

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 月	ご飯 鮭のカレー焼き ほうとう汁 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)★ 薄力粉/とうもろこし油 /しらたき/大豆油 /上白糖/かたくり粉	しろさけ/★生揚げ ★牛乳/★きな粉(大豆)	日本かぼちゃ/だいこん/玉葱/にんじん/干し椎茸/ねぎ/パレンシアオレンジ	牛乳 きな粉団子 10時の牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 1.0 g
2 火	ご飯 鶏肉のから揚げ コールスローサラダ 豆乳味噌汁	水稲穀粒(精白米)★ かたくり粉/サフラワー油 /★ごま(いり)/食パン リッチタイプ /無塩バター/グラニュー糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ★油揚げ/かつお加工品(削り節) ★豆腐 ★牛乳	にんにく(りん茎)/キヤベツ/きゅうり/にんじん/日本かぼちゃ/玉葱	牛乳 シュガートースト 10時の牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.9 g
3 水	おくらご飯 鶏と大根の五目煮 味噌汁(キヤベツ・油揚げ 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)★ 大麦(七分つき押麦) /しらたき/調合油 /マシュマロ/無塩バター /コーンフレーク	かつお加工品(かつお節) /鶏成鶏肉モモ(皮付き) ★生揚げ/★なごんぶ(素干し) ★油揚げ/乾燥わかめ(灰干し、水戻)...	オクラ/だいこん/にんじん/干し椎茸/★スナッパえんどう/キヤベツ/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 531 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 1.4 g
4 木	ふりかけご飯 かじきの味噌揚げ コーンサラダ わかめと豆腐の味噌汁	水稲穀粒(精白米)★ ごま(いり)/三温糖 /かたくり粉/調合油 /とうもろこし缶詰(ホ ル)★ぎょうざの皮 /とうもろこし油	かつお加工品(削り節) /めかじき/まぐろ缶詰 (油漬フル味付) ★木綿豆腐/乾燥わかめ (板わかめ)/かつお加工品(かつお節)...	にんじん/きゅうり/レタス/こねぎ	牛乳 バリバリピザ 10時の牛乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.9 g
5 金	カレーライス ワカメとツナのサラダ コーンスープ 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 ル)★サフラワー油 ★プレミックス粉(ホットケーキ用)/上白糖...	豚肩(赤肉)/まぐろ缶詰 (油漬フル味付)/乾燥わかめ(板わかめ) ★牛乳/★たまご	玉葱/にんじん/にんにく(りん茎)/きゅうり/レタス/ねぎ/パレンシアオレンジ	牛乳 ホットケーキ 10時の牛乳	エネルギー 476 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.0 g
6 土	五目ひじきご飯 野菜味噌汁 たたききゅうり 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)★ うもろこし油/大豆油 /上白糖/★ごま油 /三温糖/オレンジゼリー /塩せんべい	鶏成鶏肉胸(皮付き) 干ひじき(アツル釜、乾 き)/★油揚げ/乾燥わかめ(板わかめ) ★牛乳	にんじん/干し椎茸/だいこん/玉葱/西洋かぼちゃ/きゅうり/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 453 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.8 g
8 月	ご飯 松風焼 即席漬(きゅうり) なめこ味噌汁	水稲穀粒(精白米)★ パン粉(半生)★ごま(いり) ★食パン(市販品)/ショートニング /上白糖	鶏若鶏肉ひき肉/かつお加工品(かつお節) ★絹ごし豆腐/★牛乳	玉葱/にんじん/きゅうり/こまつな/なめこ/ねぎ	牛乳 チョコッ糖 10時の牛乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.5 g
9 火	ご飯 鮭フライタルソース スナッパエンドウごま和え 野菜のみそ汁	水稲穀粒(精白米)★ 薄力粉/★パン粉(生)/調合油 /★ごま(いり)/上白糖/無塩バター /コーンフレーク	しろさけ/わかめ/かつお加工品(かつお節) ★牛乳/★たまご	にんじん/★スナッパえんどう/キヤベツ/こまつな	牛乳 コーンフレーククッキー 10時の牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.0 g
10 水	ロールパン 鶏肉とコーンのオープン焼 アスパラガスポタージュ 果物(メロン)	★ロールパン/三温糖 /とうもろこし缶詰(ホ ル)/有塩バター/水稲穀粒(精白米) ★ごま油	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ★濃厚乳/★牛乳/かつお加工品(削り節)	にんじん/玉葱/にんにく(りん茎)/アスパラガス/メロン(温室)	牛乳 かつおおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.0 g
11 木	ご飯 豚肉梅し焼き ひじきともやしのお浸し じゃがいもの味噌汁	水稲穀粒(精白米)★ 薄力粉/★パン粉(生)/とうもろこし油/じ やがいも/グラニュー糖 /有塩バター/塩せんべい	豚中型種モモ(脂身付き) /干ひじき(アツル釜、乾 き)/かつお加工品(かつお節) /乾燥わかめ(素干し、水戻、水煮) /なごんぶ(素干し)...	梅(塩漬)/しそ葉/★りょくとともやし/にんじん/玉葱/日本かぼちゃ	牛乳 シュガースイートパンプキ せんべい 10時の牛乳	エネルギー 485 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.8 g
12 金	そら豆鶏肉生姜ごはん さばの塩トマト焼 味噌汁(切干・コーン) 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)★ 上白糖/とうもろこし油 /とうもろこし缶詰(ホ ル)★薄力粉/三温糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /まさば/わかめ(乾燥) /★油揚げ/★油揚げ /かつお加工品(かつお節) ★牛乳/★たまご...	★そらまめ/しょうが/玉葱/きゅうり/トマト/切干しいんどう /にんじん/メロン(温室)	牛乳 手作りバースデーケーキ 10時の牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 1.6 g
13 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・スパゲッティ /じゃがいも/とうもろこし油 /無塩バター/★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/キヤベツ	牛乳 クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.6 g
15 月	ご飯 鮭のカレー焼き ほうとう汁 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)★ 薄力粉/とうもろこし油 /しらたき/大豆油 /上白糖/かたくり粉	しろさけ/★生揚げ ★牛乳/★きな粉(大豆)	日本かぼちゃ/だいこん/玉葱/にんじん/干し椎茸/ねぎ/パレンシアオレンジ	牛乳 きな粉団子 10時の牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 1.0 g
16 火	ご飯 鶏肉のから揚げ コールスローサラダ 豆乳味噌汁	水稲穀粒(精白米)★ かたくり粉/サフラワー油 /★ごま(いり)/食パン リッチタイプ /無塩バター/グラニュー糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ★油揚げ/かつお加工品(削り節) ★豆腐 ★牛乳	にんにく(りん茎)/キヤベツ/きゅうり/にんじん/日本かぼちゃ/玉葱	牛乳 シュガートースト 10時の牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.9 g
17 水	カレーライス ワカメとツナのサラダ コーンスープ 果物(メロン)	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 ル)★サフラワー油 ★プレミックス粉(ホットケーキ用)/上白糖...	豚肩(赤肉)/まぐろ缶詰 (油漬フル味付)/乾燥わかめ(板わかめ) ★牛乳/★たまご	玉葱/にんじん/にんにく(りん茎)/きゅうり/レタス/ねぎ/メロン(温室)	牛乳 ホットケーキ 10時の牛乳	エネルギー 472 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.0 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 492 kcal	タンパク質 20.9 g
	脂質 18.5 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		
18	みかんサンドイッチ 鮭のカリットから揚げ ミックスサラダ きのこスープ	★食パン(市販品) / 上白糖 / かたくり粉 / とうもろこし油 / とうもろこし缶詰(ホル) / ★ごま(いり) / 三温糖 / さつまいも...	★クリーム(乳脂肪) / しろさけ / まぐろ缶詰(油漬フレーク) / かつお加工品(かつお節) / ★牛乳	温州蜜柑缶詰(果肉) / レタス / きゅうり / 生し / なた / 菌床栽培、生 / ほんしめじ / えのき / たけ	牛乳 大学いも 10時の牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 1.7 g
19	おくらご飯 鶏と大根の五目煮 味噌汁(キャベツ・油揚げ 果物(オレンジ))	水稲穀粒(精白米) / ★小麦(七分つき押麦) / しらたき / 調合油 / マッシュマロ / 無塩バター / コーンフレーク	★かつお加工品(かつお節) / 鶏成鶏肉モモ(皮付き) / ★生揚げ / な / がこんぶ(素干し) / 油揚げ / 乾燥わかめ(灰干し、水戻し)...	オクラ / だいこん / にんじん / 干し椎茸 / スナップえんどう / キヤベツ / パレンシアオレンジ	牛乳 マッシュマロおこし 10時の牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 1.4 g
20	五目ひじきご飯 野菜味噌汁 たたききゅうり 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米) / うもろこし油 / 大豆油 / 上白糖 / ★ごま油 / 三温糖 / オレンジゼリー / 塩せんべい	★鶏成鶏肉胸(皮付き) / 干ひじき(スルメ釜、乾) / ★油揚げ / 乾燥わかめ(板わかめ) / ★牛乳	にんじん / 干し椎茸 / だいこん / 玉葱 / 西洋 / かぼちゃ / きゅうり / 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 453 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.8 g
22	ご飯 松風焼 即席漬(きゅうり) なめこ味噌汁	水稲穀粒(精白米) / ★パン粉(半生) / ★ごま(いり) / ★食パン(市販品) / ショートニング / 上白糖	★鶏若鶏肉ひき肉 / かつお加工品(かつお節) / ★絹ごし豆腐 / ★牛乳	玉葱 / にんじん / きゅうり / こまつな / なめこ / ねぎ	牛乳 チョコッ糖 10時の牛乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.5 g
23	ご飯 鮭フライタルタルソース スナッフエンドウごま和え 野菜のみそ汁	水稲穀粒(精白米) / 薄力粉 / ★パン粉(生) / 調合油 / ★ごま(いり) / 上白糖 / 無塩バター / コーンフレーク	しろさけ / わかめ / かつお加工品(かつお節) / ★牛乳 / ★たまご	にんじん / ★スナッフ / えんどう / キヤベツ / こまつな	牛乳 コーンフレーククッキー 10時の牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.0 g
24	ロールパン 鶏肉とコーンのオープン焼 アスパラガスポタージュ 果物(メロン)	★ロールパン / 三温糖 / とうもろこし缶詰(ホ) / 有塩バター / 水稲穀粒(精白米) / ★ごま油	★鶏若鶏肉モモ(皮付き) / ★濃厚乳 / ★牛乳 / かつお加工品(削り節)	にんじん / 玉葱 / にん / にく(りん茎) / アスパラガス / メロン(温室)	牛乳 かつおおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.0 g
25	ご飯 豚肉梅しそ焼き ひじきともやしのお浸し じゃがいも味噌汁	水稲穀粒(精白米) / ★薄力粉 / ★パン粉(生) / とうもろこし油 / じゃがいも / グラニュー糖 / 有塩バター / 塩せんべい	★豚中型種モモ(脂身付き) / 干ひじき(スルメ釜、乾) / かつお加工品(かつお節) / 乾燥わかめ(素干、水戻し、水戻し) / な / がこんぶ(素干し)...	梅(塩漬) / しそ葉 / 干し椎茸 / 玉葱 / 日本が / ぼちゃ	牛乳 シュガースイートパンク せんべい 10時の牛乳	エネルギー 485 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.8 g
26	ご飯 さばの塩トマト焼 味噌汁(切干・コーン) 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米) / とうもろこし油 / とうもろこし缶詰(ホ) / ★ロールパン / 三温糖	★まさば / わかめ(乾燥) / 水戻し / ★油揚げ / かつお加工品(かつお節) / ★牛乳 / ★きな粉(大豆)	玉葱 / きゅうり / トマト / 切干し / だいこん / にんじん / メロン(温室)	牛乳 揚げぱんきなこ 10時の牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.5 g
27	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・スパゲッティ / じゃがいも / とうもろこし油 / 無塩バター / ★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 / キヤベツ	牛乳 クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.6 g
29	ツナロールパン ホワイトシチュー きゃべコンサラダ 果物(メロン)	★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) / ★プレーンミックス粉(ホットケーキ用)	★まぐろ缶詰(水煮フレーク) / 鶏若鶏肉モモ(皮なし) / ★濃厚乳 / ★牛乳 / ★おから(新製法) / ★ヨーグルト(全脂無糖)	玉葱 / にんじん / 青ピーマン / キヤベツ / メロン(温室)	牛乳 大きなクッキー 10時の牛乳	エネルギー 431 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.4 g
30	マーボー丼 スティック野菜即席漬 肉団子と野菜のスープ 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米) / ★ごま油 / 三温糖 / かたくり粉 / ごはん	★木綿豆腐 / 豚ひき肉 / 鶏若鶏肉ひき肉 / かつお加工品(かつお節) / な / がこんぶ(素干し) / ★牛乳	にんじん / ねぎ / 干し椎茸 / しょうが / にん / にく(りん茎) / きゅうり / キヤベツ / 玉葱 / えのきたけ / メロン(温室)	牛乳 焼ききりたんぼ 10時の牛乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.0 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 492 kcal	タンパク質 20.9 g
	脂質 18.5 g	食塩相当量 1.7 g