

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 水	ろーるばん とりにくのおーぶんやき やさいすーぶ すいか	★ロールパン／三温糖 ／とうもろこし缶詰(ホ ル)／とうもろこし油 ／水稲穀粒(精白米) ★ごま油	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／乾燥わかめ(板わか め)／★牛乳／かつお 加工品(削り節)	にんじん／玉葱／にん じく(りん蓬)／こまつ な／キャベツ／★りよ くとうもやし／すいか	ぎゅうにゅう かつおおにぎり		エネルギー 554 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.3 g
2 木	ごはん まつかぜやき とんじる めろん	水稲穀粒(精白米)／★ パン粉(半生)／★ごま (いり)／さといも ／しらたき／★食パン(市 販品)／無塩バター ／上白糖	鶏若鶏肉ひき肉／豚ば ら(脂身付)／★絹ごし 豆腐／★牛乳／★きな 粉(大豆)	玉葱／にんじん／干し 椎茸／ねぎ／ごぼう ／メロン(温室)	ぎゅうにゅう きなこっとう		エネルギー 587 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 1.8 g
3 金	なつやさいかれーらいす なつさらだ とうふすーぶ すいか	水稲穀粒(精白米)／じ ゃがいも／とうもろこ し(ゆで)／とうもろこ し油／★プレミックス 粉(ホットケーキ用)／オリ ブ油…	豚外モモ(赤肉)／★絹 ごし豆腐／わかめ(乾 燥、水戻し)／★牛乳	玉葱／にんじん／なす ／青ピーマン／日本か ぼちゃ／トマト／きゅ うり／レタス／すいか	ぎゅうにゅう ぱんけーき		エネルギー 595 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.3 g
4 土	わかめおにぎり ちきんにこみはんぱーぐ すいていっくやさいづけ やさいみそしる すいか	水稲穀粒(精白米)／★ パン粉(乾燥)／とうも ろこし缶詰(ホー)／オ レンジゼリー／塩せん べい	わかめ(乾燥、水戻し) ／鶏若鶏肉ひき肉／か つお加工品(かつお節) ／★牛乳	にんじん／玉葱／きゅ うり／切干しだいこん ／★キャベツ／★やさ いんげん／すいか	ぎゅうにゅう ゼリー せんべい		エネルギー 528 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 2.1 g
6 月	ろーるばん ほわいとちちゅー こーんさらだ すいか	★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(ホー)／塩せん べい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／★濃厚乳／まぐろ缶 詰(油漬フレーク初イ ト)	にんじん／玉葱／青ピ ーマン／きゅうり／レ タス／すいか／バナナ	しろぶどうほうれんそう ばなな せんべい		エネルギー 562 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.2 g
7 火	あじのかわりどんぶり たなばたさらだ たんざくすーぶ めろん	水稲穀粒(精白米)／★ まあじ／★牛乳 ／おおむぎ(押麦)／と うもろこし缶詰(ホー) ／かたくり粉／とうも ろこし油／三温糖…	★まあじ／★牛乳	しょうが／にんじん／ きゅうり／オクラ／だ いこん／メロン(温室)	ぎゅうにゅう きらきらくつきー		エネルギー 604 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 2.0 g
8 水	ごはん とりにくのさいきょうやき とまとさらだ きつねみそしる	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし油／三温糖 ／じゃがいも	鶏成鶏肉モモ(皮付き) ／★油揚げ／かつお加 工品(かつお節)／★牛 乳	トマト／きゅうり／に んじん／レタス／だい こん／ほうれんそう	ぎゅうにゅう あまからおやき		エネルギー 561 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 2.0 g
9 木	はやしらす わかめとつなのさらだ こーんすーぶ すいか	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(ホー) ／三温糖	豚肩ロース(脂身付)／ まぐろ缶詰(油漬フレ ーク初イト)／乾燥わか め(板わかめ)／★牛 乳／★たまご(乳脂肪)	玉葱／にんじん／きゅ うり／レタス／すいか ／メロン(露地)	ぎゅうにゅう ばーすでーけーき		エネルギー 612 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 2.1 g
10 金	うめしらすごはん ちきんのてりやき やさいあえもの わかめととうふのみそしる	水稲穀粒(精白米)／★ ごま(いり)／★ロー ルパン／上白糖／無塩 バター	しらす干し(微乾燥品) ／★鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／まぐろ缶詰(油漬 フレーク初イト)／かつお 加工品(かつお節)／★木 綿豆腐／★牛乳	梅(塩漬)／にんじん ／きゅうり／キャベツ ／こねぎ	ぎゅうにゅう かりっとう		エネルギー 571 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 24.8 g 食塩相当量 2.2 g
11 土	たこらいす わかめとつなのさらだ こーんすーぶ すいか	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし油／とうも ろこし缶詰(ホー)／サ フラワー油／ソーダク ラッカー／いちごジャ ム(高糖度)	豚ひき肉／★パルメザ ンチーズ／まぐろ缶詰 (油漬フレーク初イト)／乾 燥わかめ(板わかめ)／★ 牛乳	レタス／トマト／にん じん／きゅうり／すい か	ぎゅうにゅう くらっかーさんど(いちご)		エネルギー 561 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 2.0 g
13 月	ごはん かじきのみそあげ ごしょくなます みそしる	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／かたくり粉／調 合油／しらたき／上白 糖／★ごま(いり)	めかじき／★油揚げ ／乾燥わかめ(板わか め)／こんぶ／かたくち わし(煮干し)／かつお 加工品(かつお節)／★ ヨーグルト(全脂無糖)	切干しだいこん／に んじん／きゅうり／こ まつな／温州蜜柑缶詰 (果肉)／バナナ／りん ご	あっぶるきやろつと ふるーつよーぐるとあえ		エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 1.4 g
14 火	ちきんらいす きりぼしだいこんとうみよ あぶらあげとうふみそしる すいか	水稲穀粒(精白米)／な たね油／とうもろこし (かみ凍凍)／★ごま (いり)／★薄力粉／上 白糖／無塩バター／コ ーンスプレーク ／★たまご	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ／まぐろ缶詰(油漬フレ ーク初イト)／★木綿豆腐 ／★油揚げ／かつお加 工品(かつお節)／★牛 乳	玉葱／青ピーマン／に んじん／切干しだい こん／★さやえんどう ／★トウモロコシ／きゅ うり／こねぎ／すいか	ぎゅうにゅう こーんふれーくくつきー		エネルギー 575 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 3.1 g
15 水	とうもろこしごはん あじふらい やさいみそしる すいか	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし／★薄力粉 ／★パン粉(乾燥)／と うもろこし油／無塩バ ター／上白糖	★まあじ／ながこんぶ (うもろこし)／★薄力粉 ／★牛乳／★たまご	なす／キャベツ／にん じん／すいか	ぎゅうにゅう かわらせんべい		エネルギー 586 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.8 g
16 木	かれーうどん さけのからあげ ちーずつなさらだ すいか	★干しうどん(ゆで) ／かたくり粉／とうも ろこし油／サフラワー 油／水稲穀粒(はいが精 米)／★ごま(いり)	豚中型種ばら／りしり ／こんぶ(素干し)／かつ お加工品(かつお節) ／しらす／★プロセス チーズ／まぐろ缶詰 (油漬フレーク初イト)…	ほうれんそう／玉葱 ／にんじん／干し椎 茸／ねぎ／サニーレ タス／きゅうり／すい か／★えだまめ	ぎゅうにゅう えだまめとごぶのおにぎり		エネルギー 597 kcal たんぱく質 29.5 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 2.4 g
17 金	ごはん まつかぜやき とんじる めろん	水稲穀粒(精白米)／★ パン粉(半生)／★ごま (いり)／さといも ／しらたき／★食パン(市 販品)／無塩バター ／上白糖	鶏若鶏肉ひき肉／豚ば ら(脂身付)／★絹ごし 豆腐／★牛乳／★きな 粉(大豆)	玉葱／にんじん／干し 椎茸／ねぎ／ごぼう ／メロン(温室)	ぎゅうにゅう きなこっとう		エネルギー 587 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 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 572 kcal	タンパク質 22.4 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 土	わかめおにぎり ちきんにこみはんぱーぐ すていっくやさいづけ やさしみそしる すいか	水稲穀粒(精白米)★ パン粉(乾燥)／とうも ろこし缶詰(ホル)／オ レンジゼリー／塩せん べい	わかめ(乾燥、水戻し) ／鶏若鶏肉ひき肉／か つお加工品(かつお節) ★牛乳	にんじん／玉葱／きゆ うり／切干しだいこん ／キャベツ／★さやい んげん／すいか	ぎゅうにゅう ゼリー せんべい	エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 12.4 g 食塩相当量 2.0 g
21 火	ろーるばん とりにくのおーぶんやき やさいすーぶ すいか	★ロールパン／三温糖 ／とうもろこし缶詰(ホ ル)／とうもろこし油 ／水稲穀粒(精白米) ★ごま油	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／乾燥わかめ(板わか め)／★牛乳／かつお 加工品(削り節)	にんじん／玉葱／にん にく(りん茎)／こまつ な／キャベツ／★りよ くとうもやし／すいか	ぎゅうにゅう かつおおにぎり	エネルギー 554 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.3 g
22 水	ごはん とりにくのさいきょうやき とまとさらだ きつねみそしる	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし油／三温糖 ／じゃがいも	鶏成鶏肉モモ(皮付き) ／★油揚げ／かつお加 工品(かつお節)／★牛 乳	トマト／きゅうり／に んじん／レタス／だい こん／ほうれんそう	ぎゅうにゅう あまからおやき	エネルギー 561 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 2.0 g
23 木	はやしらいす わかめとつなのさらだ こーんすーぶ すいか	水稲穀粒(精白米)★ 薄力粉／とうもろこし 油／とうもろこし缶詰 (ホル)／サフラワー油 ／上白糖／有塩バター	豚肩ロース(脂身付) ／まぐろ缶詰(油漬フレ グ)／乾燥わかめ(板わ かめ)／★牛乳／★た まご／★ヨーグルト(全 脂無糖)	玉葱／にんじん／きゆ うり／レタス／すいか ／干しぶどう	ぎゅうにゅう よーぐるとれーずんけーき	エネルギー 615 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 2.3 g
24 金	うめしらすごはん ちきんのてりやき やさいあえも わかめととうふのみそしる	水稲穀粒(精白米)★ ごま(いり)／★ロー ルパン／上白糖／無塩 バター	しらす干し(微乾燥品) ／鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／まぐろ缶詰(油漬 フレグ)／かつお加 工品(かつお節)／★木 綿豆腐／★牛乳	梅(塩漬)／にんじん ／きゅうり／キャベツ ／こねぎ	ぎゅうにゅう かりっとう	エネルギー 571 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 24.8 g 食塩相当量 2.2 g
25 土	たこらいす わかめとつなのさらだ こーんすーぶ すいか	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし油／とうも ろこし缶詰(ホル)／サ フラワー油／ソーダク ラッカー／いちごジャ ム(高糖度)	豚ひき肉／★パルメザ ンチーズ／まぐろ缶詰 (油漬フレグ)／乾燥 わかめ(板わかめ)／★ 牛乳	レタス／トマト／にん じん／きゅうり／すい か	ぎゅうにゅう くらっかーさんど(いちご)	エネルギー 561 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 2.0 g
27 月	ごはん かじきのみそあげ ごしょくなます みそしる	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／かたくろ粉／調 合油／しらたき／上白 糖／★ごま(いり)／ ★ロールパン／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)／ ★きな粉(大豆)	切干しだいこん／にん じん／きゅうり／こまつ な	あかぶどうとまと あげばんきなこ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.7 g
28 火	ちきんらいす きりぼしだいこんとうみよ あぶらあげとうふみそしる すいか	水稲穀粒(精白米)／な たね油／とうもろこし (かーれ冷凍)／★ごま (砕いた)／★木綿豆腐 (いり)／★薄力粉／上 白糖／無塩バター／コ ーンフレーク	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ／まぐろ缶詰(油漬フ レグ)／★木綿豆腐 ／★油揚げ／かつお加 工品(かつお節)／★牛 乳／★たまご	玉葱／青ピーマン／に んじん／切干しだいこ ん／★さやえんどう ／★トウモロコシ／き ゅうり／こねぎ／すい か	ぎゅうにゅう こーんふれーくくつきー	エネルギー 575 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 3.1 g
29 水	とうもろこしごはん あじふらい やさしみそしる すいか	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし油／★薄力 粉(乾燥)／とたまご ／★パン粉(乾燥)／ とうもろこし油／無塩 バター／上白糖	たまあじ／ながこんぶ (素干し)／★牛乳／ ★	なす／キャベツ／にん じん／すいか	ぎゅうにゅう かわらせんべい	エネルギー 586 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.8 g
30 木	けいはん すーぶ だし(やまがたけん) すいか	水稲穀粒(精白米)／上 白糖／とうもろこし油 ／★食パン(市販品) ／無塩バター	鶏成鶏肉さき身／かつ お加工品(かつお節) ／★たまご／焼きのり ／かつお加工品(削り節) ／ながこんぶ(素干し) ／こんぶ／★牛乳…	大根(たくあん干し大 根漬)／干し椎茸／ね ぎ／きゅうり／なす ／オクラ／しそ葉／すい か	ぎゅうにゅう きなこーすと	エネルギー 570 kcal たんぱく質 30.3 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2.4 g
31 金	みーとすばげていー とりにくかれーのからあげ こーんすーぶ すいか	★マカロニ・スパゲッ ティ／とうもろこし油 ／かたくろ粉／とうも ろこし缶詰(ホル)／水 稲穀粒(はいが精米) ★ごま(いり)	豚ひき肉／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／わかめ (乾燥、水戻し)／★牛 乳／塩昆布	玉葱／にんじん／りん ご／トマト缶詰(ホー ル)／にんにく(りん 茎)／すいか／★えだ まめ	ぎゅうにゅう えだまめとこぶのおにぎり	エネルギー 584 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 2.7 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 572 kcal	タンパク質 22.4 g
	脂 質 19.1 g	食塩相当量 2.1 g