

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 土	がばおふうらいす ぼてとさらだ みそしる りんご	水稻穀粒(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 ル)／オレンジゼリー／ 塩せんべい	豚ひき肉／まぐろ缶詰 (油漬フレーク)／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 ゼリー せんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	577 kcal 20.9 g 19.6 g 2.2 g
4 火	こーんごはん さけのみそやき ふる一つさらだ わかめとうふのみそしる	とうもろこし／水稻穀 粒(精白米)／とうも ろこし油／三温糖／サ ラウー油／★プレミッ クス粉(ホットケーキ用) 薄力粉	たいせいやうさけ・養 殖、生★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★ゆ で小豆缶詰	りんご／温州蜜柑缶詰 (果肉)／きゅうり／キ ャベツ／にんじん／こ ねぎ	ぎゅうにゅう ひのもとまんじゅう	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	560 kcal 23.0 g 19.7 g 1.6 g
5 水	ちょこくりーむばん とりにくのからあげ だいがめさらだ きのこすーぷ	★ロールパン／上白糖 ／かたくり粉／とうも ろこし油／★ごま(い り)	★ホイップクリーム(乳脂肪)／鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／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)／き ゅうり／にんじん／レ タス／なめこ／生しい たけ(菌床栽培、生)／ ほんしめじ／えのきた け／ごぼう	ぎゅうにゅう ごぼうのからあげ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	603 kcal 23.7 g 32.4 g 2.2 g
6 木	きのこごはん うまっこりー ぐだくさんみそしる りんご	水稻穀粒(精白米)★ ごま油／上白糖／とう もろこし缶詰(ホル) ★ごま(いり)／さと いも／しらたき／ソー ダクラッカー…	★油揚げ／干ひじき(ス テッパシ、乾)／鶏若鶏 肉モモ(皮付き)／かつ お加工品(かつお節)／ 豚ばら(脂身付)★絹 ごし豆腐★牛乳…	ぶなしめじ／えのきた け／赤ピーマン／干し 椎茸／ブロッコリー ／にんじん／だいこん ／玉葱／ねぎ／ごぼう ／りんご	ぎゅうにゅう くらっかーさんど(ここあ)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	649 kcal 20.8 g 26.6 g 2.4 g
7 金	ごはん ぶたにくのみそやき だいがめくいも ちゅうかふうやさいすーぷ	水稻穀粒(精白米)／さ つまいも／調合油／三 温糖／★ごま(乾)★ ごま油／マシュマロ ／無塩バター／コーンフ レーク	豚肩ロース(脂身付)／ ★絹ごし豆腐／わかめ ／★たまご★牛乳	★りよくとうもやし ／たけのこ／にんじん	ぎゅうにゅう ましゅまるおこし	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	566 kcal 19.1 g 21.4 g 1.2 g
8 土	ごもくひじきごはん じゃがいもしりしり みそしる みかん	水稻穀粒(精白米)／大 豆油／上白糖／じゃが いも／とうもろこし缶 詰(ホル)★食パン(市 販品)／無塩バター／ グラニュー糖	鶏鶏肉胸(皮付き)／ 干ひじき(ステッパシ、乾 いも)★油揚げ／まぐろ 缶詰(油漬フレーク)／ かつお加工品(かつお 節)★牛乳	にんじん／切干しだい こん／こまつな／温州 蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	571 kcal 21.2 g 20.5 g 2.1 g
10 月	ちゃめし さけのみそあげ こんぼたーじゅすーぷ ふる一つさらだ	水稻穀粒(精白米)／三 温糖／かたくり粉／調 合油／とうもろこし油 ／とうもろこし缶詰(ク リーム)／サフラワー油 ／★ごま(いり)	こんぶ／しろさけ／★ 牛乳★脱脂粉乳	にんじん／玉葱／りん ご／温州蜜柑缶詰(果 肉)／きゅうり／キャ ベツ	しろぶどうほうれんそう ごへいもち	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	605 kcal 21.0 g 12.0 g 1.9 g
11 火	あきやさいのかれーらいす きやべこーんさらだ みそしる みかん	水稻穀粒(精白米)／は す(未熟、生)／大豆油 ／とうもろこし缶詰(ホ ル)★フランスパン ／上白糖／無塩バター	豚外モモ(赤肉)★油 揚げ／わかめ／かつお 加工品(かつお節)★ 牛乳	玉葱／にんじん／ほん しめじ／ごぼう／にん にく(りん茎)／キャ ベツ／★りよくとうも やし／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう かりっとう	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	583 kcal 20.5 g 17.6 g 2.7 g
12 水	ごはん かじきのみそあげ つなのごまあえ すましじる	水稻穀粒(精白米)／三 温糖／かたくり粉／調 合油／★ごま(いり) ／上白糖／とうもろこ し油／★ごま油	めかじき／まぐろ缶詰 (油漬フレーク)／★牛 乳／かたくちいわし(煮 干し)	にんじん／キャベツ ／えのきたけ／チンゲン ツアイ／ねぎ／だいこ ん／こねぎ	ぎゅうにゅう だいこんもち	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	569 kcal 22.2 g 20.3 g 1.8 g
13 木	ろーるばん かぼちゃしちゅー つなときゅうりのさらだ みかん	★ロールパン／とうも ろこし缶詰(ホル)★ 小麦(玄穀・国産、普通) ／無塩バター／オリ ーブ油／上白糖／★焼 きふ(観世ふ)…	鶏鶏肉モモ(皮なし) ／★濃厚乳／★脱脂粉 乳／まぐろ缶詰(油漬 フレーク)／わかめ(乾 燥、水戻し)★牛乳	日本かぼちゃ／にんじ ん／玉葱／青ピーマン ／キャベツ／きゅうり ／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ふのらすく	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	617 kcal 23.7 g 28.7 g 1.5 g
14 金	ごはん まつかぜやき とんじる くだもの(かき)	水稻穀粒(精白米)★ パン(半生)／★ごま (いり)／さといも／ しらたき★ロールパ ン／三温糖／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★きな 粉(大豆)	玉葱／にんじん／だい こん／干し椎茸／ねぎ ／ごぼう／かき(甘が き)	ぎゅうにゅう あげばんきなこ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	595 kcal 25.5 g 24.3 g 1.7 g
15 土	ぶたそぼろどん さつまいもくろごまころこ おかずみそしる みかん	水稻穀粒(精白米)★ ごま(いり)／とうも ろこし油／上白糖／さ つまいも／かたくり粉 ／ソーダクラッカー ／いちごジャム(高糖度)	豚ひき肉／豚中型種肩 ロース(脂肪なし)／かつ お加工品(かつお節) ／なごんぶ(素干し) ★牛乳	にんじん／ねぎ／玉葱 ／しょうが／温州蜜柑 (普通、生)	ぎゅうにゅう くらっかーさんど(いちご)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	581 kcal 19.3 g 16.0 g 1.5 g
17 月	ろーるばん さけのさいきょうやき ほうとうじる くだもの(かき)	★ロールパン／とうも ろこし油／三温糖／し らたき／大豆油／水稻 穀粒(精白米)	たいせいやうさけ・養 殖、生★生揚げ／し らす干し(微乾燥品)	日本かぼちゃ／だいこ ん／玉葱／にんじん ／干し椎茸／ねぎ／か き(甘がき)	あっぶるきやろっと ゆうやけおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	557 kcal 21.5 g 18.3 g 1.8 g
18 火	きつねうどん とりにくのつくね すていっくきゅうり みかん	★うどん(ゆで)／上白 糖／かたくり粉／オレ ンジゼリー／塩せんべ い	かつお加工品(かつお 節)／豚中型種ばら ★油揚げ／鶏若鶏肉 ひき肉★牛乳	にんじん／玉葱／干し 椎茸／ほうれんそう ／ねぎ／生しいたけ(菌 床栽培、生)／しよ うが／きゅうり／温州 蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ゼリー せんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	553 kcal 26.0 g 19.1 g 2.7 g
19 水	さけおにぎり おかかおにぎり みんなのみそしる みかん	水稻穀粒(精白米)／さ つまいも／★ぎょうざ の皮	塩ざけ／かつお加工品 (削り節)★油揚げ ／かつお加工品(かつお 節)★牛乳／まぐろ 缶詰(油漬フレーク)	にんじん／玉葱／キャ ベツ／こまつな／ぶな しめじ／えのきたけ ／まいたけ／温州蜜柑 (普通、生)／こねぎ	ぎゅうにゅう ねぎつなせんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	562 kcal 25.4 g 15.9 g 2.1 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	584 kcal	タンパク質	22.1 g
	脂 質	21.4 g	食塩相当量	1.9 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			
20 木	きのごはん うまっこりー ぐだくさんみそしる りんご	★水稲穀粒(精白米)★ ごま油／上白糖／とう もろこし缶詰(ホ-ル)／ ★ごま(いり)／さと いも／しらたき／無塩 バター／★薄力粉	★油揚げ／干ひじき(ス テン)／金、乾)／鶏若鶏 肉モモ(皮付き)／かつ お加工品(かつお節)／ 豚ばら(脂身付)／★絹 ごし豆腐／★牛乳…	ぶなしめじ／えのきた け／赤ピーマン／干し 椎茸／ブロッコリー／ にんじん／だいこん／ 玉葱／ねぎ／ごぼう／ りんご	ぎゅうにゅう おからくっきー	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	598 kcal 20.2 g 25.2 g 1.9 g
21 金	ごはん ぶたにくのみそやき だいがくいも ちゅうかふうやさいすーぷ	★水稲穀粒(精白米)★ つまいも／調合油／三 温糖／★ごま(乾)／★ ごま油／★薄力粉	豚肩ロース(脂身付)／ わかめ／★たまご／★ 牛乳／★ホイップクリーム(乳 脂肪)	★りよくとうもやし／ たけのこ／にんじん／ りんご	ぎゅうにゅう ばーすでーけーき	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	604 kcal 21.3 g 22.5 g 1.1 g
22 土	ごもくひじきごはん じゃがいもしりしり みそしる みかん	★水稲穀粒(精白米)★ 豆油／上白糖／じゃが いも／とうもろこし缶 詰(ホ-ル)／★食パン(市 販品)／無塩バター／ グラニュー糖	鶏成鶏肉胸(皮付き)／ 干ひじき(ステン)／金、乾 いも／★油揚げ／まぐろ 缶詰(油漬フレーク)／ かつお加工品(かつお 節)／★牛乳	にんじん／切干しだい こん／こまつな／温州 蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう しゅがーとーす	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	578 kcal 21.2 g 21.4 g 2.1 g
25 火	ごはん かじきのみそあげ つなのごまあえ すましじる	★水稲穀粒(精白米)★ 温糖／かたくり粉／調 合油／★ごま(いり) ／上白糖／さつまいも ／有塩バター	三めかじき／まぐろ缶詰 (油漬フレーク)／★牛 乳	にんじん／キャベツ／ えのきたけ／チンゲン ツアイ／ねぎ	ぎゅうにゅう ずいーとぼてとそてー	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	568 kcal 20.4 g 21.8 g 1.7 g
26 水	ごはん さばのかれーやき きりぼしだいこんとうみよ なめことだいこんのみそし	★水稲穀粒(精白米)★ 薄力粉／★ごま(いり) ／かたくり粉／とう もろこし油／★ごま油 ／上白糖	まさば／まぐろ缶詰(油 漬フレーク)／★牛 乳／かたくちいわし(煮 干し)	切干しだいこん／玉葱 ／にんじん／★さやえ んどう／★トウモロコ シ／きゅうり／なめこ ／ねぎ／だいこん／こね ぎ	ぎゅうにゅう だいこんもち	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	554 kcal 23.7 g 20.5 g 2.0 g
27 木	ろーるばん かぼちゃしちゅー つなときゅうりのさらだ みかん	★ロールパン／とうも ろこし缶詰(ホ-ル)／★ 小麦(玄穀・国産、普通) ／無塩バター／オリ ーブ油／上白糖／★焼 きふ(観世ふ)…	鶏成鶏肉モモ(皮なし) ／★濃厚乳／★脱脂粉 乳／まぐろ缶詰(油漬 フレーク)／わかめ(乾 燥、水戻し)／★牛乳	日本かぼちゃ／にんじ ん／玉葱／青ピーマン ／★キャベツ／きゅうり ／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ふのらすく	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	617 kcal 23.7 g 28.7 g 1.5 g
28 金	さくらごはん さけふらいたるたそーす ふる一つさらだ とうふとわかめのすーぷ	★水稲穀粒(精白米)★ 薄力粉／★パン粉(生) ／調合油／サフラワー 油／★食パン(市販品) ／無塩バター／上白 糖	たら(でんぷ)／しろさ け／★木綿豆腐／乾燥 わかめ(板わかめ)／★ 牛乳	にんじん／りんご／温 州蜜柑缶詰(果肉)／き ゅうり／★キャベツ／葉 ねぎ	ぎゅうにゅう ちょこっとう	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	591 kcal 24.1 g 23.7 g 1.9 g
29 土	ぶたそぼろどん さつまいもくろごまころこ おかずみそしる みかん	★水稲穀粒(精白米)★ ごま(いり)／とうも ろこし油／上白糖／さ つまいも／かたくり粉 ／ソーダクラッカー／ いちごジャム(高糖度)	豚ひき肉／豚中型種肩 ロース(脂肪なし)／かつ お加工品(かつお節)／ ながこんぶ(素干し)／ ★牛乳	にんじん／ねぎ／玉葱 ／しょうが／温州蜜柑 (普通、生)	ぎゅうにゅう くらっかーさんど (いちご)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	581 kcal 19.3 g 16.0 g 1.5 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
／						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	584 kcal	タンパク質	22.1 g
	脂 質	21.4 g	食塩相当量	1.9 g