

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	きつねごはん はすのうめまよあえ みそしる くだもの (なし)	水稲穀粒(精白米)／とら／うもろこし油／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／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-クワイト)／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	ぎゅうにゅう ましゅまるおこし	エネルギー 569 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 24.0 g 食塩相当量 2.1 g
2 水	ごはん とりにくのからあげ ころころさだ やさしいすーぷ	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／とうもろこし油／オйлスパークラッカー／いちごジャム(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	ぎゅうにゅう くらっかーさんど (いちご)	エネルギー 556 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 1.9 g
3 木	ごはん てっぱんはんぱーぐ さくさくさだ わかめすーぷ	水稲穀粒(精白米)／★パン粉(乾燥)／★フランスパン／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／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	ぎゅうにゅう ほっとけーき	エネルギー 565 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.1 g
4 金	ろーるばん こーんしちゅー さくさくさだ くだもの (なし)	★ロールパン／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／じやががいも／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(油漬レ-クワイト)／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	ぎゅうにゅう わかめおにぎり	エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 22.8 g 食塩相当量 2.1 g
5 土	ごもくひじきごはん さつまいもきんぴら みそしる くだもの (なし)	水稲穀粒(精白米)／とら／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(ス-リ-釜、乾)／★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／チンゲンツァイ／日本なし	ぎゅうにゅう ちょこっとう	エネルギー 609 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 2.0 g
7 月	ろーるばん さけこーんおーぶんやき ころころさだ わかめすーぷ	★ロールパン／とうもろこし油／三温糖／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／水稲穀粒(精白米)／★ごま油	しろさけ／まぐろ缶詰(油漬レ-クワイト)／乾燥わかめ(板わかめ)／かつお加工品(削り節)	にんじん／玉葱／にんにく(りん茎)／きゅうり／レタス／こまつな／葉ねぎ	あかぶどうとまと かつおおにぎり	エネルギー 552 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.5 g
8 火	ぶたにくとしょうがのごは うまっこりー のべいじる くだもの (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-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／フロコリー／にんじん／だいこん／玉葱／干し椎茸／ごぼう／ねぎ／日本なし	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと	エネルギー 572 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 2.2 g
9 水	ごはん ぶりのてりやき やさしいみそまよね-ずあえ かぼちゃみそしる	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	ぎゅうにゅう あまからおやき	エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.8 g
10 木	おにぎり かじきのみそあげ とまとさだ にんじんこーんきやべつす	水稲穀粒(精白米)／三温糖／かたくり粉／調合油／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／★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	ぎゅうにゅう あげばんきなこ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 2.1 g
11 金	ごはん ささみがーりっくふらい みくすさだ なめこみそしる	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-ル)／★ごま(いり)／三温糖／上白糖...	★鶏成鶏肉ささ身／まぐろ缶詰(油漬レ-クワイト)／★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	ぎゅうにゅう まどれーぬ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 25.0 g 食塩相当量 1.8 g
12 土	がばおふうらいす きやべつおかあえ おかずみそしる くだもの (なし)	水稲穀粒(精白米)／★ごま油／上白糖／かたくり粉／★プレミックス粉(ホットケーキ用)／オリブ油／メーブルシロップ	★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)／ながこんぶ(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	ぎゅうにゅう ばんけーき	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.7 g
14 月	ごはん さけのさいきょうやき ふる一つさだ とうふのみそしる	水稲穀粒(精白米)／とら／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)／★挽きわり納豆／★プロセスチーズ	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	しろぶどうほうれんそう なっとうびざ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.8 g
15 火	きつねごはん はすのうめまよあえ みそしる くだもの (なし)	水稲穀粒(精白米)／とら／うもろこし油／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／★薄力粉／三温糖	★油揚げ／豚中型種ばら／まぐろ缶詰(油漬レ-クワイト)／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	ぎゅうにゅう ばーすでーけーき	エネルギー 620 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 26.4 g 食塩相当量 2.0 g
16 水	かれーらいす みかんさだ とんじる りんご	水稲穀粒(精白米)／じやががいも／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／にんにく(りん茎)／温州蜜ゼリー 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	ぎゅうにゅう せんべい	エネルギー 565 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.3 g
17 木	ごはん てっぱんはんぱーぐ さくさくさだ わかめすーぷ	水稲穀粒(精白米)／★パン粉(乾燥)／★フランスパン／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／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	ぎゅうにゅう ほっとけーき	エネルギー 565 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.1 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 573 kcal	タンパク質 21.7 g
	脂 質 20.6 g	食塩相当量 2.0 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	ろーるばん こーんしちゅー つなさらだ くだもの(なし)	★ロールパン/とうもろこし缶詰(ホ-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(油漬フレーク付)/★油揚げ/乾燥わかめ(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/うり/日本なし	ぎゅうにゅう わかめおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	584 kcal 23.9 g 22.8 g 2.1 g
19 土	ごもくひじきごはん さつまいもきんぴら みそする くだもの(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(皮付き)/干ひじき(ステルス金、乾)/★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/チンゲンツァイ/日本なし	ぎゅうにゅう ちょこつとう	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	609 kcal 16.6 g 21.0 g 2.0 g
24 木	ごはん ささみがーりつくふらい やさいみそまよね-ずあえ なめこみそする	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-ル)/★ごま(いり)/三温糖/上白糖...	鶏成鶏肉ささ身/まぐろ缶詰(油漬フレーク付)/★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	ぎゅうにゅう まどれーぬ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	590 kcal 26.6 g 25.0 g 1.8 g
25 金	ごはん ぶりのてりやき やさしみそまよね-ずあえ かぼちゃみそする	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	ぎゅうにゅう あまからおやき	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	570 kcal 21.2 g 19.6 g 1.8 g
26 土	がばおふうらいす きやべつおかかあえ おかずみそする くだもの(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-ル)/★オリ-ブ油/メーブルシロップ	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	ぎゅうにゅう ばんけーき	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	544 kcal 20.9 g 18.5 g 1.7 g
28 月	さくらごはん さけのからあげ つなさらだ みそする	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(油漬フレーク付)/わかめ(乾燥、水戻し)/かつお加工品(削り節)	レタス/にんじん/きゅうり/玉葱	あつぷるきやろつと めろんぱん	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	569 kcal 19.9 g 14.6 g 2.0 g
29 火	ぶたにくとしょうがのごは うまっこりー のっぺいじる くだもの(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-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	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	572 kcal 19.4 g 21.7 g 2.2 g
30 水	かれーらいす こーんさらだ とんじる くだもの(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-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(油漬フレーク付)/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	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	564 kcal 22.0 g 17.8 g 2.3 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
／						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	573 kcal 20.6 g	タンパク質 食塩相当量	21.7 g 2.0 g
--------	--------------	--------------------	----------------	-----------------