

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 水	ご飯 かじきの味噌揚げ 五色なます すまし汁(チンゲン菜) 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／かたくり粉／調 合油／しらたき／上白 糖／★ごま(いり)／ ソーダクラッカー／マ シュマロ	めかじき／★油揚げ ★牛乳	だいこん／にんじん／ きゅうり／えのきたけ ／キャベツ／チンゲン ツアイ／ねぎ／日本な し	牛乳 マシュマロサンド 10時の牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.6 g
2 木	とりごぼうごはん じゃこのごま和え かきたま味噌汁 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)／調 合油／三温糖／★ごま (いり)／上白糖／★ 薄力粉／とうもろこし 油	鶏成鶏肉モモ(皮なし) ／しらす干し(半乾燥 品)／鶏若鶏肉胸(皮付 き)／★たまご／★牛 乳／★凍り豆腐	ごぼう／にんじん／★ りよくとうもやし／玉 葱／日本なし	牛乳 手作りかりんとう 10時の牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.7 g
3 金	ご飯 松風焼 豚汁 果物(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(ホット用)／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 チョコットケーキ 10時の牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 1.1 g
6 月	ご飯 マボ-豆腐 味噌汁 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし油／上白糖 ／かたくり粉／★ごま 油／★食パン(市販品) ／無塩バター	★木綿豆腐／★粒状大 豆タンパク／★油揚げ ／かつお加工品(かつ お節)／★牛乳	葉ねぎ／にんじん／干 し椎茸／しょうが／に んにく(りん茎)／こま つな／日本なし	白ブドウほうれん草 チョコット糖 10時の牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.7 g
7 火	豚肉と生姜のごはん ポテトサラダ ほうとう汁 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)／上 白糖／とうもろこし油 ／じゃがいも／大豆油 ／★ぎょうざの皮	豚肩ロース(脂身付)／ まぐろ缶詰(油漬フレー クト)／鶏若鶏肉モモ (皮付き)／★生揚げ ／★牛乳／まぐろ缶詰 (油漬フレークト)	しょうが／葉ねぎ／き ゅうり／にんじん／日 本かぼちゃ／だいこん ／玉葱／干し椎茸／ね ぎ／日本なし／こねぎ	牛乳 ねぎツナせんべい 10時の牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 1.5 g
8 水	ミートスパゲティー わかめサラダ きのこスープ 果物(なし)	★マカロニ・スパゲッ ティ／とうもろこし油 ／三温糖／オリーブ油 ／★ロールパン／いち ごジャム(高糖度)	豚ひき肉／わかめ(乾 燥、水戻し)／鶏成鶏肉 モモ(皮なし)／かつお 加工品(かつお節)／★ 牛乳／★クリーム(乳 脂肪)	玉葱／にんじん／ごぼ う／セロリ／りんご ／トマト缶詰(ホール ／にんにく(りん茎) ／きゅうり／レタス／ なめこ...	牛乳 ジャムホイップロールパン 10時の牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.6 g
9 木	カレーライス ツナコロコロサラダ わかめと豆腐の味噌汁 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)／じ ゃがいも／とうもろこ し油／かたくり粉／上 白糖／★ごま(いり) ／ソーダクラッカー	豚肩(赤肉)／まぐろ缶 詰(油漬フレークト)／乾 燥わかめ(板わかめ)／ かつお加工品(かつお 節)／★牛乳	玉葱／にんじん／ごぼ う／セロリ／にんに く(りん茎)／だいこん ／きゅうり／日本なし	牛乳 ごぼうのからあげ クラッカー 10時の牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 2.1 g
10 金	ロールパン 鶏肉とコーンのオープン焼 ツナサラダ コロコロスープ	★ロールパン／三温糖 ／とうもろこし缶詰(ホ ール)／オレンジゼリー ／揚げせんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／まぐろ缶詰(油漬フレ クト)／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 486 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 23.5 g 食塩相当量 1.9 g
11 土	イタリアンライス ツナキャベツサラダ コンソメスープ(わかめ) 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし油／オリ ーブ油／とうもろこし缶 詰(ホール)／ソーダクラ ッカー／いちごジャム (高糖度)	鶏若鶏肉ひき肉／まぐ ろ缶詰(油漬フレークト) ／わかめ／★牛乳	玉葱／にんじん／トマ ト缶詰(ホール)／に んにく(りん茎)／キャ ベツ／日本なし	牛乳 クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 2.2 g
14 火	焼きそば 大根サラダ わかめスープ 果物(なし)	★蒸し中華めん／とう もろこし油／大豆油 ／★薄力粉／上白糖／無 塩バター	豚肩ロース(脂身付)／ あおのり／まぐろ缶詰 (油漬フレークト)／乾燥 わかめ(板わかめ)／★ 牛乳	★りよくとうもやし／ にんじん／玉葱／キャ ベツ／だいこん／きゅ うり／こまつな／葉ね ぎ／日本なし	牛乳 マドレーヌ 10時の牛乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 23.9 g 食塩相当量 1.8 g
15 水	ご飯 かじきの味噌揚げ 五色なます すまし汁(チンゲン菜) 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／かたくり粉／調 合油／しらたき／上白 糖／★ごま(いり)／ ソーダクラッカー／マ シュマロ	めかじき／★油揚げ ★牛乳	だいこん／にんじん／ きゅうり／えのきたけ ／キャベツ／チンゲン ツアイ／ねぎ／日本な し	牛乳 マシュマロサンド 10時の牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.6 g
16 木	とりごぼうごはん じゃこのごま和え かきたま味噌汁 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)／調 合油／三温糖／★ごま (いり)／上白糖／★ プレミックス粉(ホット 用)／とうもろこし油 ／メーブルシロップ	鶏成鶏肉モモ(皮なし) ／しらす干し(半乾燥 品)／鶏若鶏肉胸(皮付 き)／★たまご／★牛 乳	ごぼう／にんじん／★ りよくとうもやし／玉 葱／日本なし	牛乳 チョコットケーキ 10時の牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.8 g
17 金	さくらごはん 鮭の味噌揚げ 豚汁 果物(りんご)	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／かたくり粉／調 合油／さといも／しら たき／★焼きふ(親生 ふ)／上白糖／有塩バ ター	たら(でんぶ)／しろさ け／豚ばら(脂身付)／ ★絹ごし豆腐／★牛乳	にんじん／だいこん／ 玉葱／干し椎茸／ねぎ ／ごぼう／りんご	牛乳 麩のラスク 10時の牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.3 g
18 土	ガバオ風ライス ポテトサラダ 味噌汁(切干・コーン) 果物(りんご)	水稲穀粒(精白米)／★ ごま油／上白糖／かた くり粉／じゃがいも／ とうもろこし缶詰(ホ ール)／オレンジゼリー ／揚げせんべい	豚ひき肉／まぐろ缶詰 (油漬フレークト)／乾燥 わかめ(板わかめ)／★ 油揚げ／かつお加工品 (かつお節)／★牛乳	青ピーマン／にんじん ／玉葱／ぶなしめじ／ きゅうり／切干しだい こん／りんご	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.7 g
20 月	ご飯 鮭の味噌焼き 野菜味噌汁 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし油／三温糖 ／★食パン(市販品) ／有塩バター／グラニ ュ-糖	たいせいようさけ・養 殖、生／★絹ごし豆腐 ／乾燥わかめ(板わか め)／かつお加工品(か つお節)／★牛乳	こまつな／玉葱／にん じん／日本なし	アップルキャラット シュガートースト 10時の牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.3 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 505 kcal	タンパク質 20.4 g
	脂 質 19.4 g	食塩相当量 1.6 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		
21 火	ロールパン 鶏肉とコーンのオープン焼 ツナサラダ コロコロスープ	★ロールパン／三温糖 ／とうもろこし缶詰(ホ ール)／オレンジゼリー ／揚げせんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／まぐろ缶詰(油漬フル ／ホワイト)／こんぶ／★牛 乳	にんじん／玉葱／にん ／にん(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 486 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 23.5 g 食塩相当量 1.9 g
22 水	ミートスパゲティ わかめサラダ きのこスープ 果物(なし)	★マカロニ・スパゲッ ティ／とうもろこし油 ／三温糖／オリーブ油 ／★ロールパン／いち ごジャム(高糖度)	豚ひき肉／わかめ(乾 燥、水戻し)／鶏成鶏肉 モモ(皮なし)／かつお 加工品(かつお節)／★ 牛乳／★クリーム(乳 脂肪)	玉葱／にんじん／ごぼ う／セロリ／りんご ／★トマト缶詰(ホー ール)／にんにく(りん茎) ／きゅうり／レタス／ なめこ...	牛乳 ジャムホイップロールパン 10時の牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.6 g
23 木	ご飯 松風焼 豚汁 果物(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／かたくり粉 ／とうもろこし油／上 白糖／塩せんべい	鶏若鶏肉ひき肉／豚ば ら(脂身付)／★絹ごし 豆腐／★牛乳	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 ごぼうのからあげ せんべい 10時の牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 1.2 g
24 金	塩おにぎり 鶏肉と小松菜のオープン焼 コンソメスープ 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／とうもろこし缶 詰(ホール)／★薄力粉	焼きのり／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／乾燥わか め(板わかめ)／★牛乳 ／★たまご／★イワナ ／★豆腐(乳脂肪)	こまつな／にんにく(り ん茎)／キャベツ／ ／にんにく(りん茎)／日 本なし	牛乳 手作りバースデーケーキ 10時の牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.2 g
25 土	イタリアンライ ツナキャベツサラダ コンソメスープ(わかめ) 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし油／オリ ブ油／とうもろこし缶 詰(ホール)／ソーダクラ ッカー／いちごジャム (高糖度)	鶏若鶏肉ひき肉／まぐ ろ缶詰(油漬フル／ホ ール)／わかめ／★牛乳	玉葱／にんじん／トマ ト缶詰(ホール)／に んにく(りん茎)／キャ ベツ／日本なし	牛乳 クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 2.1 g
27 月	こまつなごはん 鮭のカレー焼き あったか味噌汁 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)／★ ごま(いり)／★ごま 油／★薄力粉／★ロー ルパン／三温糖／と うもろこし油	かたくちいわし(煮干 し)／かつお加工品(か つお節)／しろさけ ／★絹ごし豆腐／カッ トわかめ／かつお加工 品(削り節)...	こまつな／にんじん ／ねぎ／えのきたけ／日 本なし	赤ぶどうトマト 揚げばんきなこ 10時の牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.9 g
28 火	さくらごはん 鶏肉のから揚げ コンソメスープ 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／とうもろこ し油／とうもろこし缶 詰(ホール)／★ぎょう ざの皮／★ごま(いり)	たら(でんぶ)／鶏若鶏 肉モモ(皮付き)／★牛 乳／★挽きわり納豆 ／★プロセスチーズ	にんにく(りん茎)／ね ぎ／にんじん／日本な し	牛乳 納豆ピザ 10時の牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 1.6 g
29 水	ご飯 ささみガーリックフライ フレンチサラダ わかめと豆腐の味噌汁	水稲穀粒(精白米)／★ 薄力粉／★パン粉(乾 燥)／とうもろこし油 ／調合油／三温糖／さ つまいも／グラニュー 糖／有塩バター	鶏成鶏肉ささ身／★木 綿豆腐／乾燥わかめ(板わかめ)／かつお加 工品(かつお節)／★牛 乳	にんにく(りん茎)／干 しぶどう／キャベツ ／きゅうり／にんじん ／りんご／こねぎ	牛乳 シュガースイートポテ ト 10時の牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.1 g
30 木	ごましおご飯 ポテト五目きんぴら 南瓜と里芋の味噌汁 果物(柿)	水稲穀粒(精白米)／★ ごま(乾)／じゃがいも ／しらたき／大豆油 ／上白糖／さといも ／★食パン(市販品)／無 塩バター／粉糖	豚肩(脂身付き)／★牛 乳／★たまご	ごぼう／にんじん／日 本／かぼちゃ／かき(甘 がき)	牛乳 フレンチトースト 10時の牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.3 g
31 金	おばけナン チキンカレー ハロウィンスープ 果物(なし)	★強力粉(2等)／と うもろこし油／じゃがい も／とうもろこし缶詰 (ホール)／★薄力粉／無 塩バター／上白糖	鶏成鶏肉モモ(皮付き) ／わかめ／★牛乳	玉葱／にんじん／りん ご／にんにく(りん茎) ／ねぎ／だいこん／日 本なし	牛乳 おたのしみクッキー 10時の牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 24.8 g 食塩相当量 1.9 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 505 kcal	タンパク質 20.4 g
	脂 質 19.4 g	食塩相当量 1.6 g