

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	ごはん ぶりのてりやき やさしみそまよねずあえ かぼちゃみそしる	水稲穀粒(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(スツ シ釜、乾)	キャベツ／にんじん／ 西洋かぼちゃ／玉葱	あっふるきやろっと あまからおやき	エネルギー 572 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 2.0 g
2 火	ごはん てっばんはんばーぐ さくさくさらだ わかめすーぶ	水稲穀粒(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／葉ね ぎ	ぎゅうにゅう ふのらすく たべるにぼし	エネルギー 551 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 2.1 g
3 水	きつねごはん はすのうめまよあえ みそしる くだもの(なし)	水稲穀粒(精白米)★ うもろこし油／とうも ろこし缶詰(ホム)／コ ーンプレーク／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 (煮干し)／★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	ぎゅうにゅう こーんふれーくおこし	エネルギー 600 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 2.2 g
4 木	ごはん ささみがーりっくふらい ぶろっこりーさらだ なめこみそしる	水稲穀粒(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(水煮フーグイト) ／★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	ぎゅうにゅう まどれーぬ	エネルギー 552 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.8 g
5 金	ちょこくりーむばん さけのからあげ やさいすーぶ くだもの(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	★アイツクリーム(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 とうもろやし／にんじん ／玉葱／日本なし	ぎゅうにゅう しゅがーすいーとぼてと	エネルギー 594 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 25.0 g 食塩相当量 1.6 g
6 土	わかめおにぎり ちきんにこみはんばーぐ くだもの(なし) にんきやべこーんみそしる	水稲穀粒(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	ぎゅうにゅう くらっかーさんど(いちご)	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 2.1 g
8 月	ごはん さけのさいきょうやき ごしよくなます みそしる	水稲穀粒(精白米)★ 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)	だいこん／にんじん／ きゅうり／★りよくと うもやし	しろぶどうほうれんそう さつまいもくらっかー	エネルギー 594 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 2.2 g
9 火	ちゃめし ごもくやさいにもの みそしる くだもの(なし)	水稲穀粒(精白米)★ トースター／オリーブ油 ／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) ／かつお加工品(かつ お節)／★牛乳／★豆 乳	だいこん／たけのこ(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	ぎゅうにゅう おーとみーるやきどーなつ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 2.5 g
10 水	ろーるばん とりにくのおーぶんやき だいきすーぶ ころころすーぶ	★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) ／まぐろ缶詰(油漬フル クイト)／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	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい	エネルギー 569 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 27.0 g 食塩相当量 2.3 g
11 木	さけおにぎり とりとひみつのからあげ みねすーぶ くだもの(なし)	水稲穀粒(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 ／豚中型種肩ロース(脂身付 き)／ながこんぶ(素干 し)／★牛乳	にんにく(りん茎)／玉 葱／にんじん／セロリ ／キャベツ／日本なし	ぎゅうにゅう あんほいつぶろーるばん	エネルギー 564 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.8 g
12 金	ごはん まつかぜやき とんじり くだもの(なし)	水稲穀粒(精白米)★ パン粉(半生)／★ごま (いり)／さといも／ しらたき／★プレミッ クス粉(ホトケキ用)／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	ぎゅうにゅう ほっとけき	エネルギー 594 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 1.5 g
13 土	ぶたどん すていっくやさいつけ こんさいみそしる くだもの(なし)	水稲穀粒(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	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと	エネルギー 511 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 2.3 g
16 火	ごはん てっばんはんばーぐ さくさくさらだ わかめすーぶ	水稲穀粒(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／葉ね ぎ	ぎゅうにゅう ふのらすく たべるにぼし	エネルギー 551 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 2.1 g
17 水	きつねごはん はすのうめまよあえ みそしる くだもの(なし)	水稲穀粒(精白米)★ うもろこし油／とうも ろこし缶詰(ホム)／コ ーンプレーク／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 (煮干し)／★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	ぎゅうにゅう こーんふれーくおこし	エネルギー 600 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 2.2 g
18 木	ごはん ささみがーりっくふらい ぶろっこりーさらだ なめこみそしる	水稲穀粒(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(水煮フーグイト) ／★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	ぎゅうにゅう まどれーぬ	エネルギー 552 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.8 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 562 kcal	タンパク質 22.0 g
	脂 質 19.5 g	食塩相当量 2.1 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	じゃむばん さけのまよねーずやき ふる一つさらだ きのこすーぶ	★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	ぎゅうにゅう さつまいもこくとうむしば	エネルギー 604 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 24.0 g 食塩相当量 2.0 g
20 土	わかめおにぎり ちきんにこみはんぱーぐ くだもの(なし) にんきやべーこーんみそしる	水稻穀粒(精白米)／★ パン粉(乾燥)／とうも ろこし缶詰(ホー)／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	ぎゅうにゅう くらっかーさんど(いちご)	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 2.1 g
22 月	ごはん ぶりのてりやき やさしみそまよねーずあえ かぼちゃみそしる	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(ステン ス金、乾)	キャベツ／にんじん／ 西洋かぼちゃ／玉葱	あかぶどうとまと あまからおやき	エネルギー 562 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 2.0 g
24 水	ろーるばん とりにくのおーぶんやき だいずのさらだ ころころすーぶ	★ロールパン／三温糖 ／とうもろこし缶詰(ホ ー)／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 じく(りん茎)／きゅう り／キャベツ／トマト ／★さやいんげん	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい	エネルギー 569 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 27.0 g 食塩相当量 2.3 g
25 木	かれーらいす ひやくてんさらだ わかめすーぶ くだもの(なし)	水稻穀粒(精白米)／じ やがいも／とうもろこ し油／とうもろこし缶 詰(ホー)／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 煎わかめ(板わかめ)／ ★牛乳／あおのり	玉葱／にんじん／ごぼ ろ／セロリー／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	ぎゅうにゅう あおのりらすく	エネルギー 570 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 2.3 g
26 金	ふいっしゅばーがー びくるす かぼちゃぼたーじゅ くだもの(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	ぎゅうにゅう かつおおにぎり	エネルギー 553 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.8 g
27 土	ぶたどん すていっくやさいづけ こんさいみそしる くだもの(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 ろ／日本なし	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと	エネルギー 511 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 2.3 g
29 月	ごはん さけのさいきょうやき ごしよくなます みそしる	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)	だいこん／にんじん／ きゅうり／★りよくと うもやし	あつぷるきやろつと さつまいもくらっかー	エネルギー 559 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 2.2 g
30 火	とりにくとしょうがごはん うまっこりー ひやじる くだもの(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 ー)／★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／フ 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	ぎゅうにゅう ばーすでーけーき	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 2.3 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
／						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 562 kcal 脂 質 19.5 g	タンパク質 22.0 g 食塩相当量 2.1 g	