

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
1 水	からふるさんどいち とりにくのからあげ はるやさいさらだ によきによきすーぶ	★食パン(市販品) / 上白糖/かたくり粉 ★水稲穀粒(精白米) / ごま油	★クリーム(乳脂肪) / 鶏若鶏肉モモ(皮付き) でんぷん/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 ご)/にんにく(りんご) ゆり/にんじん/な めこ/生しいたけ(菌 床栽培、生)...	ぎゅうにゅう かつおおにぎり		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	573 kcal 28.7 g 21.2 g 2.3 g
2 木	はるいろごはん うまっこりー みそしる おれんじ	水稲穀粒(精白米) / うもろこし缶詰(ホ ル) /★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 でんぷん/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 /にんじん/こまつ な /パレンシアオー レンジ	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	553 kcal 27.6 g 18.4 g 2.3 g
3 金	ごはん とりにくのおーぶんやき つなさらだ ほうれんそうのみそしる	水稲穀粒(精白米) / 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 レノイト) /かつお加工 品(かつお節) /★牛乳	にんにく(りんご) /し ょうが/玉葱/にんじ ん/サニーレタス/き ゅうり/ほうれんそう /こねぎ	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	578 kcal 22.6 g 24.1 g 1.8 g
4 土	どらいかれー つなごまあえ こんそめすーぶ おれんじ	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) /オレン ジゼリー /塩せんべい	豚ひき肉/まぐろ缶詰 (油漬フレノイト) /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/キャベツ/ねぎ...	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	551 kcal 18.3 g 16.9 g 1.9 g
6 月	ごはん やきさけ はてとさらだ はるやさいみそしる	水稲穀粒(精白米) / 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 (油漬フレノイト) /★油 揚げ/ながこんぶ(素 干し)	きゅうり /にんじん / ごぼう/玉葱/キャベ ツ	しろぶどうほうれんそう あげばんここあ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	549 kcal 22.2 g 12.4 g 1.9 g
7 火	ろーるばん ほわいとしちゅー みわくすさらだ 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) / 塩バター /とうもろこ し缶詰(ホ) /★ごま (いり) /三温糖...	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /★濃厚乳/まぐろ缶 詰(油漬フレノイト) / ★牛乳	にんじん /玉葱 /青皮 ーマン/レタス/きゅ うり /パレンシアオー レンジ /バナナ	ぎゅうにゅう ばなな せんべい		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	586 kcal 23.1 g 22.1 g 1.6 g
8 水	たけのこごはん まつかぜやき しんじゃがみそしる おれんじ	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) /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 /キャベツ /パ レンシアオレンジ	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	584 kcal 24.1 g 18.4 g 2.3 g
9 木	ちきんかれーらいす にんじんさらだ すましじる おれんじ	水稲穀粒(精白米) / やがいも/とうもろこ し油 /とうもろこし缶 詰(ホ) /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	ぎゅうにゅう らすく		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	571 kcal 18.3 g 21.4 g 2.7 g
10 金	ごはん かじきのみそあげ さくさくはるきやべつさら なめこみそしる	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 ル) /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	ぎゅうにゅう ごへいもち		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	560 kcal 21.8 g 17.9 g 2.1 g
11 土	がばおふうらいす きやべつおかかあえ おかずみそしる おれんじ	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) /オリ ーフ油 /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 /キャベツ /ねぎ /ご ま /はくさい /パ レンシアオレンジ	ぎゅうにゅう ばんけーき		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	538 kcal 21.0 g 18.4 g 1.7 g
13 月	ごはん まーぼーとうふ ふれんちさらだ みそしる	水稲穀粒(精白米) / 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 ル) /★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)	乗ねぎ /にんじん /干 し椎茸 /しょうが / にんにく(りんご) /干し ぶどう /キャベツ /き ゅうり /りんご /切干 しいたけ	あつぶるきやろっと 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	553 kcal 17.3 g 16.3 g 2.0 g
14 火	かれーうどん さけのてりやき わかめさらだ おれんじ	★干しうどん(ゆで) /かたくり粉 /とうも ろこし缶詰(ホ) /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	ほうれんそう /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	ぎゅうにゅう ちよこつとう		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	580 kcal 28.6 g 20.2 g 3.2 g
15 水	ごはん あじむにえるたるたるそー こーんとみかんのさらだ ぜんぶはいったおみそしる	水稲穀粒(精白米) / 薄力粉 /調合油 /とう もろこし缶詰(ホ)	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	ぎゅうにゅう やきみそおにぎり		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	552 kcal 21.2 g 14.6 g 2.1 g
16 木	みそみーとすばげてい ころころさらだ とうふすーぶ おれんじ	★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 じ /きゅうり /パレン シアオレンジ	ぎゅうにゅう あんほいっぶるーるばん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	528 kcal 22.4 g 20.8 g 3.0 g
17 金	ごはん とりにくのおーぶんやき つなさらだ ほうれんそうのみそしる	水稲穀粒(精白米) / 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 レノイト) /かつお加工 品(かつお節) /★牛乳	にんにく(りんご) /し ょうが/玉葱/にんじ ん/サニーレタス/き ゅうり/ほうれんそう /こねぎ	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	578 kcal 22.6 g 24.1 g 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	560 kcal	たんぱく質	22.3 g
	脂質	19.1 g	食塩相当量	2.2 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	どらいかれー つなのごまあえ こんそめすーぶ おれんじ	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-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-ケイト)／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／キャベツ／ねぎ…	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 18.3 g 16.9 g 1.9 g
20 月	ごはん やきさけ ぼてとさらだ はるやさしみそしる	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-ケイト)／★油 揚げ／ながこんぶ(素 干し)	きゅうり／にんじん／ ごぼう／玉葱／キャベ ツ	あかぶどうとまと あげばんここあ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	548 kcal 22.9 g 12.5 g 1.9 g
21 火	ろーるばん ほわいとしちゅー しんじゃがのみそらだ 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)／★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-ケイト)／★ 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	ぎゅうにゅう わかめおにぎり		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	567 kcal 23.2 g 22.1 g 1.7 g
22 水	たけのごはん まつかぜやき しんじゃがのみそしる おれんじ	水稲穀粒(精白米)／ 三温糖／★パン粉(半生) ／★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	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	588 kcal 25.6 g 20.3 g 2.1 g
23 木	ちきんかれーらいす にんじんさらだ すましじる おれんじ	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-ル)／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	ぎゅうにゅう らすく		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	571 kcal 18.3 g 21.4 g 2.7 g
24 金	ごはん かじきのみそあげ さくさくはるきやべつさら なめこみそしる	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 -ル)／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	ぎゅうにゅう ごへいもち		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	560 kcal 21.8 g 17.9 g 2.1 g
25 土	がばおふうらいす きやべつおかかあえ おかずみそしる おれんじ	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-ルケ-用)／オリ ブ油／メープルシロ 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／ ★りょくとうもやし／ キャベツ／ねぎ／こま つな／はくさい／パレ ンシアオレンジ	ぎゅうにゅう ばんけーき		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	538 kcal 21.0 g 18.4 g 1.7 g
27 月	ごはん まーぼーとうふ ふれんちさらだ みそしる	水稲穀粒(精白米)／ど 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-ル)／★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)	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 しいたけ	しろぶどうほうれんそう 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	561 kcal 17.3 g 16.3 g 2.0 g
28 火	ろーるばん かぶとはんぱーぐ にんじんぐらっせ はるやさいぼたーじゅ おれんじ	★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	ぎゅうにゅう かぶとちつぶ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	558 kcal 27.5 g 23.6 g 2.0 g
30 木	みそみーとすばげていー ころころさらだ とうふすーぶ おれんじ	★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	ぎゅうにゅう あんほいつぶろーるばん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	528 kcal 22.4 g 20.8 g 3.0 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	560 kcal	タンパク質	22.3 g
	脂質	19.1 g	食塩相当量	2.2 g