

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	びびんば(かんこく) つなときゅうりのさらだ わかめすーぶ すいか	水稻穀粒(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(油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ)／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	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい	エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 1.8 g
3 月	ごはん さけのさいきょうやき けんちんじる すいか	水稻穀粒(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	切干しだいこん／玉葱／にんじん／干し椎茸／葉ねぎ／すいか	しろぶどうほうれんそう かりっとう	エネルギー 521 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.2 g
4 火	ごはん まつかぜやき やさしみそしる すいか	水稻穀粒(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	ぎゅうにゅう ここあけーき	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.9 g
5 水	かれーらいす こーんさらだ きやべつみそしる すいか	水稻穀粒(精白米)／じやがいも／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(油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ)／わかめ／かつお加工品(かつお節)／★牛乳	玉葱／にんじん／にんじく(りん茎)／きゅうり／レタス／キャベツ／すいか	ぎゅうにゅう とうもろこし せんべい	エネルギー 570 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 2.7 g
6 木	はやしらいす つなさらだ あったかみそしる すいか	水稻穀粒(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(油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ)／★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	ぎゅうにゅう ふのらすく	エネルギー 598 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 2.4 g
7 金	ろーるばん ほわいとちちゅー みくすさらだ 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(ホーﾙ)／★ごま(いり)／三温糖...	豚モモ(脂肪なし)／★濃厚牛乳／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ)／★牛乳／乾燥わかめ(板わかめ)	にんじん／玉葱／青ピーマン／レタス／きゅうり／すいか	ぎゅうにゅう わかめおにぎり	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 1.6 g
8 土	ぶたどん すていっくやさいつけ こんさいみそしる すいか	水稻穀粒(精白米)／しらたき／三温糖／★食パン(市販品)／無塩バター／上白糖	豚中型種ﾋｰｽ(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	ぎゅうにゅう ちょこっとう	エネルギー 551 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 2.0 g
10 月	なまじやむろーるばん さけのからあげ たっぶりみそしる めろん	★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)／水稻穀粒(精白米)...	★クリーム(乳脂肪)／しらさけ／★絹ごし豆腐／乾燥わかめ(板わかめ)／かつお加工品(かつお節)／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	あっぶるきやろっと かるしうむおにぎり	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 2.1 g
12 水	ごはん やさきさけ ほうとうじる すいか	水稻穀粒(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	塩ざけ／★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	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと	エネルギー 568 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 2.3 g
13 木	ごはん とりのでりやき のっぺいじる すいか	水稻穀粒(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	ぎゅうにゅう しおせんべい ぜりー	エネルギー 557 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.5 g
14 金	ごはん かじきのみそあげ ぐだくさんみそしる すいか	水稻穀粒(精白米)／三温糖／かたくり粉／調合油／ソーダクラッカー／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／チンゲンツァイ／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 578 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.7 g
15 土	ぶたしおこんたきこみごはん さつまいもきんぴら やさいたっぶりじる すいか	水稻穀粒(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	豚中型種ﾋｰｽ(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	ぎゅうにゅう ばんけーき	エネルギー 585 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 24.7 g 食塩相当量 1.1 g
17 月	ごはん さけのさいきょうやき けんちんじる すいか	水稻穀粒(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	切干しだいこん／玉葱／にんじん／干し椎茸／葉ねぎ／すいか	あかぶどうとまと かりっとう	エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.2 g
18 火	こがしとうもろこしごはん とりにくのからあげ なめこみそしる すいか	水稻穀粒(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	にんじく(りん茎)／なめこ／ねぎ／すいか	ぎゅうにゅう ましゅまろおこし	エネルギー 581 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.8 g
19 水	かれーらいす こーんさらだ きやべつみそしる すいか	水稻穀粒(精白米)／じやがいも／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(油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ)／わかめ／かつお加工品(かつお節)／★牛乳	玉葱／にんじん／にんじく(りん茎)／きゅうり／レタス／キャベツ／すいか	ぎゅうにゅう とうもろこし せんべい	エネルギー 570 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.0 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 567 kcal 脂 質 18.9 g	タンパク質 21.0 g 食塩相当量 1.8 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	はやしらいた つなさらだ あったかみそしる 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(観世ふ)／上白糖 ／有塩バター	★豚肩ロース(脂身付)／ まぐろ缶詰(油漬フレーク 付)／★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	ぎゅうにゅう ふのらすく	エネルギー 598 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 2.4 g
21 金	ろーるばん ほわいとしちゅー みっくすさらだ 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 漬フレーク付)／★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／青ピ ーマン／レタス／きゅ うり／すいか	ぎゅうにゅう わかめおにぎり	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 1.6 g
22 土	ぶたどん すていっくやさいづけ ぼてとすーぶ 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	ぎゅうにゅう ちょこっとう	エネルギー 551 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 2.0 g
24 月	ろーるばん さけだまめおーぶんやき ぼてとすーぶ 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)／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	しろぶどうほうれんそう かるしうむおにぎり	エネルギー 566 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 2.3 g
25 火	ごはん まーぼーとうふ なつとんじる 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	ぎゅうにゅう あげばんきなこ	エネルギー 605 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 25.2 g 食塩相当量 2.2 g
26 水	ごもくひじきごはん ぶたにくのみそやき ころこみそしる 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(ステン釜、乾 き)／★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	ぎゅうにゅう ばーすでーけーき	エネルギー 591 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 22.9 g 食塩相当量 1.8 g
27 木	ごはん とりのてりやき みどりみそしる 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	ぎゅうにゅう しおせんべい ゼリー	エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.9 g
28 金	ごはん かじきのみそあげ ぐだくさんみそしる 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	ぎゅうにゅう くらっかーさんど(いちご)	エネルギー 578 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.7 g
29 土	ぶたしおこんたきこみごは さつまいもきんぴら やさいたつぷりじる 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	ぎゅうにゅう ばんけーき	エネルギー 585 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 24.7 g 食塩相当量 1.1 g
31 月	えだまめごはん さけのみそやき ふる一つさらだ こーんすーぶ	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)	★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 ナ	あつぷるきやろっと ばなな せんべい	エネルギー 553 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.2 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
／						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 567 kcal 脂 質 18.9 g	タンパク質 21.0 g 食塩相当量 1.8 g