

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 土	ビビンバ(韓国) ツナときゅうりのサラダ わかめスープ すいか	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし油／上白糖 ／★ごま油／★ごま (いり)／オレンジゼリ ー／塩せんべい	豚肩ロース(脂身付)／ まぐろ缶詰(油漬フル ワイト)／乾燥わかめ(板 わかめ)／★牛乳	しょうが／こまつな ／★だいずもやし／きゅ うり／にんじん／葉ね ぎ／すいか	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	エネルギー 450 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.5 g
3 月	ご飯 鮭の西京焼き けんちん汁 すいか	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし油／三温糖 ／しらたき／大豆油／ 食パン リッチタイプ ／上白糖／ショートニ ング	たいせいようさけ・養 殖、生／★生揚げ／★ 牛乳	切干しだいこん／玉葱 ／にんじん／干し椎茸 ／葉ねぎ／すいか	牛乳 カリッ糖 10時の牛乳	エネルギー 453 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.0 g
4 火	ご飯 松風焼 野菜味噌汁 すいか	水稲穀粒(精白米)／★ パン粉(半生)／★ごま (いり)／★プレミッ クス粉(ホットケーキ用)／上 白糖／とうもろこし油	鶏若鶏肉ひき肉／わか め(乾燥、水戻し)／★ 牛乳	玉葱／にんじん／西洋 かぼちゃ／こまつな ／すいか	牛乳 ココアケーキ 10時の牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.4 g
5 水	カレーライス コーンサラダ キャベツ味噌汁 すいか	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(ホール)／とうもろこ し／塩せんべい	豚外モモ(赤肉)／まぐ ろ缶詰(油漬フルワイト) ／わかめ／かつお加工 品(かつお節)／★牛乳	玉葱／にんじん／にん にく(りん茎)／きゅう り／レタス／キャベツ ／すいか	牛乳 とうもろこし せんべい 10時の牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 2.2 g
6 木	ハヤシライス ツナサラダ あったか味噌汁 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／★ 焼きふ(親世ふ)／上白 糖／有塩バター	豚肩ロース(脂身付)／ まぐろ缶詰(油漬フル ワイト)／★絹ごし豆腐 ／カットわかめ／かつお 加工品(削り節)／なが こんぶ(素干し)...	玉葱／にんじん／サニ ーレタス／きゅうり ／ねぎ／こまつな／え きたけ／すいか	牛乳 麩のラスク 10時の牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.0 g
7 金	ロールパン ホワイトシチュー ミックスサラダ 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(ホール)／★ごま (いり)／三温糖...	豚モモ(脂肪なし)／★ 濃厚乳／まぐろ缶詰(油 漬フルワイト)／★牛 乳／乾燥わかめ(板わ かめ)	にんじん／玉葱／青ビ ーマン／レタス／きゅ うり／すいか	牛乳 わかめおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 471 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.3 g
8 土	豚丼 スティック野菜即席漬け 根菜味噌汁 すいか	水稲穀粒(精白米)／し らたき／三温糖／★食 パン(市販品)／無塩 バター／上白糖	豚中型種ロース(脂身付 き)／かつお加工品(かつ お節)／★牛乳	玉葱／きゅうり／にん じん／だいこん／ごぼ う／すいか	牛乳 チョコッ糖 10時の牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.6 g
10 月	生ジャムロールパン 鮭のから揚げ たっぶり味噌汁 果物(メロン)	★ロールパン／いちご ジャム(高糖度)／上白 糖／三温糖／かたくり 粉／調合油／とうもろ こし缶詰(ホール)／水稲 穀粒(精白米)...	★クリーム(乳脂肪)／ しろさけ／★絹ごし豆 腐／乾燥わかめ(板わ かめ)／かつお加工品 (かつお節)／★牛乳 ／しらす干し(微乾燥品)	キャベツ／ほんしめじ ／にんじん／メロン(温 室)／こまつな	牛乳 カルシウムおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 2.0 g
12 水	ご飯 焼き鮭 ほうとう汁 すいか	水稲穀粒(精白米)／し らたき／大豆油／★食 パン(市販品)／有塩 バター／グラニュー糖	塩さけ／★生揚げ／★ 牛乳	日本かぼちゃ／だいこ ん／玉葱／にんじん ／干し椎茸／ねぎ／すい か	牛乳 シュガートースト 10時の牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.8 g
13 木	ご飯 鶏の照焼き のっぺい汁 すいか	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし油／さとい も／大豆油／塩せんべ い／オレンジゼリー	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／★生揚げ／★牛乳	だいこん／玉葱／にん じん／干し椎茸／葉ね ぎ／すいか	牛乳 せんべい ゼリー 10時の牛乳	エネルギー 468 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.3 g
14 金	ご飯 かじきの味噌揚げ 具だくさん味噌汁 すいか	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／かたくり粉／調 合油／ソーダクラック ー／いちごジャム(高 糖度)	めかじき／乾燥わかめ (板わかめ)／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／玉葱／えの きたけ／にんじん／チ ンゲンツアイ／すいか	牛乳 クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.5 g
15 土	豚塩こん炊き込みご飯 さつまいも金平 やさいたっぶり汁 すいか	水稲穀粒(精白米)／★ ごま油／さつまいも ／とうもろこし油／★ご ま(いり)／★プレミ ックス粉(ホットケーキ用)／ メープルシロップ	豚中型種ロース(脂身) ／塩昆布／★牛乳	にんじん／玉葱／干し 椎茸／切干しだいこん ／葉ねぎ／すいか	牛乳 パンケーキ 10時の牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 0.9 g
17 月	ご飯 鮭の西京焼き けんちん汁 すいか	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし油／三温糖 ／しらたき／大豆油 ／食パン リッチタイプ ／上白糖／ショートニ ング	たいせいようさけ・養 殖、生／★生揚げ／★ 牛乳	切干しだいこん／玉葱 ／にんじん／干し椎茸 ／葉ねぎ／すいか	牛乳 カリッ糖 10時の牛乳	エネルギー 453 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.0 g
18 火	こがしとうもろこしごはん 鶏肉のから揚げ なめこ味噌汁 すいか	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし油／とうも ろこし油／かたくり粉 ／マシュマロ／無塩バタ ー／コーンフレーク	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／★絹ごし豆腐／かつ お加工品(かつお節)／ ★牛乳	にんにく(りん茎)／な めこ／ねぎ／すいか	牛乳 マシュマロおこし 10時の牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.6 g
19 水	カレーライス コーンサラダ キャベツ味噌汁 すいか	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(ホール)／とうもろこ し／塩せんべい	豚外モモ(赤肉)／まぐ ろ缶詰(油漬フルワイト) ／わかめ／かつお加工 品(かつお節)／★牛乳	玉葱／にんじん／にん にく(りん茎)／きゅう り／レタス／キャベツ ／すいか	牛乳 とうもろこし せんべい 10時の牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 2.2 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 485 kcal	タンパク質 19.0 g
	脂 質 17.7 g	食塩相当量 1.6 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			
20 木	ハヤシライス ツナサラダ あったか味噌汁 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／★ 焼きふ(親世ふ)／上白 糖／有塩バター	豚肩ロース(脂身付)／ まぐろ缶詰(油漬フルー イト)★絹ごし豆腐／ カットわかめ／かつお 加工品(削り節)／なが こんぶ(素干し)...	玉葱／にんじん／サニ ーレタス／きゅうり／ ねぎ／こまつな／えの きたけ／すいか	牛乳 麩のラスク 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	501 kcal 21.1 g 18.7 g 2.0 g
21 金	ロールパン ホワイトシチュー ミックスサラダ 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(ホル)★ごま (いり)／三温糖...	豚モモ(脂肪なし)★ 濃厚乳／まぐろ缶詰(油漬フルーイト)／★牛 乳／乾燥わかめ(板わ かめ)／★ごま(かめ) いり)／三温糖...	にんじん／玉葱／青ビ ーマン／レタス／きゅ うり／すいか	牛乳 わかめおにぎり 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	471 kcal 17.9 g 18.2 g 1.3 g
22 土	豚丼 スティック野菜即席漬け 根菜味噌汁 すいか	水稲穀粒(精白米)／し らたき／三温糖★食 パン(市販品)／無塩 バター／上白糖	豚中型種ロース(脂身付き ／かつお加工品(かつ お節)／★牛乳	玉葱／きゅうり／にん じん／だいこん／ごぼ う／すいか	牛乳 チョコッ糖 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	489 kcal 18.1 g 18.0 g 1.6 g
24 月	ロールパン 鮭枝豆オーブン焼き ポテトスープ すいか	★ロールパン／とうも ろこし油／三温糖／じ ゃがいも／水稲穀粒(精 白米)／★ごま(いり))	しろさけ／ながこんぶ (素干し)／かつお加工 品(かつお節)／★牛乳 ／しらす干し(微乾燥 品)／かつお加工品(削 り節)／あおのり...	★えだまめ／玉葱／に んにく(りん茎)／にん じん／すいか／こまつ な	牛乳 カルシウムおにぎり 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	489 kcal 25.2 g 15.8 g 2.1 g
25 火	ご飯 マホー豆腐 夏豚汁 すいか	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし油／上白糖 ／かたくり粉／★ごま 油／しらたき／★ロー ルパン／三温糖	★木綿豆腐／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)	葉ねぎ／にんじん／干 し椎茸／しょうが／に んにく(りん茎)／なす ／生しいたけ(菌床栽 培、生)／ねぎ／しそ 葉／すいか	牛乳 揚げぱんきなこ 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	530 kcal 21.1 g 22.4 g 1.9 g
26 水	五目ひじきご飯 豚肉のみそ焼き ココロ味噌汁 すいか	水稲穀粒(精白米)／大 豆油／上白糖／じゃが いも／とうもろこし缶 詰(ホル)／★薄力粉／ 三温糖	干ひじき(アサヒ釜、乾 ／★油揚げ／豚肩ロ ース(脂身付)／★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...	にんじん／干し椎茸／ キャベツ／★さやいん げん／すいか	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	495 kcal 18.9 g 19.8 g 1.6 g
27 木	ご飯 鶏の照焼き 緑味噌汁 すいか	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし油／じゃが いも／塩せんべい／オ レンジゼリー	鶏若鶏肉モモ(皮付き ／★油揚げ／こんぶ ／かたくちいわし(煮干 し)／★牛乳	ほんしめじ／キャベツ ／こまつな／にんじん ／すいか	牛乳 せんべい ゼリー 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	468 kcal 19.8 g 15.7 g 1.6 g
28 金	ご飯 かじきの味噌揚げ 具だくさん味噌汁 すいか	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／かたくち粉／調 合油／ソーダクラック ー／いちごジャム(高 糖度)	めかじき／乾燥わかめ (板わかめ)／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／玉葱／えの きたけ／にんじん／チ ンゲンツアイ／すいか	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	486 kcal 19.6 g 14.9 g 1.5 g
29 土	豚塩こん炊き込みご飯 さつまいも金平 やさいたつぷり汁 すいか	水稲穀粒(精白米)★ ごま油／さつまいも／ とうもろこし油／★ご ま(いり)／★プレミ ックス粉(ホットケーキ 用)／ メープルシロップ	豚中型種ロース(脂身)／ 塩昆布／★牛乳	にんじん／玉葱／干し 椎茸／切干しだいこん ／葉ねぎ／すいか	牛乳 パンケーキ 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	514 kcal 12.0 g 22.7 g 0.9 g
31 月	枝豆ご飯 鮭の味噌焼き フルーツサラダ コーンスープ	水稲穀粒(はいが精米) ／とうもろこし油／三 温糖／サフラワー油／ とうもろこし缶詰(ホ ル)／塩せんべい	たいせいようさけ・養 殖、生／わかめ(乾燥、 水戻し)／★牛乳	★えだまめ／りんご 温州蜜柑缶詰(果肉)／ きゅうり／キャベツ ／にんじん／玉葱／パ ナ	牛乳 果物(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	483 kcal 18.7 g 17.4 g 1.1 g
／						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
／						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
／						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
／						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
／						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
／						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g 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 脂質	485 kcal 17.7 g	タンパク質 食塩相当量	19.0 g 1.6 g
--------	-------------	--------------------	----------------	-----------------