

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 月	ご飯 ぶりの照焼き 野菜のみそマネズ和え かぼちゃ味噌汁	水稻穀粒(精白米)★ ごま(いり)／ごはん ／三温糖／とうもろこ し油	ぶり／わかめ(乾燥、水 戻し)／干ひじき(スル メ、乾)／★牛乳	キャベツ／にんじん／ 西洋かぼちゃ／玉葱	アップルキャラット あまからおやき 10時の牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.6 g
2 火	ご飯 鉄板ハンバーグ サクサクサラダ わかめスープ	水稻穀粒(精白米)★ パン粉(乾燥)／とうも ろこし油／★フランス パン／とうもろこし缶 詰(ホム)／サフラワー 油／★焼きふ(親世ふ)	鶏若鶏肉ひき肉／乾燥 わかめ(板わかめ)／★ 牛乳／かたくちいわし (煮干し)	にんじん／玉葱／きゅ うり／こまつな／葉ネ ギ	牛乳 麩のラスク 食べる煮干し 10時の牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 1.5 g
3 水	きつねご飯 ハスの梅マヨあえ 味噌汁(切干) 果物(なし)	水稻穀粒(精白米)／と うもろこし油／とうも ろこし缶詰(ホム)／コ ーンスライス／上白糖 ／有塩バター	★油揚げ／豚中型種ば ら／かつお加工品(削 り節)／かつお加工品 (かつお節)／★牛乳	にんじん／干し椎茸／ こまつな／れんこん／ しそ葉／うめ／切干し だいこん／日本なし	牛乳 コーンフレークおこし 10時の牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.7 g
4 木	ご飯 ささみガーリックフライ ブロッコリーサラダ なめこ味噌汁	水稻穀粒(精白米)★ 薄力粉／★パン粉(乾 燥)／とうもろこし油 ／上白糖／無塩バター	鶏成鶏肉ささ身／まぐ ろ缶詰(水煮フレーイト) ／★絹ごし豆腐／★牛 乳／★たまご	にんにく(りん茎)／ブ ロッコリー／レタス／ にんじん／きゅうり／ なめこ／ねぎ	牛乳 マドレーヌ 10時の牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.4 g
5 金	チョコクリームパン 鮭のから揚げ やさいスープ 果物(なし)	★ロールパン／上白糖 ／かたくり粉／とうも ろこし油／さつまいも ／グラニュー糖／有塩 バター	★ホイップクリーム(乳脂肪)／しろさけ／かつお加 工品(かつお節)／★牛 乳	青ピーマン／★りよく とうもろこし／にんじん ／玉葱／日本なし	牛乳 シュガースイートポテト 10時の牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 22.9 g 食塩相当量 1.3 g
6 土	わかめおにぎり チキン煮込みハンバーグ 味噌汁(なし) 人きやペコーン味噌汁	水稻穀粒(精白米)★ パン粉(乾燥)／とうも ろこし缶詰(ホム)／ソ ーダクラッカー／いち ごジャム(高糖度)	わかめ(乾燥、水戻し) ／鶏若鶏肉ひき肉／か つお加工品(かつお節) ／★牛乳	にんじん／玉葱／日本 なし／キャベツ／★さ やいんげん	牛乳 クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.8 g
8 月	ご飯 鮭の西京焼き 五色なます 味噌汁(もやし)	水稻穀粒(精白米)／と うもろこし油／三温糖 ／しらたき／上白糖／ ★ごま(いり)／さつ まいも／有塩バター／ ソーダクラッカー	たいせいようさけ・養 殖、生／★油揚げ／わ かめ／かつお加工品 (かつお節)／★牛乳	だいこん／にんじん／ きゅうり／★りよくと うもやし	白ブドウほうれん草 さつまいもクラッカー 10時の牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 2.0 g
9 火	茶飯 五目野菜煮物 味噌汁(チンゲンサイ) 果物(なし)	水稻穀粒(精白米)／は す(成熟、乾)／★オー トミール／オリブ油 ／上白糖／★ごま(い り)	こんぶ／鶏若鶏肉モモ (皮付き)／わかめ／か たくちいわし(煮干し) ／★粒状大豆タンパク ／かつお加工品(かつ お節)／★牛乳／★豆 乳	だいこん／たけのこ(こ ゆで)／にんじん／干 し椎茸／チンゲンツァ イ／日本なし／日本か ぼちゃ	牛乳 オートミール焼きドーナツ 10時の牛乳	エネルギー 466 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 2.0 g
10 水	ロールパン 鶏肉とコーンのオープン焼 き味噌汁 コロコロスープ	★ロールパン／三温糖 ／とうもろこし缶詰(ホ ム)／オレンジゼリー ／揚げせんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／★大豆(国産、ゆで) ／★粒状大豆タンパク ／まぐろ缶詰(油漬フ レーイト)／こんぶ／★牛 乳	にんじん／玉葱／にん にく(りん茎)／きゅう り／キャベツ／トマト ／★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 503 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 24.5 g 食塩相当量 1.9 g
11 木	鮭おにぎり 鶏と秘密のから揚げ ミネストローネ 果物(なし)	水稻穀粒(精白米)／か たくり粉／とうもろこ し油／★マカロニス ／パゲッティ／じゃがい も／★ロールパン／上 白糖	塩ざけ／焼きのり／鶏 若鶏肉モモ(皮付き) ／★粒状大豆タンパク ／豚中型種肉(脂身付 き)／なごんぶ(素干 し)／★牛乳...	にんにく(りん茎)／玉 葱／にんじん／セロリ ／にんじん／キャベツ ／日本なし	牛乳 あんホイップロールパン 10時の牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.5 g
12 金	ご飯 松風焼 豚汁 果物(なし)	水稻穀粒(精白米)★ パン粉(半生)／★ごま (いり)／さといも／ しらたき／★プレミッ クス糖(ホムキ用)／上 白糖／とうもろこし油	鶏若鶏肉ひき肉／豚ば ら(脂身付)／★絹ごし 豆腐／★牛乳／★たま ご	玉葱／にんじん／だい こん／干し椎茸／ねぎ ／ごぼう／日本なし	牛乳 ホットケーキ 10時の牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 1.1 g
13 土	豚丼 スティック野菜即席漬け 根菜味噌汁 果物(なし)	水稻穀粒(精白米)／し らたき／三温糖／★食 パン(市販品)／有塩 バター／グラニュー糖	豚中型種肉(脂身付き き)／かつお加工品(かつ お節)／★牛乳	玉葱／きゅうり／にん じん／だいこん／ごぼ う／日本なし	牛乳 シュガートースト 10時の牛乳	エネルギー 456 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.8 g
16 火	ご飯 鉄板ハンバーグ サクサクサラダ わかめスープ	水稻穀粒(精白米)★ パン粉(乾燥)／とうも ろこし油／★フランス パン／とうもろこし缶 詰(ホム)／サフラワー 油／★焼きふ(親世ふ)	鶏若鶏肉ひき肉／乾燥 わかめ(板わかめ)／★ 牛乳／かたくちいわし (煮干し)	にんじん／玉葱／きゅ うり／こまつな／葉ネ ギ	牛乳 麩のラスク 食べる煮干し 10時の牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 1.5 g
17 水	きつねご飯 ハスの梅マヨあえ 味噌汁(切干) 果物(なし)	水稻穀粒(精白米)／と うもろこし油／とうも ろこし缶詰(ホム)／コ ーンスライス／上白糖 ／有塩バター	★油揚げ／豚中型種ば ら／かつお加工品(削 り節)／かつお加工品 (かつお節)／★牛乳	にんじん／干し椎茸／ こまつな／れんこん／ しそ葉／うめ／切干し だいこん／日本なし	牛乳 コーンフレークおこし 10時の牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.7 g
18 木	ご飯 ささみガーリックフライ ブロッコリーサラダ なめこ味噌汁	水稻穀粒(精白米)★ 薄力粉／★パン粉(乾 燥)／とうもろこし油 ／上白糖／無塩バター	鶏成鶏肉ささ身／まぐ ろ缶詰(水煮フレーイト) ／★絹ごし豆腐／★牛 乳／★たまご	にんにく(りん茎)／ブ ロッコリー／レタス／ にんじん／きゅうり／ なめこ／ねぎ	牛乳 マドレーヌ 10時の牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.4 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 503 kcal	タンパク質 20.2 g
	脂 質 18.6 g	食塩相当量 1.7 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 金	ジャムパン 鮭のマヨネーズ焼き フルーツサラダ きのこスープ	★ロールパン／いちご ジャム(高糖度)／サフ ラワー油／さつまいも ／★薄力粉／黒砂糖 ／とうもろこし油	しろさけ／かつお加工 品(かつお節)／★牛乳	玉葱／りんご／温州蜜 柑缶詰(果肉)／きゅう り／キャベツ／にんじ ん／生しいたけ(菌床 栽培、生)／ほんしめ じ／えのきたけ	牛乳 さつま芋黒糖蒸しパン 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	528 kcal 22.7 g 22.2 g 1.8 g
20 土	わかめおにぎり チキン煮込みハンバーグ 果物(なし) 人きやペコーン味噌汁	水稻穀粒(精白米)／★ パン粉(乾燥)／とうも ろこし缶詰(ホ)／ソ ーダクラッカー／いち ごジャム(高糖度)	わかめ(乾燥、水戻し) ／鶏若鶏肉ひき肉／か つお加工品(かつお節) ／★牛乳	にんじん／玉葱／日本 なし／キャベツ／★さ やいんげん	牛乳 クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	480 kcal 19.5 g 14.6 g 1.8 g
22 月	ご飯 ぶりの照焼き 野菜のみそマヨネーズ和え かぼちゃ味噌汁	水稻穀粒(精白米)／★ ごま(いり)／ごはん ／三温糖／とうもろこ し油	ぶり／わかめ(乾燥、水 戻し)／干ひじき(ステ ル)／★牛乳	キャベツ／にんじん／ 西洋かぼちゃ／玉葱	牛乳 赤ぶどうトマト あまからおやき 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	520 kcal 16.9 g 16.1 g 1.6 g
24 水	ロールパン 鶏肉とコーンのオープン焼 大豆のサラダ コロコロスープ	★ロールパン／三温糖 ／とうもろこし缶詰(ホ ル)／オレンジゼリー ／揚げせんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／★大豆(国産、ゆで) ／まぐろ缶詰(油漬フル クワイ)／こんぶ／★牛 乳	にんじん／玉葱／にん じ／(りん茎)／きゅう り／キャベツ／トマト ／★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 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	503 kcal 22.9 g 24.5 g 1.9 g
25 木	カレーライス 100点サラダ わかめスープ 果物(なし)	水稻穀粒(精白米)／じ ゃがいも／とうもろこ し油／とうもろこし缶 詰(ホ)／サフラワー 油／食パン リッチタ イプ／有塩バター	豚肩(赤肉)／まぐろ缶 詰(油漬フルクワイ)／ 乾燥わかめ(板わかめ) ／★牛乳／あおのり	玉葱／にんじん／ごぼ う／セロリ／りんご ／にんにく(りん茎)／ 青ピーマン／キャベツ ／レタス／きゅうり／ 葉ねぎ／日本なし	牛乳 あおのりラスク 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	502 kcal 18.8 g 19.2 g 1.8 g
26 金	フィッシュバーガー ピクルス かぼちゃポタージュ 果物(なし)	★コッペパン(市販品) ／有塩バター／★パ ン粉(乾燥)／上白糖 ／★薄力粉／水稻穀粒(精 白米)／★ごま油	まだら／★濃厚乳／★ 脱脂粉乳／★牛乳／か つお加工品(削り節)	玉葱／にんじん／レタ ス／きゅうり／だいこ ん／西洋かぼちゃ／パ セリ／日本なし	牛乳 かつおおにぎり 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	517 kcal 23.8 g 14.4 g 1.7 g
27 土	豚丼 スティック野菜即席漬け 根菜味噌汁 果物(なし)	水稻穀粒(精白米)／し らたき／三温糖／★食 パン(市販品)／有塩 バター／グラニュー糖	豚中型種ロース(脂身付き) ／かつお加工品(かつ お節)／★牛乳	玉葱／きゅうり／にん じん／だいこん／ごぼ う／日本なし	牛乳 シュガートースト 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	456 kcal 16.7 g 16.0 g 1.8 g
29 月	ご飯 鮭の西京焼き 五色なます 味噌汁(もやし)	水稻穀粒(精白米)／と うもろこし油／三温糖 ／しらたき／上白糖 ／★ごま(いり)／さつ まいも／有塩バター ／ソーダクラッカー	たいせいようさけ・養 殖、生／★油揚げ／わ かめ／かつお加工品(か つお節)／★牛乳	だいこん／にんじん／ きゅうり／★りよくと うもやし	牛乳 アップルキャロット さつまいもクラッカー 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	523 kcal 17.5 g 18.6 g 2.0 g
30 火	鶏肉と生姜ごはん うまっコリー 冷や汁 果物(なし)	水稻穀粒(精白米)／上 白糖／とうもろこし油 ／とうもろこし缶詰(ホ ル)／★ごま(いり) ／★薄力粉／三温糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／かつお加工品(かつ お節)／まぐろ缶詰(油 漬フルクワイ)／★絹ご し豆腐／★牛乳／★た まご...	しょうが／葉ねぎ／ブ ロッコリー／にんじん ／きゅうり／しそ葉 ／みょうが／日本なし ／ぶどう	牛乳 手作りパースデーケーキ 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	499 kcal 20.1 g 20.4 g 1.9 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	503 kcal	タンパク質	20.2 g
	脂 質	18.6 g	食塩相当量	1.7 g