

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	カラフルサンドイッチ 鶏肉のから揚げ 春野菜サラダ によきによきスープ	★食パン(市販品) / 上白糖 / かつお節(精白米) / ★ごま油	★クリーム(乳脂肪) / 鶏若鶏肉モモ(皮付き) / ★かつお加工品(削り節) / ★かつお加工品(かつお節) / ★牛乳	いちご / 温州蜜柑缶詰(果肉) / にんにく(りん茎) / しょうが / たけのこ / きゅうり / にんじん / なめこ / 生しいたけ(菌床栽培、生)...	牛乳 かつおおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.9 g
2 木	春色ごはん うまっコリー 味噌汁(小松菜・油あげ) 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米) / とうもろこし缶詰(ホム) / ★ごま(いり) / ★ロールパン / 三温糖 / とうもろこし油	みついしこんぶ(素干し) / しろさけ / たら(でんぶ) / ★かつお加工品(かつお節) / ★油揚げ / ながこんぶ(素干し) / ★牛乳...	きゅうり / ブロッコリー / にんじん / こまつ / ー / パレンシアオレンジ	牛乳 揚げぱんきなこ 10時の牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.8 g
3 金	ご飯 鶏肉のオープン焼き ツナサラダ ほうれん草の味噌汁	水稲穀粒(精白米) / とうもろこし(冷凍) / サフラワー油 / オイル / スプレークラッカー / いちごジャム(高糖度)	鶏成鶏肉モモ(皮付き) / まぐろ缶詰(油漬フレクワイト) / ★かつお加工品(かつお節) / ★牛乳	にんにく(りん茎) / しょうが / 玉葱 / にんじん / サニーレタス / きゅうり / ほうれん草 / こねぎ	牛乳 クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 1.4 g
4 土	ドライカレー ツナの胡麻和え コンソメスープ(わかめ) 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米) / 調合油 / ★ごま(いり) / 上白糖 / とうもろこし缶詰(ホム) / オレンジゼリー / 塩せんべい	豚ひき肉 / まぐろ缶詰(油漬フレクワイト) / わかめ / ★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 / キヤベツ / ねぎ...	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	エネルギー 462 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.5 g
6 月	ご飯 焼き鮭 ポテトサラダ 春野菜の味噌汁1	水稲穀粒(精白米) / じゃがいも / とうもろこし油 / ★ロールパン / 三温糖	しろさけ / まぐろ缶詰(油漬フレクワイト) / ★油揚げ / ながこんぶ(素干し) / ★牛乳	きゅうり / にんじん / ごぼう / 玉葱 / キヤベツ	牛乳 揚げぱんココア 10時の牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.7 g
7 火	ロールパン ホワイトシチュー ミックスサラダ 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) / 塩バター / とうもろこし缶詰(ホム) / ★ごま(いり) / 三温糖...	鶏若鶏肉モモ(皮なし) / ★濃厚乳 / まぐろ缶詰(油漬フレクワイト) / ★牛乳	にんじん / 玉葱 / 青ピーマン / レタス / きゅうり / パレンシアオレンジ / パナナ	牛乳 果物(バナナ) せんべい 10時の牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.3 g
8 水	たけのこご飯 松風焼 新じゃがの味噌汁 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米) / 三温糖 / ★パン粉(半生) / ★ごま(いり) / じゃがいも / ★プレミックス粉(ホムキ用) / とうもろこし油 / 上白糖	ながこんぶ(素干し) / ★油揚げ / 鶏若鶏肉ひき肉 / ★牛乳	たけのこ / にんじん / 玉葱 / キヤベツ / パレンシアオレンジ	牛乳 ごまパンケーキ 10時の牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.7 g
9 木	チキンカレーライス 人参サラダ すまし汁(コーンとわかめ) 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米) / じゃがいも / とうもろこし油 / とうもろこし缶詰(ホム) / 食パン / リッチタイプ / 有塩バター / グラニュー糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / わかめ(乾燥、水戻し) / ★牛乳	玉葱 / にんじん / ごぼう / セロリー / きゅうり / レタス / ねぎ / パレンシアオレンジ	牛乳 ラスク 10時の牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 2.0 g
10 金	ご飯 かじきの味噌揚げ サクサク春キャベツサラダ なめこ味噌汁	水稲穀粒(精白米) / 三温糖 / かつお節 / 調合油 / ★フランスパン / とうもろこし缶詰(ホム) / サフラワー油 / ★ごま(いり)	めかじき / ★絹ごし豆腐 / ★牛乳	にんじん / きゅうり / キヤベツ / なめこ / ねぎ	牛乳 ごへいもち 10時の牛乳	エネルギー 470 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.7 g
11 土	ガパオ風ライス キャベツオカ力和え おかず味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米) / ★ごま油 / 上白糖 / かつお節 / ★プレミック / スパ(ホムキ用) / オリフ油 / メーブルシロップ	鶏若鶏肉ひき肉 / かつお加工品(かつお節) / 鶏成鶏肉モモ(皮付き) / ★かつお加工品(削り節) / ながこんぶ(素干し) / ★牛乳	青ピーマン / 玉葱 / ぶなしめじ / にんじん / ★りよく / とうもろやし / キヤベツ / ねぎ / こまつな / はくさい / パレンシアオレンジ	牛乳 パンケーキ 10時の牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.5 g
13 月	ご飯 マーボ・豆腐 フレンチサラダ 味噌汁(切干・コーン)	水稲穀粒(精白米) / とうもろこし油 / 上白糖 / かつお節 / ★ごま(いり) / かつお節 / 三温糖 / 調合油 / とうもろこし缶詰(ホム) / ★食パン(市販品)	★木綿豆腐 / ★粒状大豆 / タンパク / わかめ(乾燥、水戻し) / ★油揚げ / ★かつお加工品(かつお節) / ★牛乳	葉ねぎ / にんじん / 干し椎茸 / しょうが / にんにく(りん茎) / 干しぶどう / キヤベツ / きゅうり / りんご / 切干しだいこん	牛乳 シュガートースト 10時の牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.8 g
14 火	カレーうどん 鮭の照焼き ワカメサラダ 果物(オレンジ)	★干しうどん(ゆで) / かつお節 / とうもろこし缶詰(ホム) / サフラワー油 / ★食パン(市販品) / ★無塩バター / 上白糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / りしりこんぶ(素干し) / ★かつお加工品(かつお節) / べにざけ / 乾燥わかめ(板わかめ) / ★牛乳	ほうれん草 / 玉葱 / にんじん / ごぼう / 干し椎茸 / ねぎ / きゅうり / レタス / パレンシアオレンジ	牛乳 チョコッ糖 10時の牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.6 g
15 水	ご飯 鱈ムニエルタルソース コーンとみかんのサラダ 全部入った味噌汁	水稲穀粒(精白米) / 薄力粉 / 調合油 / とうもろこし缶詰(ホム)	まあじ / 乾燥わかめ(板わかめ) / ★牛乳	にんじん / 温州蜜柑缶詰(果肉) / きゅうり / レタス / だいこん / 玉葱 / ねぎ	牛乳 焼き味噌おにぎり 10時の牛乳	エネルギー 465 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.7 g
16 木	味噌ミートスパゲティー コロコロサラダ 豆腐スープ オレンジ	★マカロニ・スパゲティー / とうもろこし油 / 三温糖 / かつお節 / ★ロールパン / 上白糖	鶏若鶏肉ひき肉 / ★絹ごし豆腐 / わかめ(乾燥、水戻し) / ★牛乳 / ★クリーム(乳脂肪) / ★あずき(こし)	玉葱 / にんじん / ごぼう / セロリー / にんにく(りん茎) / だいこん / きゅうり / パレンシアオレンジ	牛乳 あんホイップロールパン 10時の牛乳	エネルギー 443 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.4 g
17 金	ご飯 鶏肉のオープン焼き ツナサラダ ほうれん草の味噌汁	水稲穀粒(精白米) / とうもろこし(冷凍) / サフラワー油 / オイル / スプレークラッカー / いちごジャム(高糖度)	鶏成鶏肉モモ(皮付き) / まぐろ缶詰(油漬フレクワイト) / ★かつお加工品(かつお節) / ★牛乳	にんにく(りん茎) / しょうが / 玉葱 / にんじん / サニーレタス / きゅうり / ほうれん草 / こねぎ	牛乳 クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 1.4 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 480 kcal	タンパク質 20.0 g
	脂 質 17.7 g	食塩相当量 1.7 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
18 土	ドライカレー ツナの胡麻和え コンソメスープ(わかめ) 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)／ 合油／★ごま(いり) ／上白糖／とうもろこ し缶詰(ホム)／オレン ジゼリー／塩せんべい	豚ひき肉／まぐろ缶詰 (油漬フレークホワイト)／わか め／★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 (菌栽培、生)／ごぼ う／りんご／干しぶど う／キャベツ／ねぎ…	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	462 kcal 15.7 g 14.7 g 1.5 g
20 月	ご飯 焼き鮭 ポテトサラダ 春野菜の味噌汁1	水稲穀粒(精白米)／じ やがいも／とうもろこ し油／★ロールパン／ 三温糖	しろさけ／まぐろ缶詰 (油漬フレークホワイト)／★油 揚げ／ながこんぶ(素 干し)／★牛乳	きゅうり／にんじん／ ごぼう／玉葱／キャベ ツ	牛乳 揚げぱんココア 10時の牛乳		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	492 kcal 23.3 g 15.9 g 1.7 g
21 火	ロールパン ホワイトシチュー ミックスサラダ 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 詰(油漬フレークホワイト)／★ 塩バター／とうもろこ し缶詰(ホム)／★ごま いり)／三温糖…	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ／★濃厚乳／まぐろ缶 詰(油漬フレークホワイト)／★ 牛乳／乾燥わかめ(板 わかめ)	にんじん／玉葱／青皮 ーマン／レタス／きゅ うり／パレンシアオレ ンジ	牛乳 わかめおにぎり 10時の牛乳		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	490 kcal 20.4 g 19.8 g 1.4 g
22 水	たけのこご飯 松風焼 新じゃがの味噌汁 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／★パン粉(半生) (くり粉)／★ごま(いり)／じ やがいも／★薄力粉	ながこんぶ(素干し)／ ★油揚げ／鶏若鶏肉ひ き肉／★牛乳／★たま ご／★ホイップクリーム(乳脂 肪)	たけのこ／にんじん／ 玉葱／キャベツ／パレ ンシアオレンジ／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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	493 kcal 21.9 g 17.6 g 1.6 g
23 木	チキンカレーライス 人参サラダ すまし汁(コーンとわかめ) 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)／じ やがいも／とうもろこ し油／とうもろこし缶 詰(ホム)／食パンリッ チタイプ／有塩バター ／グラニュー糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／わかめ(乾燥、水戻し) ／★牛乳	玉葱／にんじん／ごぼ う／セロリー／きゅう り／レタス／ねぎ／パ レンシアオレンジ	牛乳 ラスク 10時の牛乳		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	478 kcal 16.1 g 18.2 g 2.0 g
24 金	ご飯 かじきの味噌揚げ サクサク春キャベツサラダ なめこ味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／かたくり粉／調 合油／★フランスパン ／とうもろこし缶詰(ホ ム)／サフラワー油／ ★ごま(いり)	めかじき／★絹ごし豆 腐／★牛乳	にんじん／きゅうり／ キャベツ／なめこ／ね ぎ	牛乳 ごへいもち 10時の牛乳		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	470 kcal 18.7 g 15.7 g 1.7 g
25 土	ガバオ風ライス キャベツオカカ和え おかず味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米)／★ ごま油／上白糖／かた くり粉／★プレミック ス粉(ホットケーキ用)／オリ ーブ油／メーブルシロ ップ	鶏若鶏肉ひき肉／かつ お加工品(かつお節)／ 鶏成鶏肉モモ(皮付き) ／かつお加工品(削り 節)／ながこんぶ(素干 し)／★牛乳	青ピーマン／玉葱／ぶ なしめじ／にんじん／ ★りよくとうもやし ／キャベツ／ねぎ／こま つな／はくさい／パレ ンシアオレンジ	牛乳 パンケーキ 10時の牛乳		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	478 kcal 19.3 g 17.7 g 1.5 g
27 月	ご飯 マホー豆腐 フレンチサラダ 味噌汁(切干・コーン)	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／調合油／三温糖／ とうもろこし缶詰(ホム)／★食パン(市販品)	★木綿豆腐／★粒状大 豆タンパク／わかめ(し 乾燥、水戻し)／★油揚 げ／かつお加工品(か つお節)／★牛乳	葉ねぎ／にんじん／干 し椎茸／しょうが／に んにく(りん茎)／干し ぶどう／キャベツ／き ゅうり／りんご／切干 しだいこん	牛乳 シュガートースト 10時の牛乳		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496 kcal 19.4 g 19.9 g 1.8 g
28 火	ロールパン 兜ハンバーグ にんじんグラッセ 春野菜ポタージュスープ 果物(オレンジ)	★ロールパン／★パン 粉(乾燥)／とうもろこ し油／有塩バター／上 白糖／春巻きの皮(生) ／粉糖	鶏若鶏肉ひき肉／★牛 乳／★脱脂粉乳	にんじん／玉葱／かぶ ／キャベツ／パレンシ アオレンジ	牛乳 兜チップ 10時の牛乳		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	469 kcal 23.1 g 20.3 g 1.7 g
30 木	味噌ミートスパゲティ コロコロサラダ 豆腐スープ オレンジ	★マカロニ・スパゲッ ティ／とうもろこし油 ／三温糖／かたくり粉 ／★ロールパン／上白 糖	鶏若鶏肉ひき肉／★絹 ごし豆腐／わかめ(乾 燥、水戻し)／★牛乳 ／★クリーム(乳脂肪) ／★あずき(こし)	玉葱／にんじん／ごぼ う／セロリー／にんに く(りん茎)／だいこん ／きゅうり／パレンシ アオレンジ	牛乳 あんホイップロールパン 10時の牛乳		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	443 kcal 19.2 g 18.0 g 2.4 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 脂質	480 kcal 17.7 g	タンパク質 食塩相当量	20.0 g 1.7 g
--------	-------------	--------------------	----------------	-----------------