

| 日<br>曜  | 献立名   | 材 料 名   |   |   | おやつ<br>午後<br>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<br>水  | ロールパン<br>鶏肉とコーンのオープン焼<br>野菜スープ<br>すいか                 | ★ロールパン/三温糖<br>/とうもろこし缶詰<br>(ホ) / とうもろこし油<br>/ 水稲穀粒(精白米)<br>★ごま油                                 | 鶏若鶏肉モモ(皮付き)<br>/乾燥わかめ(板わか<br>め) / ★牛乳 / かつお<br>加工品(削り節)   | にんじん/玉葱/にん<br>じく(りん茎) / こまつ<br>な / キャベツ / ★りよ<br>く / とうもろこし / すいか                 | 牛乳<br>かつおおにぎり<br><br>10時の牛乳            | エネルギー 472 kcal<br>たんぱく質 20.9 g<br>脂 質 17.1 g<br>食塩相当量 1.9 g |
| 2<br>木  | ご飯<br>松風焼<br>豚汁<br>果物(メロン)                            | 水稲穀粒(精白米) / ★<br>パン粉(半生) / ★ごま<br>(いり) / さといも /<br>しらたき / ★食パン(市<br>販品) / 無塩バター<br>/ 上白糖        | ★鶏若鶏肉ひき肉 / 豚ば<br>ら(脂身付) / ★絹ごし<br>豆腐 / ★牛乳 / ★きな<br>粉(大豆)                                       | 玉葱 / にんじん / 干し<br>椎茸 / ねぎ / ごぼう /<br>メロン(温室)                                      | 牛乳<br>きな粉っ糖<br><br>10時の牛乳              | エネルギー 489 kcal<br>たんぱく質 21.7 g<br>脂 質 19.5 g<br>食塩相当量 1.3 g |
| 3<br>金  | 夏野菜カレーライス<br>夏サラダ<br>豆腐スープ<br>すいか                     | 水稲穀粒(精白米) / 豚<br>やがいも / とうもろこ<br>し(ゆで) / とうもろこ<br>し油 / ★プレミックス<br>粉(ホットケーキ用) / オリー<br>ブ油...     | 豚外モモ(赤肉) / ★絹<br>ごし豆腐 / わかめ(乾<br>燥、水戻し) / ★牛乳   | 玉葱 / にんじん / なす<br>/ 青ピーマン / 日本か<br>ぼちゃ / トマト / きゅ<br>うり / レタス / すいか               | 牛乳<br>パンケーキ<br><br>10時の牛乳              | エネルギー 503 kcal<br>たんぱく質 17.2 g<br>脂 質 15.1 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 4<br>土  | わかめおにぎり<br>チキン煮込みハンバーグ<br>スティック野菜即席漬け<br>野菜味噌汁<br>すいか | 水稲穀粒(精白米) / ★<br>パン粉(乾燥) / とうも<br>ろこし缶詰(ホ) / オ<br>レンジゼリー / 塩せん<br>べい                            | ★わかめ(乾燥、水戻し)<br>/ 鶏若鶏肉ひき肉 / か<br>つお加工品(かつお節)<br>/ ★牛乳   | にんじん / 玉葱 / きゅ<br>うり / 切干しだいこん<br>/ キャベツ / ★さい<br>いんげん / すいか                      | 牛乳<br>ゼリー<br>せんべい<br><br>10時の牛乳        | エネルギー 446 kcal<br>たんぱく質 20.3 g<br>脂 質 12.8 g<br>食塩相当量 1.7 g |
| 6<br>月  | ロールパン<br>ホワイトシチュー<br>コーンサラダ<br>すいか                    | ★ロールパン / じゃが<br>いも / 大豆油 / ★小麦<br>(玄穀・国産、普通) / 有<br>塩バター / とうもろこ<br>し缶詰(ホ) / 塩せん<br>べい          | ★鶏若鶏肉モモ(皮付き)<br>/ ★濃厚乳 / まぐろ缶<br>詰(油漬フレーク) / ★<br>牛乳  | にんじん / 玉葱 / 青ピ<br>ーマン / きゅうり / レ<br>タス / すいか / パナナ                                | 白ブドウほうれん草<br>バナナ<br>せんべい<br><br>10時の牛乳 | エネルギー 514 kcal<br>たんぱく質 15.0 g<br>脂 質 14.7 g<br>食塩相当量 1.0 g |
| 7<br>火  | 鰯の変わりどんぶり<br>七ツサラダ<br>短冊スープ<br>果物(メロン)                | 水稲穀粒(精白米) / ★<br>おむぎ(押麦) / とう<br>もろこし缶詰(ホ) /<br>かたくり粉 / とうも<br>ろこし油 / 三温糖...                    | ★まあじ / ★牛乳  | しょうが / にんじん /<br>きゅうり / オクラ / だ<br>いこん / メロン(温室)                                  | 牛乳<br>キラキラクッキー<br><br>10時の牛乳           | エネルギー 519 kcal<br>たんぱく質 17.4 g<br>脂 質 19.4 g<br>食塩相当量 1.5 g |
| 8<br>水  | ご飯<br>鶏肉の西京焼き<br>トマトサラダ<br>キツネ味噌汁                     | 水稲穀粒(精白米) / とう<br>もろこし油 / 三温糖<br>/ じゃがいも  | 鶏成鶏肉モモ(皮付き)<br>/ ★油揚げ / かつお加<br>工品(かつお節) / ★牛<br>乳  | トマト / きゅうり / に<br>んじん / レタス / だい<br>こん / ほうれんそう                                   | 牛乳<br>あまからおやき<br><br>10時の牛乳            | エネルギー 473 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>脂 質 17.3 g<br>食塩相当量 1.6 g |
| 9<br>木  | ハヤシライス<br>ワカメとツナのサラダ<br>コーンスープ<br>すいか                 | 水稲穀粒(精白米) / ★<br>薄力粉 / とうもろこし<br>油 / サフラワー油 / とう<br>もろこし缶詰(ホ) /<br>三温糖                          | ★豚肩ロース(脂身付)<br>/ ★まぐろ缶詰(油漬フ<br>レーク) / 乾燥わかめ(板<br>わかめ) / ★牛乳 / ★た<br>まご / ★ホイップクリーム<br>(乳脂肪)     | 玉葱 / にんじん / きゅ<br>うり / レタス / すいか<br>/ メロン(露地)                                     | 牛乳<br>手作りバースデーケーキ<br><br>10時の牛乳        | エネルギー 511 kcal<br>たんぱく質 17.6 g<br>脂 質 19.1 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 10<br>金 | 梅しらすごはん<br>チキンの照焼き<br>野菜和え物<br>わかめと豆腐の味噌汁             | 水稲穀粒(精白米) / ★<br>ごま(いり) / ★ロー<br>ルパン / 上白糖 / 無塩<br>バター  | ★しらす干し(微乾燥品)<br>/ ★鶏若鶏肉モモ(皮付<br>き) / まぐろ缶詰(油漬<br>フレーク) / かつお加<br>工品(かつお節) / ★木<br>綿豆腐 / ★牛乳     | 梅(塩漬) / にんじん /<br>きゅうり / キャベツ /<br>こねぎ  | 牛乳<br>カリッ糖<br><br>10時の牛乳               | エネルギー 484 kcal<br>たんぱく質 21.2 g<br>脂 質 21.2 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 11<br>土 | タコライス<br>ワカメとツナのサラダ<br>コーンスープ<br>すいか                  | 水稲穀粒(精白米) / とう<br>もろこし油 / とうも<br>ろこし缶詰(ホ) / サ<br>フラワー油 / ソーダク<br>ラッカー / いちごジャ<br>ム(高糖度)         | 豚ひき肉 / ★パルメザ<br>ンチーズ / まぐろ缶詰<br>(油漬フレーク) / 乾燥<br>わかめ(板わかめ) / ★<br>牛乳                            | レタス / トマト / にん<br>じん / きゅうり / すい<br>か   | 牛乳<br>クラッカーサンド(苺)<br><br>10時の牛乳        | エネルギー 495 kcal<br>たんぱく質 17.0 g<br>脂 質 17.0 g<br>食塩相当量 1.6 g |
| 13<br>月 | ご飯<br>かじきの味噌揚げ<br>五色なます<br>味噌汁                        | 水稲穀粒(精白米) / 三<br>温糖 / かたくり粉 / 調<br>合油 / しらたき / 上白<br>糖 / ★ごま(いり)                                | めかじき / ★油揚げ /<br>乾燥わかめ(板わかめ)<br>/ ★こんぶ / かたくち<br>わし(煮干し) / かつお<br>加工品(かつお節) / ★<br>ヨーグルト(全脂無糖)  | 切干しだいこん / にん<br>じん / きゅうり / こま<br>つな / 温州蜜柑缶詰(果<br>肉) / パナナ / りん<br>ご             | アップルキャラット<br>フルーツヨーグルト和え<br><br>10時の牛乳 | エネルギー 521 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂 質 13.8 g<br>食塩相当量 1.2 g |
| 14<br>火 | チキンライス<br>切り干し大根と豆苗サラダ<br>油揚げ豆腐味噌汁<br>すいか             | 水稲穀粒(精白米) / な<br>たね油 / とうもろこし<br>(ホ) / ★ごま(いり) / ★<br>薄力粉 / 上白糖 / 無塩<br>バター / コーンフレーク<br>/ ★たまご | ★鶏若鶏肉モモ(皮なし)<br>/ まぐろ缶詰(油漬フ<br>レーク) / ★木綿豆腐 /<br>★油揚げ / かつお加工<br>品(かつお節) / ★牛乳                  | 玉葱 / 青ピーマン / に<br>んじん / 切干しだいこ<br>ん / ★さやえんどう /<br>★トウモロコシ / きゅ<br>うり / こねぎ / すいか | 牛乳<br>コーンフレーククッキー<br><br>10時の牛乳        | エネルギー 482 kcal<br>たんぱく質 18.0 g<br>脂 質 16.1 g<br>食塩相当量 2.6 g |
| 15<br>水 | とうもろこしごはん<br>あじフライ<br>野菜味噌汁<br>すいか                    | 水稲穀粒(精白米) / とう<br>もろこし / ★薄力粉 /<br>★パン粉(乾燥) / とう<br>もろこし油 / 無塩バ<br>ター / 上白糖                     | ★まあじ / ながこんぶ<br>(素干し) / ★牛乳 / ★<br>たまご  | なす / キャベツ / にん<br>じん / すいか  | 牛乳<br>かわらせんべい<br><br>10時の牛乳            | エネルギー 518 kcal<br>たんぱく質 19.4 g<br>脂 質 18.8 g<br>食塩相当量 1.5 g |
| 16<br>木 | カレーうどん<br>鮭のから揚げ<br>チーズツナサラダ<br>すいか                   | ★干しうどん(ゆで)<br>かたくり粉 / とうも<br>ろこし油 / サフラワー油<br>/ 水稲穀粒(はいが精<br>米) / ★ごま(いり)                       | 豚中型種ばら / りりし<br>り / ★こんぶ(素干し) / かつ<br>お加工品(かつお節) /<br>しらす / ★プロセス<br>チーズ / まぐろ缶詰(油<br>漬フレーク)... | ほうれんそう / 玉葱 /<br>にんじん / 干し椎茸 /<br>ねぎ / サニーレタス /<br>きゅうり / すいか / ★<br>えだまめ         | 牛乳<br>枝豆とこぶのおにぎり<br><br>10時の牛乳         | エネルギー 502 kcal<br>たんぱく質 24.6 g<br>脂 質 19.5 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 17<br>金 | ご飯<br>松風焼<br>豚汁<br>果物(メロン)                            | 水稲穀粒(精白米) / ★<br>パン粉(半生) / ★ごま<br>(いり) / さといも /<br>しらたき / ★食パン(市<br>販品) / 無塩バター<br>/ 上白糖        | ★鶏若鶏肉ひき肉 / 豚ば<br>ら(脂身付) / ★絹ごし<br>豆腐 / ★牛乳 / ★きな<br>粉(大豆)                                       | 玉葱 / にんじん / 干し<br>椎茸 / ねぎ / ごぼう /<br>メロン(温室)                                      | 牛乳<br>きな粉っ糖<br><br>10時の牛乳              | エネルギー 489 kcal<br>たんぱく質 21.7 g<br>脂 質 19.5 g<br>食塩相当量 1.3 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 19.7 g |
|        | 脂 質 17.2 g     | 食塩相当量 1.7 g  |

| 日<br>曜  | 献立名   | 材 料 名   |   |  | おやつ                          | 午後<br>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<br>土 | わかめおにぎり<br>チキン煮込みハンバーグ<br>スティック野菜即席漬け<br>野菜味噌汁<br>すいか | 水稲穀粒(精白米)★<br>パン粉(乾燥)／とうも<br>ろこし缶詰(ホル)／オ<br>レンジゼリー／塩せん<br>べい                    | わかめ(乾燥、水戻し)<br>／鶏若鶏肉ひき肉／か<br>つお加工品(かつお節)<br>★牛乳   | にんじん／玉葱／きゆ<br>うり／切干しだいこん<br>／キャベツ／★さやい<br>んげん／すいか                      | 牛乳<br>ゼリー<br>せんべい<br>10時の牛乳  |          | エネルギー 450 kcal<br>たんぱく質 19.6 g<br>脂 質 12.9 g<br>食塩相当量 1.7 g |
| 21<br>火 | ロールパン<br>鶏肉とコーンのオープン焼<br>野菜スープ<br>すいか                 | ★ロールパン／三温糖<br>／とうもろこし缶詰(ホ<br>ル)／とうもろこし油<br>／水稲穀粒(精白米)<br>★ごま油                   | 鶏若鶏肉モモ(皮付き)<br>／乾燥わかめ(板わか<br>め)／★牛乳／かつお<br>加工品(削り節)                                     | にんじん／玉葱／にん<br>にく(りん茎)／こまつ<br>な／キャベツ／★りよ<br>くとうもやし／すいか                  | 牛乳<br>かつおおにぎり<br>10時の牛乳      |          | エネルギー 472 kcal<br>たんぱく質 20.9 g<br>脂 質 17.1 g<br>食塩相当量 1.9 g |
| 22<br>水 | ご飯<br>鶏肉の西京焼き<br>トマトサラダ<br>キツネ味噌汁                     | 水稲穀粒(精白米)／と<br>うもろこし油／三温糖<br>／じゃがいも   | 鶏成鶏肉モモ(皮付き)<br>／★油揚げ／かつお加<br>工品(かつお節)／★牛<br>乳   | トマト／きゅうり／に<br>んじん／レタス／だい<br>こん／ほうれんそう                                  | 牛乳<br>あまからおやき<br>10時の牛乳      |          | エネルギー 473 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>脂 質 17.3 g<br>食塩相当量 1.6 g |
| 23<br>木 | ハヤシライス<br>ワカメとツナのサラダ<br>コンスープ<br>すいか                  | 水稲穀粒(精白米)★<br>薄力粉／とうもろこし<br>油／とうもろこし缶詰<br>(ホル)／サフラワー油<br>／上白糖／有塩バター             | 豚肩ロース(脂身付)<br>／まぐろ缶詰(油漬フル<br>クイット)／乾燥わか<br>め(板わかめ)／★牛<br>乳／★たまご／★ヨー<br>グルト(全脂無糖)        | 玉葱／にんじん／きゆ<br>うり／レタス／すいか<br>／干しぶどう                                     | 牛乳<br>ヨーグルトレーズンケーキ<br>10時の牛乳 |          | エネルギー 515 kcal<br>たんぱく質 17.0 g<br>脂 質 18.7 g<br>食塩相当量 1.9 g |
| 24<br>金 | 梅しらすごはん<br>チキンの照焼き<br>野菜和え物<br>わかめと豆腐の味噌汁             | 水稲穀粒(精白米)★<br>ごま(いり)／★ロー<br>ルパン／上白糖／無塩<br>バター                                   | しらす干し(微乾燥品)<br>／鶏若鶏肉モモ(皮付<br>き)／まぐろ缶詰(油漬<br>フルクイット)／かつお<br>加工品(かつお節)／★<br>木綿豆腐／★牛乳      | 梅(塩漬)／にんじん<br>／きゅうり／キャベツ<br>／こねぎ                                       | 牛乳<br>カリッ糖<br>10時の牛乳         |          | エネルギー 484 kcal<br>たんぱく質 21.2 g<br>脂 質 21.2 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 25<br>土 | タコライス<br>ワカメとツナのサラダ<br>コンスープ<br>すいか                   | 水稲穀粒(精白米)／と<br>うもろこし油／とうも<br>ろこし缶詰(ホル)／サ<br>フラワー油／ソーダク<br>ラッカー／いちごジャ<br>ム(高糖度)  | 豚ひき肉／★パルメザ<br>ンチーズ／まぐろ缶詰<br>(油漬フルクイット)／<br>わかめ(板わかめ)／★<br>牛乳                            | レタス／トマト／にん<br>じん／きゅうり／すい<br>か  | 牛乳<br>クラッカーサンド(苺)<br>10時の牛乳  |          | エネルギー 495 kcal<br>たんぱく質 17.0 g<br>脂 質 17.0 g<br>食塩相当量 1.6 g |
| 27<br>月 | ご飯<br>かじきの味噌揚げ<br>五色なます<br>味噌汁                        | 水稲穀粒(精白米)／三<br>温糖／かたくり粉／調<br>合油／しらたき／上白<br>糖／★ごま(いり)／<br>★ロールパン／とうも<br>ろこし油     | めかじき★油揚げ<br>／乾燥わかめ(板わか<br>め)／★こんぶ／かたく<br>ちいし／わし(煮干し)<br>／かつお加工品(かつ<br>お節)／★きな粉(大豆)<br>… | 切干しだいこん／にん<br>じん／きゅうり／こま<br>つな   | 赤ぶどうトマト<br>揚げばんきなこ<br>10時の牛乳 |          | エネルギー 527 kcal<br>たんぱく質 21.6 g<br>脂 質 16.5 g<br>食塩相当量 1.4 g |
| 28<br>火 | チキンライス<br>切り干し大根と豆苗サラダ<br>油揚げ豆腐味噌汁<br>すいか             | 水稲穀粒(精白米)／な<br>たね油／とうもろこし<br>(ホル)／★ごま(いり)<br>／★薄力粉／上白糖<br>／無塩バター／コー<br>ンフレーク    | 鶏若鶏肉モモ(皮なし)<br>／★木綿豆腐<br>／★油揚げ／かつお加<br>工品(かつお節)／★牛<br>乳／★たまご                            | 玉葱／青ピーマン／に<br>んじん／切干しだいこ<br>ん／★さやえんどう<br>／★トウモロコシ／き<br>ゅうり／こねぎ／すい<br>か | 牛乳<br>コーンフレーククッキー<br>10時の牛乳  |          | エネルギー 482 kcal<br>たんぱく質 18.0 g<br>脂 質 16.1 g<br>食塩相当量 2.6 g |
| 29<br>水 | とうもろこしごはん<br>あじフライ<br>野菜味噌汁<br>すいか                    | 水稲穀粒(精白米)／と<br>うもろこし油／無塩バ<br>ター／上白糖   | たまあじ／ながこんぶ<br>(素干し)／★牛乳／★<br>たまご  | なす／キャベツ／にん<br>じん／すいか   | 牛乳<br>かわらせんべい<br>10時の牛乳      |          | エネルギー 518 kcal<br>たんぱく質 19.4 g<br>脂 質 18.8 g<br>食塩相当量 1.5 g |
| 30<br>木 | 鶏飯<br>スープ<br>だし(山形県)<br>すいか                           | 水稲穀粒(精白米)／上<br>白糖／とうもろこし油<br>／★食パン(市販品)<br>／無塩バター                               | 鶏成鶏肉ささ身／かつ<br>お加工品(かつお節)<br>／★たまご／焼きのり<br>／かつお加工品(削り節)<br>／ながこんぶ(素干し)<br>／こんぶ／★牛乳…      | 大根(たくあん干し大<br>根漬)／干し椎茸／ね<br>ぎ／きゅうり／なす<br>／オクラ／しそ葉／すい<br>か              | 牛乳<br>きなこトースト<br>10時の牛乳      |          | エネルギー 479 kcal<br>たんぱく質 25.3 g<br>脂 質 14.0 g<br>食塩相当量 1.9 g |
| 31<br>金 | ミートスパゲティー<br>鶏肉のカレーから揚げ<br>コンスープ<br>すいか               | ★マカロニ・スパゲッ<br>ティ／とうもろこし油<br>／かたくり粉／とうも<br>ろこし缶詰(ホル)／水<br>稲穀粒(はいが精米)<br>／★ごま(いり) | 豚ひき肉／鶏若鶏肉モ<br>モ(皮付き)／わかめ(乾<br>燥、水戻し)／★牛乳<br>／塩昆布  | 玉葱／にんじん／りん<br>ご／トマト缶詰(ホー<br>ル)／にんにく(りん<br>茎)／すいか／★えだ<br>まめ             | 牛乳<br>枝豆とこぶのおにぎり<br>10時の牛乳   |          | エネルギー 489 kcal<br>たんぱく質 21.2 g<br>脂 質 16.4 g<br>食塩相当量 2.1 g |
|         |   |   |   |  |                              |          | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食塩相当量 g                   |
|         |   |   |   |  |                              |          | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食塩相当量 g                   |
|         |   |   |   |  |                              |          | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食塩相当量 g                   |
|         |   |   |   |  |                              |          | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食塩相当量 g                   |
|         |   |   |   |  |                              |          | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>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 19.7 g |
|        | 脂 質 17.2 g     | 食塩相当量 1.7 g  |