

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 火	きつねご飯 ハスの梅マヨあえ 味噌汁（切干） 果物（なし）	水稻穀粒（精白米）／ うもろこし油／とうも ろこし缶詰（ホム）／マ シュマロ／無塩バター ／コーンフレーク	★油揚げ／豚中型種ば ら／まぐろ缶詰（油漬 レ・ホワイト）／かつお加工 品（削り節）／乾燥わか め（板わかめ）／かつお 加工品（かつお節）…	にんじん／干し椎茸／ こまつな／れんこん／ しそ葉／うめ／切干し だいこん／日本なし	牛乳 マシュマロおこし 10時の牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 1.7 g
2 水	ご飯 鶏肉のから揚げ コロコロサラダ 野菜スープ	水稻穀粒（精白米）／か たくり粉／とうもろこ し油／オリーブオイル クラッカー／いちごジ ヤム（高糖度）	鶏若鶏肉モモ（皮付き） ／乾燥わかめ（板わか め）／★牛乳	にんにく（りん茎）／だ いこん／にんじん／き ゅうり／こまつな／玉 葱／キャベツ／★りよ くとうもやし	牛乳 クラッカーサンド（苺） 10時の牛乳	エネルギー 468 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.5 g
3 木	ご飯 鉄板ハンバーグ サクサクサラダ わかめスープ	水稻穀粒（精白米）／★ パン粉（乾燥）／★フラ ンスパン／とうもろこ し缶詰（ホム）／サフラ ワー油／★プレミック ス粉（ホットケーキ用）…	鶏若鶏肉ひき肉／乾燥 わかめ（板わかめ）／★ 牛乳／★たまご	にんじん／玉葱／きゅ うり／こまつな／葉ね ぎ	牛乳 ホットケーキ 10時の牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.5 g
4 金	ロールパン コーンシチュー ツナサラダ 果物（なし）	★ロールパン／とうも ろこし缶詰（ホム）／ やがいも／大豆油／★ 小麦（玄穀・国産・普通） ／有塩バター／水稻穀 粒（精白米）	豚モモ（脂肪なし）／★ 濃厚乳／まぐろ缶詰（ 油漬・レ・ホワイト）／わか め（乾燥・水戻し）／★ 牛乳	にんじん／玉葱／青ビ ーマン／レタス／きゅ うり／日本なし	牛乳 わかめおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 1.7 g
5 土	五目ひじきご飯 さつまいもきんぴら 味噌汁（チンゲンサイ） 果物（なし）	水稻穀粒（精白米）／と うもろこし油／大豆油 ／上白糖／さつまいも ／★ごま（いり）／★ 食パン（市販品）／無 塩バター	鶏成鶏肉胸（皮付き）／ 干ひじき（アリス釜、乾 き）／★油揚げ／乾燥わ かめ（板わかめ）／かた くちいわし（煮干し）…	にんじん／干し椎茸／ えのきたけ／チンゲン ツアイ／日本なし	牛乳 チョコッ糖 10時の牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.7 g
7 月	ロールパン 鮭のオーブン焼 コーンサラダ わかめスープ	★ロールパン／とうも ろこし油／三温糖／と うもろこし缶詰（ホム） ／水稻穀粒（精白米）／ ★ごま油	しろさけ／まぐろ缶詰（ 油漬・レ・ホワイト）／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（りん茎）／きゅ うり／レタス／こまつな ／葉ねぎ	牛乳 かつおおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.2 g
8 火	豚肉と生菜のごはん うまっコリー のっぺい汁にくなし 果物（なし）	水稻穀粒（精白米）／上 白糖／とうもろこし油 ／とうもろこし缶詰（ホ ム）／★ごま（いり）／ さといも／大豆油／か たくり粉…	上豚肩ロース（脂身付） ／かつお加工品（かつお 節）／★生揚げ／★牛 乳	しょうが／葉ねぎ／ブ ロッコリー／にんじん ／だいこん／玉葱／干 し椎茸／ごぼう／ねぎ ／日本なし	牛乳 シュガートースト 10時の牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 1.8 g
9 水	ご飯 ぶりの照焼き 野菜のみそマネズ和え かぼちゃ味噌汁	水稻穀粒（精白米）／★ ごま（いり）／三温糖	ぶり／わかめ（乾燥、水 戻し）／★牛乳	キャベツ／にんじん／ 西洋かぼちゃ／玉葱	牛乳 あまからおやき 10時の牛乳	エネルギー 431 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.4 g
10 木	おにぎり かじきの味噌揚げ トマトサラダ 人参コーンキャベツスープ	水稻穀粒（精白米）／三 温糖／かたくり粉／調 合油／とうもろこし缶 詰（ホム）／★ロールパ ン／とうもろこし油	めかじき／★牛乳／★ きな粉（大豆）	トマト／きゅうり／に んじん／レタス／キャ ベツ	牛乳 揚げばんきなこ 10時の牛乳	エネルギー 476 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.7 g
11 金	ご飯 ささみガーリックフライ ミックスサラダ なめこ味噌汁	水稻穀粒（精白米）／★ 薄力粉／★パン粉（乾 燥）／とうもろこし油 ／とうもろこし缶詰（ホ ム）／★ごま（いり）／ 三温糖／上白糖…	鶏成鶏肉ささ身／まぐ ろ缶詰（油漬・レ・ホ ワイト）／★絹ごし豆腐 ／★牛乳／★たまご	にんにく（りん茎）／レ タス／きゅうり／にん じん／なめこ／ねぎ	牛乳 マドレーヌ 10時の牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 23.0 g 食塩相当量 1.4 g
12 土	ガパオ風ライス キャベツオカカ和え おかず味噌汁 果物（なし）	水稻穀粒（精白米）／★ ごま油／上白糖／かた くり粉／★プレミック ス粉（ホットケーキ用） ／オリ ーブ油／メープルシロ ップ	鶏若鶏肉ひき肉／かつ お加工品（かつお節） ／鶏成鶏肉モモ（皮付き） ／かつお加工品（削り 節）／なごんぶ（素干 し）／★牛乳	青ピーマン／玉葱／ぶ なしめじ／にんじん／ ★りよくとうもやし／ キャベツ／ねぎ／こま つな／日本なし	牛乳 パンケーキ 10時の牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.5 g
14 月	ご飯 鮭の西京焼き フルーツサラダ 豆腐の味噌汁	水稻穀粒（精白米）／と うもろこし油／三温糖 ／サフラワー油／★き ょうざの皮／★ごま（ いり）	たいせいようさけ・養 殖・生／★木綿豆腐 ／乾燥わかめ（板わか め）／かつお加工品（か つお節）／★牛乳／★挽 きわり納豆…	りんご／温州蜜柑缶詰 （果肉）／きゅうり／キ ャベツ／にんじん／こ ねぎ	牛乳 納豆ピザ 10時の牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 1.6 g
15 火	きつねご飯 ハスの梅マヨあえ 味噌汁（切干） 果物（なし）	水稻穀粒（精白米）／と うもろこし油／とうも ろこし缶詰（ホム）／★ 薄力粉／三温糖	★油揚げ／豚中型種ば ら／まぐろ缶詰（油漬 レ・ホワイト）／かつお加工 品（削り節）／かつお加 工品（かつお節）／★牛 乳／★たまご…	にんじん／干し椎茸／ こまつな／れんこん／ しそ葉／うめ／切干し だいこん／日本なし ／ぶどう	牛乳 手作りパースデーケーキ 10時の牛乳	エネルギー 545 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 24.2 g 食塩相当量 1.6 g
16 水	カレーライス みかんサラダ 豚汁 果物（りんご）	水稻穀粒（精白米）／ やがいも／とうもろこ し油／サフラワー油 ／さといも／しらたき ／オレンジゼリー／塩せ んべい	豚肩（赤肉）／豚ばら（ 脂身付）／★絹ごし豆 腐／★牛乳	玉葱／にんじん／にん じく（りん茎）／温州蜜 柑缶詰（果肉）／きゅ うり／キャベツ／だい こん／干し椎茸／ねぎ ／ごぼう／りんご	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	エネルギー 475 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 2.0 g
17 木	ご飯 鉄板ハンバーグ サクサクサラダ わかめスープ	水稻穀粒（精白米）／★ パン粉（乾燥）／★フラ ンスパン／とうもろこ し缶詰（ホム）／サフラ ワー油／★プレミック ス粉（ホットケーキ用）…	鶏若鶏肉ひき肉／乾燥 わかめ（板わかめ）／★ 牛乳／★たまご	にんじん／玉葱／きゅ うり／こまつな／葉ね ぎ	牛乳 ホットケーキ 10時の牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.5 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 脂 質 19.0 g	タンパク質 19.4 g 食塩相当量 1.7 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 金	ロールパン コーンシチュー ツナサラダ 果物（なし）	★ロールパン／とうもろこし缶詰（ホール）／じゃがいも／大豆油／★小麦（玄穀・国産・普通）／有塩バター／水稲穀粒（精白米）	豚モモ（脂肪なし）／濃厚乳／まぐろ缶詰（油漬フレーク）／わかめ（乾燥、水戻し）／★牛乳	にんじん／玉葱／青ピーマン／レタス／きゅうり／日本なし	牛乳 わかめおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 1.7 g
19 土	五目ひじきご飯 さつまいもきんぴら 味噌汁（チンゲンサイ） 果物（なし）	水稲穀粒（精白米）／とうもろこし油／大豆油／★上白糖／さつまいも／★ごま（いり）／★食パン（市販品）／無塩バター	鶏成鶏肉胸（皮付き）／干し椎茸（スライス缶、乾燥）／★油揚げ／乾燥わかめ（板わかめ）／かたくちいわし（煮干し）…塩バター	にんじん／干し椎茸／えのきたけ／チンゲンサイ／日本なし	牛乳 チョコッ糖 10時の牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.7 g
24 木	ご飯 ささみガーリックフライ ミックスサラダ なめこ味噌汁	水稲穀粒（精白米）／★薄力粉／★パン粉（乾燥）／とうもろこし油／★とうもろこし缶詰（ホール）／★ごま（いり）／三温糖／上白糖…	鶏成鶏肉ささ身／まぐろ缶詰（油漬フレーク）／★絹ごし豆腐／★牛乳／★たまご	にんにく（りん茎）／レタス／きゅうり／にんじん／なめこ／ねぎ	牛乳 マドレーヌ 10時の牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 1.4 g
25 金	ご飯 ぶりの照焼き 野菜のみそマネズ和え かぼちゃ味噌汁	水稲穀粒（精白米）／★ごま（いり）／三温糖	ぶり／わかめ（乾燥、水戻し）／★牛乳	キャベツ／にんじん／西洋かぼちゃ／玉葱	牛乳 あまからおやき	エネルギー 431 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.4 g
26 土	ガパオ風ライス キャベツオカ力和え おかず味噌汁 果物（なし）	水稲穀粒（精白米）／★ごま油／上白糖／かたくり粉／★プレミック（ホットケーキ用）／オリブ油／メープルシロップ	鶏若鶏肉ひき肉／かつお加工品（かつお節）／鶏成鶏肉モモ（皮付き）／かつお加工品（削り節）／なごんぶ（素干し）／★牛乳	青ピーマン／玉葱／ぶなしめじ／にんじん／★りよくとうもろやし／キャベツ／ねぎ／こまつな／はくさい／日本なし	牛乳 パンケーキ 10時の牛乳	エネルギー 483 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.5 g
28 月	さくらごはん 鮭のから揚げ ツナサラダ 味噌汁（わかめ）	水稲穀粒（精白米）／かたくり粉／とうもろこし油／食パン／リッチタイプ／★薄力粉／無塩バター／上白糖	たら（でんぶ）／しろさけ／まぐろ缶詰（油漬フレーク）／わかめ（乾燥、水戻し）／かつお加工品（削り節）／★牛乳	レタス／にんじん／きゅうり／玉葱	牛乳 メロンパン 10時の牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.7 g
29 火	豚肉と生姜のごはん うまっコリー のつべい汁にくなし 果物（なし）	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（ホール）／★ごま（いり）／さといも／大豆油／かたくり粉…	豚肩ロース（脂身付）／かつお加工品（かつお節）／★生揚げ／★牛乳	しょうが／葉ねぎ／ブロッコリー／にんじん／だいこん／玉葱／干し椎茸／ごぼう／ねぎ／日本なし	牛乳 シュガートースト 10時の牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.8 g
30 水	カレーライス コーンサラダ 豚汁 果物（なし）	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）／さといも／しらたき／オレンジゼリー／塩せんべい	豚肩（赤肉）／まぐろ缶詰（油漬フレーク）／豚ばら（脂身付）／★絹ごし豆腐／★牛乳	玉葱／にんじん／にんにく（りん茎）／きゅうり／レタス／だいこん／干し椎茸／ねぎ／ごぼう／日本なし	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	エネルギー 476 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.0 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
／						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 492 kcal	タンパク質 19.4 g
	脂質 19.0 g	食塩相当量 1.7 g