

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	ごはん かじきのみそあげ からだをまもるぞみそしる めろん	水稻穀粒(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／こまつ な／玉葱／にんじん／ メロン(温室)	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)	ぎゅうにゅう あまからおやき	エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.6 g
2 水	けちやっぷすばげていー ぶたしやぶさらだ わかめすーぶ めろん	★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)	ぎゅうにゅう めろんぱん	エネルギー 565 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 2.2 g
3 木	わかめごはん さけのみそあげ うまっこりー とんじる	水稻穀粒(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 し(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	ぎゅうにゅう さつまいもきなこあえ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.0 g
4 金	いろいろごはん じゅーしーふらいどちきん すていっくやさいづけ とうふすーぶ	水稻穀粒(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	ぎゅうにゅう もちもちぽつとけーき	エネルギー 564 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.4 g
5 土	わかめおにぎり ちきんにこみはんぱーぐ にんじんさらだ めろん やさいみそしる	水稻穀粒(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	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい	エネルギー 541 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 2.2 g
7 月	あじのかわりどんぶり たなばたさらだ たんざくすーぶ めろん	水稻穀粒(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	しょうが／にんじん／ きゅうり／オクラ／だ いこん／メロン(温室)	あつぷるきやろつと きらきらくつきー	エネルギー 582 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.8 g
8 火	ごはん とりにくのからあげ けんちんじる めろん	水稻穀粒(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)	ぎゅうにゅう とうもろこし くらっかー	エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 1.5 g
9 水	ごはん まつかぜやき あつさにまけないすーぶ めろん	水稻穀粒(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／とうもろこし／キャ ベツ／干し椎茸／メロ ン(温室)	ぎゅうにゅう ごへいもち	エネルギー 569 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.8 g
10 木	ごはん さけのさいきょうやき ちからもりもりじる めろん	水稻穀粒(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)	ぎゅうにゅう ぱりぱりびざ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.7 g
11 金	ろーるばん こーんしちゅー つなさらだ めろん	★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)／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)	ぎゅうにゅう きなこふらすく	エネルギー 558 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 27.2 g 食塩相当量 1.8 g
12 土	たこらいす わかめとつなのさらだ こーんすーぶ めろん	水稻穀粒(精白米)／と うもろこし油／とうも ろこし缶詰(ホ-ル)／サ 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)／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)	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい	エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.7 g
14 月	ごはん やきそばしおどれっしんぐ ころころみそしる すいか	水稻穀粒(精白米)／じ やがいも／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(水煮フレーク)／	玉葱／きゅうり／にん じん／キャベツ／★さ やいんげん／すいか	しろぶどうほうれんそう つなろーるばん	エネルギー 556 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.4 g
15 火	こーんごはん さけふらいたるたそーす もやしのあえもの みそしるこまつなにんじん	とうもろこし／水稻穀 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 ／★こんぶ(素干し)／ま ぐろ缶詰(水煮フレー ク)／★牛乳	にんじん／★りよくと うもろこし／きゅうり ／こまつな	ぎゅうにゅう ましゅまろおこし	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 23.9 g 食塩相当量 2.0 g
16 水	おにぎり とりにくのおふんやき やさいみそしる すいか	水稻穀粒(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 ／★なごんぶ(素干し) ／★牛乳／★アイツクリ ム(乳脂肪)	にんじん／玉葱／にん にく(りん茎)／キャベ ツ／すいか	ぎゅうにゅう ここあくりーむくらっかー	エネルギー 583 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.1 g
17 木	とまとつなそうめん とうもろこしかきあげ ごまあえ すいか	★手延うどん・手延そば (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 い／こんぶ(素干し)／ま ぐろ缶詰(水煮フレー ク)／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	ぎゅうにゅう きなこかすてら	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 2.2 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 563 kcal	タンパク質 22.2 g
	脂 質 19.1 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		
18 金	ごはん かじきのみそあげ からだをまもるぞみそしる めろん	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(ホ乳)	めかじき／干ひじき(ス テン)釜、乾)／★牛乳	西洋かぼちゃ／こまつ な／玉葱／にんじん／ メロン(温室)	ぎゅうにゅう あまからおやき	エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.6 g
19 土	わかめおにぎり ちきんにこみはんぱーぐ すていっくやさいづけ すいか やさいみそしる	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(ホ乳)／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／すいか／キャベ ツ／★さやいんげん	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 2.0 g
22 火	ねばねば3きょうだいどん とりのてりやき おかずみそしる 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(素干し)／★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	ぎゅうにゅう かわらせんべい	エネルギー 623 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 25.4 g 食塩相当量 1.9 g
23 水	ごはん まつかぜやき あつさにまけないすーぷ 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／すい か	ぎゅうにゅう ごへいもち	エネルギー 590 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.8 g
24 木	ごはん ぶたにくみそかつ きやべつあすばらおひたし なめこみそしる	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	ぎゅうにゅう ふれんちとーすと	エネルギー 577 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 23.6 g 食塩相当量 1.8 g
25 金	ろーるばん こーんしちゅー つなさらだ すいか	★ロールパン／とうも ろこし缶詰(ホ乳)／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／青ビ ーマン／レタス／きゅ うり／すいか	ぎゅうにゅう きなこふらすく	エネルギー 579 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 27.3 g 食塩相当量 1.8 g
26 土	たこらいす わかめとつなのさらだ こーんすーぷ 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(ホ乳)／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	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい	エネルギー 513 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.7 g
28 月	ごはん やきさばしおどれっしんぐ ころもみそしる すいか	水稲穀粒(精白米)／じ やがいも／とうもろこ し缶詰(ホ乳)／★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)	玉葱／きゅうり／にん じん／キャベツ／★さ やいんげん／すいか	あかぶどうとまと つなろーるばん	エネルギー 538 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.4 g
29 火	こーんごはん さけふらいたるたるそーす もやしのあえもの みそしるこまつなにんじん	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／★リよくと うもやし／きゅうり／ こまつな	ぎゅうにゅう ましゅまろおこし	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 23.9 g 食塩相当量 2.0 g
30 水	とまとつなそうめん とうもろこしかきあげ ごまあえ すいか	★手延ゆめ・手延ゆめ (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／みつい し／こんぶ(素干し)／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	ぎゅうにゅう きなこかすてら	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 2.2 g
31 木	なつやさいかれーらいす おくらのみそあえ こんそめすーぷ 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(ホ乳)／★ 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／★ス ックリーム(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	ぎゅうにゅう ばーすでーけーきなつ	エネルギー 574 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 2.0 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 563 kcal	タンパク質 22.2 g
	脂 質 19.1 g	食塩相当量 1.8 g