

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	ごはん かじきのみそあげ ごしょくなます すましじる くだもの(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	ぎゅうにゅう ましゅまるさんど	エネルギー 581 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 2.0 g
2 木	とりごぼうごはん じゃこのごまあえ かきたまみそしる くだもの(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／★ りょくとうもやし／玉 葱／日本なし	ぎゅうにゅう てづくりかりんとう	エネルギー 578 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.9 g
3 金	ごはん まつかぜやき とんじる 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(おつけ用)／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 ちょこっとけーき	エネルギー 595 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 22.8 g 食塩相当量 1.5 g
6 月	ごはん まーぼーとうふ みそしる くだもの(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)	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	しろぶどうほうれんそう ちょこっとう	エネルギー 558 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 2.1 g
7 火	ぶたにくとしょうがのごは ぼてとさだ ほうとうじる くだもの(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 ／★ぎょうさの皮	豚肩ロース(脂身付)／ まぐろ缶詰(油漬フレー クイト)／鶏若鶏肉モモ (皮付き)／★生揚げ ／★牛乳／まぐろ缶詰 (油漬フレークイト)	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	ぎゅうにゅう ねぎつなせんべい	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 2.1 g
8 水	みーとすばげていー わかめさだ きのこすーぶ くだもの(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...	ぎゅうにゅう じゃむほいつろーるばん	エネルギー 579 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 2.1 g
9 木	かれーらいす つなころころさだ わかめとうふのみそしる くだもの(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(油漬フレークイト)／ 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	ぎゅうにゅう ごぼうのからあげ くらっかー	エネルギー 562 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.7 g
10 金	ろーるばん とりにくのおふんやき つなさだ 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 レークイト)／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 548 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 25.7 g 食塩相当量 2.3 g
11 土	いたりあんらいす つなキャベツさだ こんそめすーぶ くだもの(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(油漬フレークイ 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	ぎゅうにゅう くらっかーさんど(いちご)	エネルギー 589 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 2.8 g
14 火	やきそば だいこんさだ わかめすーぶ くだもの(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 (油漬フレークイト)／乾 燥わかめ(板わかめ)／★ 牛乳	★りょくとうもやし ／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	ぎゅうにゅう まどれーぬ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 26.2 g 食塩相当量 2.4 g
15 水	ごはん かじきのみそあげ ごしょくなます すましじる くだもの(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	ぎゅうにゅう ましゅまるさんど	エネルギー 581 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 2.0 g
16 木	とりごぼうごはん じゃこのごまあえ かきたまみそしる くだもの(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(おつけ 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／★ りょくとうもやし／玉 葱／日本なし	ぎゅうにゅう ちょこっとけーき	エネルギー 543 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.0 g
17 金	さくらごはん さけのみそあげ とんじる 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(観世 ふ)／上白糖／有塩バ ター	たら(でんぶ)／しろさ ／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	ぎゅうにゅう ふのらすく	エネルギー 558 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.6 g
18 土	がばおふうらいす ぼてとさだ みそしる 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 (油漬フレークイト)／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	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい	エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.2 g
20 月	ごはん さけのみそやき やさしみそしる くだもの(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 ュー糖	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)	こまつな／玉葱／にん じん／日本なし	あつぷるきやろっと しゅがーとーすと	エネルギー 561 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.5 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 569 kcal	タンパク質 22.3 g
	脂 質 20.5 g	食塩相当量 2.0 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	ろーるばん とりにくのおーぶんやき つなさらだ 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 ー)／こんにゃく／★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 ／ゼリー ／せんべい	エネルギー 548 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 25.7 g 食塩相当量 2.3 g
22 水	みーとすばげていー わかめさらだ きのこすーぶ くだもの(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...	ぎゅうにゅう ／じゃむほいっぶろーるばん	エネルギー 579 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 2.1 g
23 木	ごはん まつかぜやき とんじる 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／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	ぎゅうにゅう ／ごぼうのからあげ ／せんべい	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 24.1 g 食塩相当量 1.6 g
24 金	しおおにぎり とりにくとこまつなのおー こんそめすーぶ くだもの(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／★ホイッ クリーム(乳脂肪)	こまつな／にんにく(り ん茎)／キャベツ ／にんじん／日本なし ／きゅうり／ごぼう	ぎゅうにゅう ／ばーすでーけーき	エネルギー 557 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.4 g
25 土	いたりあんらいす つなキャベツさらだ こーんすーぶ くだもの(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(油漬フルー)／ 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	ぎゅうにゅう ／くらっかーさんど(いちご)	エネルギー 571 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 2.6 g
27 月	こまつなごはん さけのかれーやき あったかみそしる くだもの(なし)	水稲穀粒(精白米)／★ ごま(いり)／★ごま 油／★薄力粉／★ロー 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)／しらすけ ／★絹ごし豆腐／カッ つわかめ／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	あかぶどうとまと ／あげばんきなこ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 2.2 g
28 火	さくらごはん とりにくのからあげ こんそめすーぶ 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／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	ぎゅうにゅう ／なっとうびざ	エネルギー 578 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 24.7 g 食塩相当量 1.9 g
29 水	ごはん ささみがーりつくふらい ふれんちさらだ わかめとうふのみそしる	水稲穀粒(精白米)／★ 薄力粉／★パン粉(乾 燥)／とうもろこし油 ／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	ぎゅうにゅう ／しゅがーすいーとぼてと	エネルギー 563 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.3 g
30 木	ごましおごはん ぼてとごもくきんぴら かぼちゃとさといものみそ くだもの(かき)	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)	ぎゅうにゅう ／ふれんちとーすと	エネルギー 581 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 1.7 g
31 金	おばけなん ちきんかれー はろういんすーぶ くだもの(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	ぎゅうにゅう ／おたのしみくつきー	エネルギー 572 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 27.1 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
(★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 569 kcal 脂 質 20.5 g	タンパク質 22.3 g 食塩相当量 2.0 g	