

日 曜	献立名	材 料 名			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			
2 月	[給]ご飯/[給]鮭のバター醤油焼き/[給]ツナときゅうりのサラダ/[給]油揚げと豆腐の味噌汁/[3時]牛乳/[3時]きな粉砂糖/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)★薄力粉/有塩バター/★食パン(市販品)/無塩バター/上白糖	たいせいようさけ・養殖、生/まぐろ缶詰(油漬フカクイ)／わかめ(乾燥、水戻し)／★木綿豆腐/かつお加工品(かつお節)／★牛乳/★きな粉(大豆)	きゅうり/こねぎ	エネルギー	505 kcal	
3 火	[給]3色丼/[給]桃の花サラダ/[給]桃色ポタージュスープ/[3時]牛乳/[3時]手作りひなあられ/[3時]いちご/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／じゃがいも／★焼きふ(観世ふ)／上白糖	鶏若鶏肉ひき肉／★牛乳／★脱脂粉乳	こまつな/だいこん/にんじん/きゅうり/玉葱/トマト缶詰(ホ-ル) /いちご	エネルギー	466 kcal	
4 水	[給]ご飯/[給]松風焼/[給]ほうとう汁/[給]果物(オレンジ)／[3時]牛乳/[3時]コーンフレッククッキー/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)★パン粉(半生)／★ごま(いり)／ごんにやく(精粉)／大豆油／★薄力粉/上白糖/無塩バター/コーンフレック	鶏若鶏肉ひき肉／★生揚げ／★牛乳	玉葱/にんじん/日本かぼちゃ/だいこん/干し椎茸/ねぎ/パレンシアオレンジ	エネルギー	474 kcal	
5 木	[給]菜の花ごはん/[給]鶏肉の西京焼き/[給]野菜汁/[給]デコポン/[3時]牛乳/[3時]スイートパンプキン/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／三温糖/なたね油／とうもろこし油/さといも/しらたき/さつまいも/無塩バター	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／★絹ごし豆腐／★牛乳／★脱脂粉乳	和種なばな/にんじん/だいこん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/ごぼう/パレンシアオレンジ/西洋かぼちゃ	エネルギー	437 kcal	
6 金	[給]ご飯/[給]鮭コーンオーブン焼/[給]きのこスープ/[給]人参サラダ/[3時]牛乳/[3時]レーズンクラッカー/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油/三温糖／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／ソーダクラッカー/無塩バター	しろさけ/かつお加工品(かつお節)／★牛乳	にんじん/玉葱/にんにく(りん茎)/なめこ/生しいたけ(菌床栽培、生)/ほんしめじ/えのきたけ/きゅうり/レタス/干しぶどう	エネルギー	466 kcal	
7 土	[給]鶏肉と生姜のごはん/[給]ほうれん草の和え/[給]ココロ味噌汁/[給]果物(オレンジ)／[3時]牛乳/[3時]カリッ糖/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)★ごま(いり)／上白糖／とうもろこし油/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ホ-ル)／★フランスパン/ショートニング	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／まぐろ缶詰(油漬フカクイ)／かつお加工品(かつお節)／★牛乳	しょうが/葉ねぎ/ほうれんそう/にんじん/きゅうり/キャベツ/★さやいんげん/パレンシアオレンジ	エネルギー	443 kcal	
9 月	[給]ご飯/[給]鮭の塩焼き/[給]ポテトサラダ/[給]具沢山味噌汁/[3時]牛乳/[3時]揚げばんきなこ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも/★ロールパン/三温糖／とうもろこし油	しろさけ/★油揚げ/★絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)／★牛乳/★きな粉(大豆)	きゅうり/にんじん/玉葱/レタス/はくさい	エネルギー	486 kcal	
10 火	[給]ご飯/[給]鉄板ハンバーグ/[給]豚汁/[給]果物(オレンジ)／[3時]牛乳/[3時]あおのりラスク/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)★パン粉(乾燥)／とうもろこし油/さといも/しらたき/食パン(リッチタイプ/無塩バター	豚ひき肉/鶏若鶏肉ひき肉/豚ばら(脂身付)／★絹ごし豆腐／★牛乳/あおのり	にんじん/玉葱/だいこん/干し椎茸/ねぎ/ごぼう/パレンシアオレンジ	エネルギー	514 kcal	
11 水	[給]春野菜のカレーライス/[給]切り干し大根のナムル/[給]コンソメスープ(わかめ)／[給]果物(オレンジ)／[3時]牛乳/[3時]パリパリピザ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも/大豆油/上白糖/★ごま(いり)／★ごま油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)／★ぎょうざの皮/とうもろこし油	豚外モモ(赤肉)／まぐろ缶詰(油漬フカクイ)／わかめ/★牛乳/★プロセスチーズ	キャベツ/たけのこ/★スナップえんどう/玉葱/にんじん/ごぼう/セロリ/にんにく(りん茎)/切干しいんご/きゅうり/ねぎ/パレンシアオレンジ	エネルギー	498 kcal	
12 木	[給]ご飯/[給]鮭の西京焼き/[給]野菜スープ/[給]果物(りんご)／[3時]牛乳/[3時]おいもちゃん/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油/三温糖/さつまいも/無塩バター	たいせいようさけ・養殖、生/乾燥わかめ(板わかめ)／★牛乳	にんじん/こまつな/玉葱/キャベツ/★りよく/とうもやし/りんご	エネルギー	483 kcal	
13 金	[給]ご飯/[給]さばのカレー焼き/[給]五色なます/[給]味噌汁(わかめ)／[3時]牛乳/[3時]ごまパンケーキ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)★薄力粉/しらたき/上白糖/★ごま(いり)／★プレミックス粉(ホットケーキ用)／とうもろこし油/メープルシロップ	まさば/★油揚げ/わかめ(乾燥、水戻し)／かつお加工品(削り節)／★牛乳	だいこん/にんじん/きゅうり/玉葱	エネルギー	501 kcal	
16 月	[給]ご飯/[給]鮭のバター醤油焼き/[給]ツナときゅうりのサラダ/[給]油揚げと豆腐の味噌汁/[3時]牛乳/[3時]きな粉砂糖/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)★薄力粉/有塩バター/★食パン(市販品)/無塩バター/上白糖	たいせいようさけ・養殖、生/まぐろ缶詰(油漬フカクイ)／わかめ(乾燥、水戻し)／★木綿豆腐/かつお加工品(かつお節)／★牛乳/★きな粉(大豆)	きゅうり/こねぎ	エネルギー	505 kcal	
		月平均栄養価		エネルギー	484 kcal	タンパク質	19.9 g
				脂 質	18.3 g	食塩相当量	1.6 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

日 曜	献立名	材 料 名			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		
17 火	[給]ご飯/[給]チキン煮込みハンバーグ/[給]カラフルコブサラダ/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]スープ/[3時]牛乳/[3時]果物(バナナ)/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(乾燥)/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(クリーム)	鶏若鶏肉ひき肉/★プロセステーズ/★牛乳/★脱脂粉乳	にんじん/玉葱/レタス/きゅうり/ブロッコリー/トマト/バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	481 kcal 20.7 g 15.7 g 1.5 g
18 水	[給]ミートスパゲティ/[給]ツナサラダ/[給]コーンスープ/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]パースデーパンケーキ/[10]10時の牛乳	★マカロニ・スパゲティ/とうもろこし油/オリーブ油/調合油/三温糖/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★プレミックス粉(ホットケーキ用)	豚ひき肉/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/わかめ(乾燥、水戻し)/★牛乳/★ホイップクリーム(乳脂肪)	玉葱/にんじん/ごぼう/セロリ/りんご/トマト缶詰(ホ-ル)/にんにく(りん茎)/きゅうり/キャベツ/ねぎ/いちご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	516 kcal 17.2 g 22.6 g 1.8 g
19 木	[給]ご飯/[給]鶏肉のから揚げ/[給]スティック野菜即席漬/[給]大根味噌汁/[3時]牛乳/[3時]チョコップ糖/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/とうもろこし油/★食パン(市販品)/無塩バター/上白糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★油揚げ/カットわかめ/かつお加工品(削り節)/★牛乳	にんにく(りん茎)/きゅうり/にんじん/だいこん/葉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	525 kcal 18.7 g 22.4 g 1.8 g
21 土	[給]鶏肉と生姜のごはん/[給]ほうれん草の和え/[給]コロコロ味噌汁/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]カリップ糖/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★ごま(いり)/上白糖/とうもろこし油/じやがいも/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★フランスパン/ショートニング	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	しょうが/葉ねぎ/ほうれん草/にんじん/きゅうり/キャベツ/★さやいんげん/パレンシアオレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	443 kcal 17.3 g 13.8 g 1.4 g
23 月	[給]ご飯/[給]鮭の塩焼き/[給]ポテトサラダ/[給]具沢山味噌汁/[3時]牛乳/[3時]揚げばんきなこ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/じやがいも/★ロールパン/三温糖/とうもろこし油	しろさけ/★油揚げ/★絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★きな粉(大豆)	きゅうり/にんじん/玉葱/レタス/はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	486 kcal 24.8 g 16.1 g 2.0 g
24 火	[給]ロールパン/[給]ホワイトシチュー/[給]ワカメとツナのサラダ/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]ゼリー/[3時]せんべい/[10]10時の牛乳	★ロールパン/じやがいも/大豆油/★小麦(玄穀・国産・普通)/有塩バター/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/サフラワー油/オレンジゼリー/塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★濃厚乳/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/乾燥わかめ(板わかめ)/★牛乳	にんじん/玉葱/青ピーマン/きゅうり/レタス/パレンシアオレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	465 kcal 19.7 g 20.8 g 1.5 g
25 水	[給]ご飯/[給]松風焼/[給]ほうとう汁/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]コーンフレーククッキー/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(半生)/★ごま(いり)/こんにやく(精粉)/大豆油/★薄力粉/上白糖/無塩バター/コーンフレーク	鶏若鶏肉ひき肉/★生揚げ/★牛乳	玉葱/にんじん/日本かぼちゃ/だいこん/干し椎茸/ねぎ/パレンシアオレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	474 kcal 18.4 g 15.5 g 1.1 g
26 木	[給]ドライカレー/[給]うまっコーり/[給]野菜スープたっぷりスープ/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]ミルクトースト/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/調合油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★ごま(いり)/★ごま油/★食パン(市販品)/上白糖/無塩バター/粉糖	豚ひき肉/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	にんじん/玉葱/トマト/西洋かぼちゃ/青ピーマン/生しいたけ(菌床栽培、生)/ごぼう/りんご/干しぶどう/ブロッコリー/★りょくとうもやし/だいこん/にんじん/きゅうり/玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	490 kcal 17.8 g 18.8 g 1.4 g
27 金	[給]ご飯/[給]さばのカレー焼き/[給]五色なます/[給]味噌汁(わかめ)/[3時]牛乳/[3時]ごまパンケーキ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/しらたき/上白糖/★ごま(いり)/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/とうもろこし油/メープルシロップ	まさば/★油揚げ/わかめ(乾燥、水戻し)/かつお加工品(削り節)/★牛乳	だいこん/にんじん/きゅうり/玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	493 kcal 21.1 g 20.1 g 1.5 g
28 土	[給]豚丼/[給]わかめサラダ/[給]味噌汁(こまつな)/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]シュガートースト/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/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-ス(脂身付き)/わかめ(乾燥、水戻し)/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	玉葱/きゅうり/にんじん/レタス/こまつな/パレンシアオレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	474 kcal 18.2 g 18.6 g 1.9 g
30 月	[給]ご飯/[給]鮭の味噌揚げ/[給]大学いも/[給]味噌汁(はくさい・油揚げ)/[3時]牛乳/[3時]麩のラスク/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/かたくり粉/調合油/さつまいも/★ごま(乾)/★焼きふ(観世ふ)/上白糖/有塩バター	しろさけ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	はくさい/にんじん/★りょくとうもやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	491 kcal 21.2 g 15.8 g 1.4 g
31 火	[給]チキンカレーライス/[給]鮭フライタルソース/[給]ABCスープ/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]マシュマロおこし/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/じやがいも/とうもろこし油/★薄力粉/★パン粉(生)/調合油/★マカロニ・スパゲティ/マシュマロ/無塩バター/コーンフ	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/しろさけ/ながこんぶ(素干し)/★牛乳	玉葱/にんじん/にんにく(りん茎)/セロリ/キャベツ/パレンシアオレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	498 kcal 18.4 g 19.0 g 1.9 g