

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		エネルギー	たんぱく質
2 月	ごはん さけのばたーしょうゆやき つなときゅうりのさらだ あぶらあげとうふみそしる	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 漬フレーク)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	しろぶどうほうれんそう きなこっとう	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	584 kcal 22.0 g 22.0 g 1.9 g
3 火	さんしょくどん もものはなさらだ ももいろぼたーじゅすーぶ いちご	水稲穀粒(精白米)ト 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	ぎゅうにゅう てづくりひなあられ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	565 kcal 20.2 g 21.9 g 1.7 g
4 水	ごはん まつかぜやき ほうとうじる おれんじ	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	ぎゅうにゅう ごーんふれーくくつきー	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	560 kcal 21.3 g 17.6 g 1.4 g
5 木	なのはなごはん とりにくのさいきょうやき ぼうとうじる でこぼん	水稲穀粒(精白米)ト 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	ぎゅうにゅう すいーとばんぶきん	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	536 kcal 24.9 g 15.9 g 1.9 g
6 金	ごはん さけごーんおーぶんやき きのこすーぶ にんじんさらだ	水稲穀粒(精白米)ト 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...	ぎゅうにゅう れーずんくらっかー	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	553 kcal 25.9 g 19.5 g 2.1 g
7 土	とりにくとしょうがのごは ほうれんそうあえ ころころみそしる おれんじ	水稲穀粒(精白米)ト 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 レ-ク)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	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	525 kcal 20.6 g 15.7 g 1.9 g
9 月	ごはん さけのしおやき ぼてとさらだ ぐたくさんみそしる	水稲穀粒(精白米)ト 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)★い きな粉(大豆)	きゅうり/にんじん/ 玉葱/レタス/はくさ い	あつぷるきやろつと あげばんきなこ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	567 kcal 24.4 g 14.3 g 2.3 g
10 火	ごはん てっぱんはんぱーぐ とんじる おれんじ	水稲穀粒(精白米)ト 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	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	ぎゅうにゅう あおのりらすく	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	615 kcal 27.6 g 28.4 g 1.9 g
11 水	はるやさいのかれーらいす きりぼしだいこんのなむる こんそめすーぶ おれんじ	水稲穀粒(精白米)ト 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...	豚外モモ(赤肉)/まぐ ろ缶詰(油漬フ-レ-ク)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/にんじ く(りん茎)/切干しだ いこん/きゅうり...	ぎゅうにゅう ぱりぱりびぎ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	597 kcal 22.8 g 18.6 g 3.0 g
12 木	ごはん おむれつ やさいすーぶ りんご	水稲穀粒(精白米)ト 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/ごま つな/キャベツ★り よくとうもやし/りん ご	ぎゅうにゅう おいもちゃん	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	562 kcal 15.5 g 20.3 g 2.1 g
13 金	ごはん さばのかれーやき ごしょくなます みそしる	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	ぎゅうにゅう ごまばんけーき	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	596 kcal 24.9 g 23.3 g 2.1 g
16 月	ごはん さけのばたーしょうゆやき つなときゅうりのさらだ あぶらあげとうふみそしる	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 漬フレーク)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	あかぶどうとまと きなこっとう	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	566 kcal 22.4 g 22.1 g 1.9 g
17 火	ごはん ちきんにこみはんぱーぐ からふるこぶさらだ ごーんぼたーじゅすーぶ	水稲穀粒(精白米)ト 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/プロッ ソリー/トマト/パナ ナ	ぎゅうにゅう ばなな	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	585 kcal 25.6 g 18.9 g 1.7 g
18 水	みーとすばげていー たまごさらだ ごーんすーぶ 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	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	600 kcal 22.2 g 26.6 g 2.1 g
19 木	ごはん とりにくのからあげ すていっくやさいづけ だいこんみそしる	水稲穀粒(精白米)ト 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	ぎゅうにゅう ちよこっとう	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	623 kcal 21.7 g 26.2 g 2.2 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	573 kcal	たんぱく質	22.6 g
	脂 質	20.2 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			エネルギー	たんぱく質
21 土	とりにくとしょうがのごは ほうれんそうあえ ころころみそしる おれんじ	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...	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／まぐろ缶詰(油漬フ ライト)／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	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	525 kcal 20.6 g 15.7 g 1.9 g
23 月	ごはん さけのおやき ぼてとさらだ ぐだくさんみそしる	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)★ きな粉(大豆)	きゅうり／にんじん ／玉葱／レタス／はくさ い	しろぶどうほうれんそう あげばんきなこ		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	575 kcal 24.4 g 14.3 g 2.3 g
24 火	ろーるばん ほわいとしちゅー わかめとつなのさらだ おれんじ	★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(油漬フライト)／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	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	551 kcal 23.0 g 24.3 g 2.1 g
25 水	ごはん まつかぜやき ほうとうじる おれんじ	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	ぎゅうにゅう コーンふれーくくつきー		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	560 kcal 21.3 g 17.6 g 1.4 g
26 木	どらいかれー うまっこりー やさいたつぷりすーぶ 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...	ぎゅうにゅう ふれんちとーすと		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	602 kcal 22.4 g 23.0 g 1.8 g
27 金	ごはん さばのかれーやき ごしよくなます みそしる	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	ぎゅうにゅう ごまばんけーき		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	596 kcal 24.9 g 23.3 g 2.1 g
28 土	ぶたどん わかめさらだ みそしる おれんじ	水稲穀粒(精白米)／豚 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 )／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	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	562 kcal 21.6 g 21.6 g 2.4 g
30 月	ごはん さけのみそあげ だいがくいも みそしる	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)	はくさい／にんじん ／★りょくとうもやし	あっぷるきやろつと ふのらすく		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	553 kcal 20.1 g 11.4 g 1.5 g
31 火	ちきんかれーらいす さけふらいたるたるそーす ABCすーぶ おれんじ	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・スパゲッテ ィ／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)／セロリ ー／キャベツ／パレン シアオレンジ	ぎゅうにゅう ましゅまろおこし		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	604 kcal 22.6 g 22.4 g 2.3 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	573 kcal	タンパク質	22.6 g
	脂 質	20.2 g	食塩相当量	2.0 g