

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		
2 月	ご飯 鮭のバター醤油焼き ツナときゅうりのサラダ 油揚げ豆腐味噌汁	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	たいせいやうさけ・養 殖、生/まぐろ缶詰(油 漬フケ/ワイト)/わかめ (乾燥、水戻し)★木綿 豆腐/かつお加工品( かつお節)...	きゅうり/こねぎ	白ブドウほうれん草 きな粉糖  10時の牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 1.6 g
3 火	3色弁 桃の花サラダ 桃色ポタージュスープ いちご	水稲穀粒(精白米)★ 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 ール)/いちご	牛乳 手作りひなあられ  10時の牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 1.3 g
4 水	ご飯 松風焼 ほうとう汁 果物(オレンジ)	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	牛乳 コーンフレーククッキー  10時の牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.1 g
5 木	菜の花ごはん 鶏肉の西京焼き 野菜汁 デコポン	水稲穀粒(精白米)★ 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	★たまご/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	牛乳 スイートパンプキン  10時の牛乳	エネルギー 473 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.6 g
6 金	ご飯 鮭コーンオープン焼 きのこスープ 人参サラダ	水稲穀粒(精白米)★ うもろこし油/三温糖 /とうもろこし缶詰(ホ ール)/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 じく(りん茎)/なめこ /生しいたけ(菌床裁 培、生)/ほんしめじ /えのきたけ/きゅう り/レタス...	牛乳 レーズンクラッカー  10時の牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.6 g
7 土	鶏肉と生姜のごはん ほうれん草の和え コロコロ味噌汁 果物(オレンジ)	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...	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /まぐろ缶詰(油漬フ ケ/ワイト)/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	牛乳 カリッ糖  10時の牛乳	エネルギー 467 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.4 g
9 月	ご飯 鮭の塩焼き ポテトサラダ 真沢山味噌汁	水稲穀粒(精白米)★ 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)★ きな粉(大豆)★牛乳	きゅうり/にんじん/ 玉葱/レタス/はくさ い	アップルキャラット 揚げばんきなこ  10時の牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.9 g
10 火	ご飯 鉄板ハンバーグ 豚汁 果物(オレンジ)	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	牛乳 あおのりラスク  10時の牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 25.8 g 食塩相当量 1.7 g
11 水	春野菜のカレーライス 切り干し大根のナムル コンソメスープ(わかめ) 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)★ やがいも★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...	豚外モモ(赤肉)/ま ぐろ缶詰(油漬フケ/ワ イト)/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/セロリー/にんに く(りん茎)/切干しだ いこん/きゅうり...	牛乳 バリバリピザ  10時の牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 2.4 g
12 木	ご飯 オムレツ 野菜スープ 果物(りんご)	水稲穀粒(精白米)★ うもろこし油/さつま いも/三温糖/無塩バ ター	★たまご/乾燥わかめ (板わかめ)★牛乳	玉葱/にんじん/こま つな/キャベツ/★り んご	牛乳 おいもちゃん  10時の牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.7 g
13 金	ご飯 さばのカレー焼き 五色なます 味噌汁(わかめ)	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...	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	牛乳 ごまパンケーキ  10時の牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 1.5 g
16 月	ご飯 鮭のバター醤油焼き ツナときゅうりのサラダ 油揚げ豆腐味噌汁	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	たいせいやうさけ・養 殖、生/まぐろ缶詰(油 漬フケ/ワイト)/わかめ (乾燥、水戻し)★木綿 豆腐/かつお加工品( かつお節)...	きゅうり/こねぎ	赤ぶどうトマト きな粉糖  10時の牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 21.5 g 食塩相当量 1.6 g
17 火	ご飯 チキン煮込みハンバーグ カラフルコブサラダ コーンポタージュスープ	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★ゆ でたまご★プロセス チーズ★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/パナ ナ	牛乳 果物(バナナ)  10時の牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.5 g
18 水	ミートスパゲティ- 卵サラダ コンソメスープ いちご	★マカロニ・スパゲッ 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)★薄力 粉	豚ひき肉★たまご/ わかめ(乾燥、水戻し) /★牛乳★ホップ(乳 脂肪)	玉葱/にんじん/ごぼ う/セロリー/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	牛乳 手作りパースデーケーキ  10時の牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 24.3 g 食塩相当量 1.7 g
19 木	ご飯 鶏肉のから揚げ スティック野菜即席漬 大根味噌汁	水稲穀粒(精白米)★ 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	牛乳 チョコ糖  10時の牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 24.0 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 514 kcal	タンパク質 20.9 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 土	鶏肉と生姜のごはん ほうれん草の和え ココロ味噌汁 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)／ ごま(いり)／上白糖 ／とうもろこし油／ やがいも／とうもろこ し缶詰(ホル)／★フラ ンスパン…	★鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／まぐろ缶詰(油漬レ タス)／かつお加工品 ／★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	牛乳 カリッ糖  10時の牛乳	エネルギー 467 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.4 g
23 月	ご飯 鮭の塩焼き ポテトサラダ 具沢山味噌汁	水稲穀粒(精白米)／ 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)／★ きな粉(大豆)／★牛 乳	きゅうり／にんじん ／玉葱／レタス／はくさ い	白ブドウほうれん草 揚げぱんきなこ  10時の牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.9 g
24 火	ロールパン ホワイトシチュー ワカメとツナのサラダ 果物(オレンジ)	★ロールパン／じゃが 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…	★鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／★濃厚乳／まぐろ缶 詰(油漬レタス)／乾 焼わかめ(板わかめ)／ ★牛乳	にんじん／玉葱／青ビ ーマン／きゅうり／レ タス／パレンシアオー レンジ	牛乳 ゼリー せんべい  10時の牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 1.5 g
25 水	ご飯 松風焼 ほうとう汁 果物(オレンジ)	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	牛乳 コーンフレーククッキー  10時の牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.1 g
26 木	ドライカレー うまっコリー 野菜たっぷりスープ いちご	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 ／★たまご	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…	牛乳 フレンチトースト  10時の牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 1.4 g
27 金	ご飯 さばのカレー焼き 五色なます 味噌汁(わかめ)	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 ウケキ用)／とうもろこ し油…	★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	牛乳 ごまパンケーキ  10時の牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 1.5 g
28 土	豚丼 わかめサラダ 味噌汁(こまつな) 果物(オレンジ)	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	豚中型種ロース(脂身付き し)／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／パレンシアオーレ ンジ	牛乳 シュガートースト  10時の牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 1.9 g
30 月	ご飯 鮭の味噌揚げ 大学いも 味噌汁(はくさい・油揚げ)	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 親世ふ)／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 ／★りよくとうもやし	アップルキャロット 麩のラスク  10時の牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.3 g
31 火	チキンカレーライス 鮭フライタルタルソース ABCスープ 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)／ 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・パグッテ イ／マシュマロ…	★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)／セロー ー／キャベツ／パレン シアオレンジ	牛乳 マシュマロおこし  10時の牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 20.8 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
／						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 514 kcal	タンパク質 20.9 g
	脂 質 19.4 g	食塩相当量 1.6 g