／★アイザクリ ム(乳脂肪)	にんじん／玉葱／にん にく(りん茎)／キャベ ツ／すいか	牛乳 ココアクリームクラッカー 10時の牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.6 g
17 木	トマトツナそうめん とうもろこしかき揚げ ごま和え(キャ・ホ) すいか	★手延ツナ・手延わか め／★ごま油／とうも ろこし／★薄力粉／ ／★強力粉(1等)…	そうだが／かつお／みつ いし／こんぶ(素干し) ／まぐろ缶詰(水煮)／ わかめ(乾燥、水戻し) ／★牛乳／★きな粉(大豆) ／★たまご	トマト／しそ葉／きゅ うり／玉葱／にんじん ／キャベツ／ほうれん そう／すいか	牛乳 きなこカステラ 10時の牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.9 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 500 kcal	タンパク質 20.4 g
	脂 質 18.3 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		
18 金	ご飯 かじきの味噌揚げ 身体を守るぞ味噌汁 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)／三温糖／かたくり粉／合油／とうもろこし缶詰(ホ-ル)	めかじき／干ひじき(スナモリ)／★牛乳	西洋かぼちゃ／こまつな／玉葱／にんじん／メロン(温室)	牛乳 あまからおやき 10時の牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.4 g
19 土	おにぎり チキン煮込みハンバーグ スティック野菜即席漬け すいか 野菜味噌汁	水稲穀粒(精白米)／★パン粉(乾燥)／とうもろこし油／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／オレングゼリー／塩せんべい	かつお加工品(かつお節)／鶏若鶏肉ひき肉／★牛乳	にんじん／玉葱／きゅうり／すいか／キャベツ／★さやいんげん	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	エネルギー 465 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.7 g
22 火	ネバネバ3兄弟丼 鶏の照焼き おかず味噌汁 すいか	水稲穀粒(精白米)／★ごま油／★薄力粉／無塩バター／上白糖	★糸引納豆／わかめ(乾燥、水戻し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／豚ばら(脂身付)／かつお加工品(削り節)／ながこんぶ(煮干し)／★牛乳	オクラ／きゅうり／しそ葉／にんじん／ねぎ／こまつな／キャベツ／すいか	牛乳 かわらせんべい 10時の牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 23.3 g 食塩相当量 1.7 g
23 水	ご飯 松風焼 暑さに負けないスープ すいか	水稲穀粒(精白米)／★パン粉(半生)／★ごま(いり)／三温糖	鶏若鶏肉ひき肉／豚肩ロース(脂身付)／★蒸しわかまぼこ／こんぶ／かたくちいわし(煮干し)／★牛乳	玉葱／にんじん／★りよくとうもろやし／キャベツ／干し椎茸／すいか	牛乳 ごへいもち 10時の牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.4 g
24 木	ご飯 豚肉味噌カツ キャベツアスパラお浸し なめこ味噌汁	水稲穀粒(精白米)／上白糖／★パン粉(生)／とうもろこし油／★食パン(市販品)／無塩バター／粉糖	豚中型種モモ(脂身付)／★き／かつお加工品(かつお節)／★絹ごし豆腐／★牛乳／★たまご	キャベツ／アスパラガス／なめこ／ねぎ	牛乳 フレンチトースト 10時の牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 1.5 g
25 金	ロールパン コーンシチュー ツナサラダ すいか	★ロールパン／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／じやがいも／大豆油／★小麦(玄穀・国産・普通)／有塩バター／★焼きふ(親世ふ)／上白糖	豚モモ(脂肪なし)／★濃厚乳／まぐろ缶詰(油漬フレーク付)／わかめ(乾燥、水戻し)／★牛乳／★きな粉(大豆)	にんじん／玉葱／青ピーマン／レタス／きゅうり／すいか	牛乳 きなこ魅ラスク 10時の牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 24.9 g 食塩相当量 1.5 g
26 土	タコライス ワカメとツナのサラダ コーンスープ すいか	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／★フラワー油／オレンジゼリー／塩せんべい	豚ひき肉／★パルメザンチーズ／まぐろ缶詰(油漬フレーク付)／生わかめ／★牛乳	レタス／トマト／にんじん／きゅうり／すいか	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	エネルギー 458 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.4 g
28 月	ご飯 焼き鯖塩ドレッシング コロコロ味噌汁 すいか	水稲穀粒(精白米)／じやがいも／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／★ロールパン	まさば／かつお加工品(かつお節)／まぐろ缶詰(水煮フレーク付)／★牛乳	玉葱／きゅうり／にんじん／キャベツ／★さやいんげん／すいか	赤ぶどうトマト ツナロールパン 10時の牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.0 g
29 火	コーンごはん 鮭フライタルタルソース もやしの和え物 味噌汁小松菜・人参	とうもろこし／水稲穀粒(精白米)／★薄力粉／★パン粉(生)／大豆油／マッシュマロ／無塩バター／コーンフレーク	しろさけ／★油揚げ／かつお加工品(かつお節)／★牛乳	にんじん／★りよくとうもろやし／きゅうり／こまつな	牛乳 マッシュマロおこし 10時の牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 1.8 g
30 水	トマトツナそうめん とうもろこしかき揚げ ごま和え(ｷｬ・ｷ)	★手延ツナ・手延ｷｬｷ(ゆで)／★ごま油／とうもろこし／★薄力粉／とうもろこし油／★ごま(いり)／上白糖／★強力粉(1等)...	そうだが／つお／みつ／しこんぶ(煮干し)／まぐろ缶詰(水煮フレーク付)／しらす干し(半乾燥品)／★牛乳／★きな粉(大豆)／★たまご	トマト／しそ葉／きゅうり／玉葱／にんじん／キャベツ／ほうれんそう／すいか	牛乳 きなこカステラ 10時の牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.9 g
31 木	夏野菜カレーライス オクラの磯和え コンソメスープ(わかめ) すいか	水稲穀粒(精白米)／じやがいも／とうもろこし油／上白糖／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／★薄力粉／三温糖	豚外モモ(赤肉)／焼きのり／かつお加工品(削り節)／わかめ／★牛乳／★たまご／★ｷｬﾌﾞｸﾘｰﾑ(乳脂肪)	玉葱／にんじん／なす／青ピーマン／日本かぼちゃ／オクラ／きゅうり／ねぎ／すいか	牛乳 手作り夏バースデーケーキ 10時の牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.7 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 500 kcal	タンパク質 20.4 g
	脂 質 18.3 g	食塩相当量 1.5 g