

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 金	ハヤシライス ツナサラダ コンスープ 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)★ 薄力粉/とうもろこし 油/サフラワー油/と うもろこし缶詰(ホ ル)★ オレジンゼリー/塩 せんべい	豚肩ロース(脂身付) まぐろ缶詰(油漬/ホ ウダイ)/わかめ(乾燥、水 戻し)★牛乳	玉葱/にんじん/サニ ーレタス/きゅうり/ ねぎ/パレンシアオレ ンジ	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	486 kcal 18.0 g 16.3 g 1.8 g
2 土	食パン マカロニグラタン フルーツ和え 野菜スープ	★食パン(市販品)★ ★マカロニ★パゲッ ティ/じゃがいも/と うもろこし油/無塩パ ター★パン粉(乾燥) ...	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ★牛乳★パルメザ ンチーズ/わかめ(乾 燥、水戻し)	玉葱/干し椎茸/にん じん/温州蜜柑缶詰(果 肉)/りんご/こま つな/キャベツ	牛乳 クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	495 kcal 17.9 g 18.8 g 1.6 g
7 木	ジャムロールパン 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/いちご ジャム(高糖度)/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)...	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ★濃厚乳/まぐろ缶 詰(油漬/ホウダイ)/生 わかめ★牛乳/しら す干し(微乾燥品)/か つお加工品(削り節)...	にんじん/玉葱/青ビ ーマン/きゅうり/レ タス/パレンシアオレ ンジ/こまつな	牛乳 カルシウムおやき 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	495 kcal 19.9 g 18.5 g 1.5 g
8 金	鮭コーンオープン焼 ほうとう汁 あったか味噌汁 果物(オレンジ)	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)★ じゃがいも/★食 パン(市販品)/無塩 バター/上白糖	しろさけ★絹ごし豆 腐/かつお加工品(削 り節)/なごこんぶ(乾 干し)★牛乳★き な粉(大豆)	にんじん/玉葱/にん にく(りん茎)/ねぎ/ こまつな/えのきたけ /パレンシアオレンジ	牛乳 きな粉糖 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	511 kcal 25.4 g 17.6 g 1.5 g
9 土	そぼろごはん ほうとう汁 即席漬(きゅうり) 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)★ とうもろこし油/上白糖 /しらたき/大豆油/ さつまいも/三温糖/ 無塩バター	鶏若鶏肉ひき肉/鶏若 鶏肉モモ(皮付き)★ 生揚げ★牛乳	にんじん/日本かぼち や/だいこん/玉葱/ 干し椎茸/ねぎ/き ゅうり/パレンシアオレ ンジ	牛乳 おいもちゃん 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	504 kcal 18.9 g 18.7 g 1.1 g
11 月	ご飯 鮭のゴマ味噌焼き フレンチサラダ なめこ味噌汁	水稲穀粒(精白米)★ 上白糖/調合油/三温糖 /★食パン(市販品) /無塩バター	たいせいようさけ・養 殖・生★絹ごし豆腐 /かつお加工品(かつ お節)/★牛乳	干しぶどう/キャベツ /きゅうり/にんじん /りんご/なめこ/ね ぎ	牛乳 チョコ糖 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	528 kcal 21.3 g 22.0 g 1.4 g
12 火	グリーンピースご飯 ささみガーリックフライ 味噌汁(こまつな) 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)★ 薄力粉★パン粉(乾 燥)/とうもろこし油 /ソーダクラッカー/ 無塩バター★こま (いり)/上白糖	鶏鶏肉ささ身★油 揚げ/かつお加工品(か つお節)/★牛乳	★グリーンピース/にん にく(りん茎)/こまつ な/にんじん/パレン シアオレンジ	牛乳 ゴマバタークラッカー 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	513 kcal 22.2 g 17.7 g 1.7 g
13 水	鮭おにぎり 鉄板ハンバーグ あいうえお味噌汁 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/じゃがいも /★焼きふ(車ふ)/ 無塩バター/上白糖/ ★薄力粉	塩さけ/豚ひき肉/鶏 若鶏肉ひき肉/かつお 加工品(かつお節)★ 牛乳★おから(新製 法)/★脱脂粉乳★ たまご	にんじん/玉葱/エリ ンギ/パレンシアオレ ンジ	牛乳 おからクッキー 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	492 kcal 22.9 g 20.6 g 1.5 g
14 木	ご飯 かじきの味噌揚げ 五色なます 味噌汁	水稲穀粒(精白米)★ 温糖/かたくり粉/調 合油/しらたき/上白 糖★ ごま(いり)/ ★ぎょうざの皮/と うもろこし油	めかじき★油揚げ/ 乾燥わかめ(板わかめ) /こんぶ/かたくち い/わし(煮干し)/かつお 加工品(かつお節)★ 牛乳...	だいこん/にんじん/ きゅうり/こまつな	牛乳 パリパリピザ 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	511 kcal 24.6 g 18.6 g 1.6 g
15 金	チキンカレーライス よくかもうサラダ 味噌汁(チンゲンサイ) 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★ ごま(いり) /上白糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /まぐろ缶詰(油漬/ ホウダイ)/かたくち い/わし(煮干し)/かつお 加工品(かつお節)/こ んぶ★牛乳...	玉葱/にんじん/にん にく(りん茎)/ごぼ う/きゅうり/チンゲ ンサイ/パレンシアオ レンジ/西洋かぼちゃ	牛乳 きなかぼちゃ 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	521 kcal 19.6 g 21.5 g 2.0 g
16 土	豚塩こん炊き込みご飯 さつまいも黒ゴマココロ やさいたっぷり汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米)★ ごま油/さつまいも/ かたくり粉/とうもろ こし油★ ごま(いり) /★食パン(市販品) /有塩バター...	豚ロース(脂身付き) /塩昆布★牛乳	にんじん/玉葱/干し 椎茸/だいこん/葉 ねぎ/パレンシアオレ ンジ	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	484 kcal 16.2 g 16.1 g 0.9 g
18 月	ご飯 鮭の西京焼き けんちん汁 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)★ とうもろこし油/三温糖 /しらたき/塩せんべ い	たいせいようさけ・養 殖・生★生揚げ★ 牛乳	玉葱/にんじん/干し 椎茸/だいこん/葉 ねぎ/パレンシアオレ ンジ/バナナ	牛乳 バナナ 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	506 kcal 19.7 g 18.2 g 0.7 g
19 火	ご飯 鶏肉のから揚げ コールスローサラダ かぶのすまし汁	水稲穀粒(精白米)★ かたくり粉★薄力粉/ 三温糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /かつお加工品(削 り節)★牛乳★たま ご★ ホイップクリーム(乳脂 肪)	にんにく(りん茎)/キ ャベツ/きゅうり/に んじん/レタス/か ぶ/かぶ(葉)/温州蜜 柑缶詰(果肉)	牛乳 手作りバースデーケー キ 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	489 kcal 19.5 g 19.6 g 1.4 g
20 水	ハヤシライス ツナサラダ コンスープ 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)★ 薄力粉/とうもろこし 油/サフラワー油/と うもろこし缶詰(ホ ル)★ マシュマロ/無塩パ ター/コンフレーク	豚肩ロース(脂身付) まぐろ缶詰(油漬/ホ ウダイ)/わかめ(乾燥、水 戻し)★牛乳	玉葱/にんじん/サニ ーレタス/きゅうり/ ねぎ/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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	496 kcal 17.1 g 19.6 g 1.7 g
21 木	ジャムロールパン 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/いちご ジャム(高糖度)/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)...	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ★濃厚乳/まぐろ缶 詰(油漬/ホウダイ)/生 わかめ★牛乳/しら す干し(微乾燥品)/か つお加工品(削り節)...	にんじん/玉葱/青ビ ーマン/きゅうり/レ タス/パレンシアオレ ンジ/こまつな	牛乳 カルシウムおやき 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	495 kcal 19.9 g 18.5 g 1.5 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 501 kcal	タンパク質 20.2 g
	脂質 18.9 g	食塩相当量 1.5 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			
22 金	ご飯 鮭コーンオープン焼 あったか味噌汁 果物(オレンジ)	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)／じゃがいも／★ 食パン(市販品)／無 塩バター／上白糖	しろさけ／★絹ごし豆 腐／かつお加工品(削 り節)／ながこんぶ(素 干し)／★牛乳／★き な粉(大豆)	にんじん／玉葱／にん じく(りん茎)／ねぎ ／こまつな／えのきたけ ／パレンシアオレンジ	牛乳 きな粉っ糖 10時の牛乳		エネルギー 511 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.5 g
23 土	そぼろごはん ほうとう汁 即席漬け(きゅうり) 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし油／上白糖 ／しらす／大豆油 ／さつまいも／三温糖 ／無塩バター	鶏若鶏肉ひき肉／鶏若 鶏肉モモ(皮付き)／★ 生揚げ／★牛乳	にんじん／日本かぼち や／だいこん／玉葱 ／干し椎茸／ねぎ／きゅ うり／パレンシアオレ ンジ	牛乳 おいもちゃん 10時の牛乳		エネルギー 504 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.1 g
25 月	ご飯 鮭のゴマ味噌焼き フレンチサラダ なめこ味噌汁	水稲穀粒(精白米)／上 白糖／調合油／三温糖 ／★食パン(市販品) ／無塩バター	たいせいやさけ・養 殖・生／★絹ごし豆腐 ／かつお加工品(かつ お節)／★牛乳	干しぶどう／キャベツ ／きゅうり／にんじん ／りんご／なめこ／ね ぎ	牛乳 チョコッ糖 10時の牛乳		エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 1.4 g
26 火	グリーンピースご飯 ささみガーリックフライ 味噌汁(こまつな) 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)／★ 薄力粉／★パン粉(乾 燥)／とうもろこし油 ／ソーダクラッカー ／無塩バター／★ごま (いり)／上白糖	鶏成鶏肉ささ身／★油 揚げ／かつお加工品(かつお節)／★牛乳	★グリーンピース／にん じく(りん茎)／こまつ な／にんじん／パレン シアオレンジ	牛乳 ゴマバタークラッカー 10時の牛乳		エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.7 g
27 水	ロールパン 鮭フライ ポテトフライ 野菜たっぷりスープ 果物(オレンジ)	★ロールパン／★薄力 粉／★パン粉(生)／調 合油／じゃがいも／と うもろこし缶詰(ホ ル)／無塩バター／上白糖	しろさけ／かつお加工 品(削り節)／★牛乳 ／★おから(新製法)／★ 脱脂粉乳／★たまご	ねぎ／キャベツ／にん じん／パレンシアオレ ンジ	牛乳 おからクッキー 10時の牛乳		エネルギー 470 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.5 g
28 木	豚肉と生姜のごはん かじきの味噌揚げ ひじきの中華和え わかめと豆腐の味噌汁	水稲穀粒(精白米)／上 白糖／とうもろこし油 ／三温糖／かたくり粉 ／調合油／とうもろこ し缶詰(ホ)／★ごま (いり)／★ごま油…	豚肩ロース(脂身付)／ めかじき／干ひじき(ス テッパ、乾)／かつお 加工品(かつお節)／★ 木綿豆腐／乾燥わかめ (板わかめ)／★牛乳	しょうが／葉ねぎ／★ さやえんどう／にんじ ん／こねぎ	牛乳 ゼリー クラッカー 10時の牛乳		エネルギー 468 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.6 g
29 金	春野菜のカレーライス よくかもうサラダ 味噌汁(チンゲンサイ) 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)／じ ゃがいも／大豆油／★ ごま(いり)／上白糖	豚外モモ(赤肉)／まぐ ろ缶詰(油漬フルークイ ト)／かたくちいわし(煮 干し)／かつお加工品 ／かつお節)／こんぶ ／★牛乳…	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／きゅうり／チンゲ ンサイ／パレンシア オレンジ…	牛乳 きなこぼちゃ 10時の牛乳		エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.0 g
30 土	豚塩こん炊き込みご飯 さつまいも黒ゴマココロ やさしいたっぷり汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米)／★ ごま油／さつまいも ／かたくり粉／とうもろ こし油／★ごま(いり)／オレンジゼリー ／塩せんべい	豚中型種ロース(脂身)／ 塩昆布／★牛乳	にんじん／玉葱／干し 椎茸／だいこん／葉ね ぎ／パレンシアオレ ンジ	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳		エネルギー 503 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 0.8 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
／							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 501 kcal	タンパク質 20.2 g
	脂 質 18.9 g	食塩相当量 1.5 g