

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	ごはん さけのかれーやき ほうとうじる おれんじ	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/ ★きな粉(大豆)	日本かぼちゃ/だいご ん/玉葱/にんじん/ 干し椎茸/ねぎ/パ レンシアオレンジ	あつぷるきやろつと きなこだんご	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 8.6 g 食塩相当量 1.1 g
2 火	ごはん とりにくのからあげ こーるすろーさらだ とうにゅうみそし	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)/★豆乳 /★牛乳	にんにく(りん茎)/キ ャベツ/きゅうり/に んじん/日本かぼちゃ /玉葱	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと	エネルギー 569 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.2 g
3 水	おくらごはん とりとだいごんのごもくに みそしる おれんじ	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/★ がこんぶ(素干し)/な 油揚げ/乾燥わかめ(灰干し、水戻)...	オクラ/だいごん/に んじん/干し椎茸/★ スナッフえんどう/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 572 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 1.7 g
4 木	ふりかけごはん かきのみそあげ こーんさらだ わかめととうふのみそしる	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(油漬フレーイト)/★ 絹豆腐/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	ぎゅうにゅう ぱりぱりびざ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.3 g
5 金	かれーらいす わかめとつなごのさらだ こーんすーぶ 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-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(油漬フレーイト)/乾 し油/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	ぎゅうにゅう ほっとけーき	エネルギー 566 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.7 g
6 土	ごもくひじきごはん やさいみそしる たたききゅうり おれんじ	水稲穀粒(精白米)★ とうもろこし油/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(ステルス/乾 釜、乾)/★油揚げ/乾 燥わかめ(板わかめ)/★牛 乳	にんじん/干し椎茸/ だいごん/玉葱/西洋 かぼちゃ/きゅうり/ パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい	エネルギー 509 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.1 g
8 月	ごはん まつかぜやき そくせきづけ なめこみそしる	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	玉葱/にんじん/きゅ うり/ごまつな/なめ こ/ねぎ	あかぶどうとまと ちよこつとう	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.8 g
9 火	ごはん さけふらいしたるそーす すなっぷえんどうごまあえ やさいのみそしる	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/キャベツ/ ごまつな	ぎゅうにゅう こーんふれーくつきー	エネルギー 591 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.4 g
10 水	ろーるばん とりにくのおーぶんやき あすばらがすぼたーじゅ めろん	★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)	ぎゅうにゅう かつおおにぎり	エネルギー 573 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.4 g
11 木	ごはん ぶたにくうめしそやき ひじきともやしのおひたし じゃがいものみそしる	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(ステル ス/乾釜、乾)/かつお加 工品(かつお節)/乾燥 わかめ(素干、水戻、水煮) /★がこんぶ(素干し)...	梅(塩漬)/しそ葉/★ りょくとうもやし/に んじん/玉葱/日本か ぼちゃ	ぎゅうにゅう しゅがーすいーとばんぶき せんべい	エネルギー 550 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.1 g
12 金	そらまめとりにくしょうが さばのしおとまとやき みそしる めろん	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、水戻し)/★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/切干しだいご ん/にんじん/メロン(温室)	ぎゅうにゅう ばーすとーけーき	エネルギー 593 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.0 g
13 土	しょくばん まからにぐらたん ふる一つあえ やさいすーぶ	★食パン(市販品)/ ★マカロニ・スパゲッ ティ/じゃがいも/ト 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/ごまつ な/キャベツ	ぎゅうにゅう くらつかーさんど(いちご)	エネルギー 589 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.1 g
15 月	ごはん さけのかれーやき ほうとうじる おれんじ	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/ ★きな粉(大豆)	日本かぼちゃ/だいご ん/玉葱/にんじん/ 干し椎茸/ねぎ/パ レンシアオレンジ	しろぶどうほうれんそう きなこだんご	エネルギー 564 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 8.6 g 食塩相当量 1.1 g
16 火	ごはん とりにくのからあげ こーるすろーさらだ とうにゅうみそし	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)/★豆乳 /★牛乳	にんにく(りん茎)/キ ャベツ/きゅうり/に んじん/日本かぼちゃ /玉葱	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと	エネルギー 569 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.2 g
17 水	かれーらいす わかめとつなごのさらだ こーんすーぶ めろん	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-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(油漬フレーイト)/乾 し油/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)	ぎゅうにゅう ほっとけーき	エネルギー 561 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.7 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 559 kcal	タンパク質 22.7 g
	脂質 19.1 g	食塩相当量 2.1 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 木	みかんさんどいち さけのかりっとからあげ みくすさらだ きのこすーぶ	★食パン(市販品) / 上白糖 / かつくり粉 / 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 / にんじん / なめこ / 生しいたけ(菌床栽培、生) / ほんしめじ / えのきたけ	ぎゅうにゅう / だいがくいも	エネルギー 563 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.0 g
19 金	おくらごはん とりとだいこんのごもくに みそしる おれんじ	水稲穀粒(精白米) / ★大麦(七分つき押麦) / しろたき / 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 / ながこんぶ(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 / ★スナップえんどう / キャベツ / バレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう / ましゅまるおこし	エネルギー 572 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 1.7 g
20 土	ごもくひじきごはん やさしみそしる たたききゅうり おれんじ	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	鶏若鶏肉胸(皮付き) / 干ひじき(ステンレス釜、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 / バレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう / ぜりー / せんべい	エネルギー 509 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.1 g
22 月	ごはん まつかぜやき そくせきづけ なめこみそしる	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	玉葱 / にんじん / きゅうり / こまつな / なめこ / ねぎ	あつがるきやろつと / ちよこつとう	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 1.8 g
23 火	ごはん さけふらいたるたるそーす すなっがえんどうごまあえ やさいのみそしる	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 / ★スナップえんどう / キャベツ / こまつな	ぎゅうにゅう / こーんふれーく / くつきー	エネルギー 591 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.4 g
24 水	ろーるばん とりにくのおーぶんやき あすばらがすぼーたー めろん	★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 / にんじく(りん茎) / アスパラガス / メロン(温室)	ぎゅうにゅう / かつおおにぎり	エネルギー 573 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.4 g
25 木	ごはん ぶたにくうめしそやき ひじきともやしのおひたし じゃがいものみそしる	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(ステンレス釜、乾) / かつお加工品(かつお節) / 乾燥わかめ(素干し、水戻、水蒸) / ながこんぶ(素干し)...	梅(塩漬) / しそ葉 / ★りょくとうもやし / にんじん / 玉葱 / 日本かぼちゃ	ぎゅうにゅう / しゅがーすいー / とばんぶき / せんべい	エネルギー 550 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.1 g
26 金	ごはん さばのしおとまとやき みそしる めろん	水稲穀粒(精白米) / とうもろこし油 / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / ★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)	ぎゅうにゅう / あげばんきなこ	エネルギー 560 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.0 g
27 土	しょくばん まかにぐらたん ふるーつあえ やさいすーぶ	★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 / キャベツ	ぎゅうにゅう / くらつかーさんど(いちご)	エネルギー 589 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.1 g
29 月	つなろーるばん ほわいとちゅー きゃべコンさらだ めろん	★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) / ★プレミックス粉(ホ-ル・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 / ★おから(新製法) / ★ヨーグルト(全脂無糖) / ★牛乳	玉葱 / にんじん / 青ピーマン / キャベツ / メロン(温室)	あかぶどうとまと / おおきな / くつきー	エネルギー 477 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 1.7 g
30 火	まーぼーどん すていっく / やさいづけ にくだんご / やさいのすー めろん	水稲穀粒(精白米) / ★ごま油 / 三温糖 / かつくり粉 / 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 / にんじく(りん茎) / きゅうり / キャベツ / 玉葱 / えのきたけ / メロン(温室)	ぎゅうにゅう / やききりたんぼ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.2 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 559 kcal	タンパク質 22.7 g
	脂質 19.1 g	食塩相当量 2.1 g