

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 木	キンパ風まぜごはん ツナサラダ わかめスープ 果物(なし)	★水稲穀粒(精白米)★ ★おおむぎ(押麦)★ ★ごま油／上白糖／★ご ま(いり)／サフラワー 油／塩せんべい	★豚ロース(赤肉)★ ★豆腐／焼きのり／ ★ごろ缶詰(油漬フレイ ト)／乾燥わかめ(板わ かめ)★牛乳★ク リーム(乳脂肪)...	★さやいんげん／★ ★(いぶりがっこ)／ ★にんじん／玉葱／サ ニシタス／きゅうり／ ★まつな／日本なし	牛乳 プリン せんべい 10時の牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 1.5 g
2 金	ロールパン マポ-豆腐 フルーツサラダ あったか味噌汁	★ロールパン／とうも ろこし油／上白糖／か たくり粉／★ごま油／ ★サフラワー油／さい も／水稲穀粒(精白米)	★木綿豆腐／豚ひき肉 ★絹ごし豆腐／カツ トわかめ／かつお加工 品(削り節)／ながこん ぶ(素干し)★牛乳 ...	★葉ねぎ／にんじん／干 し椎茸／しょうが／ ★にん／りん／玉葱／ ★温州蜜柑缶詰(果 肉)／きゅうり／キャ ベツ／ねぎ／まつな	牛乳 かつおおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 3.0 g
5 月	五目炒飯 ポテトサラダ なめこ味噌汁 果物(なし)	★水稲穀粒(精白米)★ ★おおむぎ(押麦)★ ★白糖／とうもろこし油 ／じゃがいも★ロー ルパン／三温糖	★★油揚げ／まぐろ缶詰 (油漬フレイト)★ ★絹ごし豆腐／かつお加工 品(かつお節)★牛乳	★玉葱／にんじん／き ゅうり／なめこ／ねぎ ／日本なし	牛乳 揚げばんココア 10時の牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.3 g
6 火	フィッシュバーガー ピクルス かぼちゃポタージュ ヨーグルト	★コッペパン(市販品) ／有塩バター★ ★粉(乾燥)／上白糖／ ★薄力粉／さつまいも ／三温糖	★まだら★濃厚乳★ ★脱脂粉乳★脱脂加糖 ヨーグルト★牛乳 ★きな粉(大豆)	★玉葱／にんじん／レタ ス／きゅうり／だい こん／西洋かぼちゃ／ パセリ	牛乳 さつま芋きなこあえ 10時の牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.5 g
7 水	カレーうどん 鶏肉のから揚げ レーズンサラダ 果物(りんご)	★干しうどん(ゆで) ／かたくり粉／調合油 ／三温糖	★豚中型種ばら／りし り／こんぶ(素干し)／ ★お加工品(かつお節) ／鶏若鶏肉モモ(皮付 き)★牛乳	★ほうれんそう／玉葱 ／にんじん／干し椎 茸／ねぎ／にんにく ／(りん)／干しぶどう ／キヤベツ／きゅうり ／りんご／バナナ	牛乳 果物(バナナ) 10時の牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 2.0 g
8 木	ミートスパゲティー コーンサラダ ポテトスープ 果物(なし)	★マカロニ・スパゲッ ティ／とうもろこし油 ／オリブ油／とうも ろこし缶詰(ホ-ル)／ ★じゃがいも★ロー ルパン...	★豚ひき肉／まぐろ缶詰 (油漬フレイト)／ ★こんぶ(素干し)／ ★お加工品(かつお節) ★牛乳★クリーム(乳 脂肪)	★玉葱／にんじん／りん ご／トマト缶詰(ホ- ー)／にんにく／(りん 茎)／きゅうり／レタ ス／日本なし	牛乳 ジャムホイップロールパン 10時の牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.1 g
9 金	ハヤシライス ワカメとツナのサラダ コンソメスープ 果物(なし)	★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 ／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 レイト)／乾燥わかめ(灰 干し)★牛乳	★玉葱／にんじん／き ゅうり／レタス／日本 なし	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.8 g
10 土	イタリアンライス ツナキャベツサラダ コンソメスープ(わかめ) 果物(なし)	★水稲穀粒(精白米)★ ★とうもろこし油／オリ ブ油／とうもろこし缶 詰(ホ-ル)／ソーダク ラム／いちごジャム (高糖度)	★鶏若鶏肉ひき肉／ま ぐろ缶詰(油漬フレイ ト)／わかめ★牛乳	★玉葱／にんじん／ト マト缶詰(ホ-ル)／ にんにく／(りん)／キ ャベツ／日本なし	牛乳 クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 2.2 g
13 火	ご飯 かじきの味噌揚げ 豚汁 果物(なし)	★水稲穀粒(精白米)★ ★温糖／かたくり粉／ 調合油／さいも／し らたき★薄力粉	★めかじき★豚ばら(脂 身付)★絹ごし豆腐 ／★牛乳★たまご ★ホイップクリーム(乳 脂肪)	★にんじん／だいこん ／玉葱／干し椎茸／ ねぎ／ごぼう／日本 なし／ぶどう	牛乳 手作りバースデーケーキ 10時の牛乳	エネルギー 485 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.3 g
14 水	ご飯 鶏肉の塩トマト焼 けんちん汁 果物(なし)	★水稲穀粒(精白米)★ ★とうもろこし油／し らたき／三温糖	★鶏若鶏肉モモ(皮付 き)★生揚げ★牛乳	★玉葱／きゅうり／ト マト／にんじん／干し 椎茸／だいこん／葉 ねぎ／日本なし	牛乳 あまからおやき 10時の牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.0 g
15 木	ご飯 松風焼 ほうとう汁 果物(なし)	★水稲穀粒(精白米)★ ★パン粉(半生)★ごま 油／(いり)／しらた き★大豆油★プレミ ックス粉(ホ-ル用)／ 上白糖／とうもろこ し油...	★鶏若鶏肉ひき肉★生 揚げ★牛乳★たま ご	★玉葱／にんじん／日 本かぼちゃ／だいこん ／干し椎茸／ねぎ／ 日本なし	牛乳 チョコットケーキ 10時の牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.0 g
16 金	ロールパン 鶏肉とコーンのオープン焼 フルーツサラダ きのこ味噌汁	★ロールパン／三温糖 ／とうもろこし缶詰(ホ ー)／サフラワー油 ／水稲穀粒(精白米)	★鶏若鶏肉モモ(皮付 き)★油揚げ／かつお 加工品(かつお節)★ 牛乳／わかめ(乾燥、水 戻し)	★にんじん／玉葱／に んにく／(りん)／ ★温州蜜柑缶詰(果 肉)／きゅうり／キャ ベツ／なめこ／生しい たけ(園床栽培、生)...	牛乳 わかめおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 484 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.9 g
17 土	ガバオ風ライス サラダ 味噌汁(切干・コーン) 果物(なし)	★水稲穀粒(精白米)★ ★ごま油／上白糖／か たくり粉／★じゃがい も／わかめ(板わかめ) ／とうもろこし缶詰(ホ ー)／オレンジゼリー ／塩せんべい	★豚ひき肉／まぐろ缶詰 (油漬フレイト)／ ★乾燥わかめ(板わか め)★牛乳	★青ピーマン／にん じん／玉葱／ぶなし めじ／きゅうり／切 干しだいこん／日本 なし	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.7 g
19 月	食パン 鮭の西京焼き 具沢山味噌汁 果物(なし)	★食パン(市販品)★ ★とうもろこし油／三 温糖／水稲穀粒(精白 米)★ごま(いり)	★たいせいようさけ★ ★養殖、生★生揚げ ／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)...	★だいこん／にんじん ／ごぼう／ほうれん そう／日本なし／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 483 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.0 g
20 火	枝豆ご飯 鮭の味噌焼き フルーツサラダ コンソメスープ	★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 ／水戻し★牛乳★ まぐろ缶詰(油漬フ レイト)★牛乳	★たいせいようさけ★ ★養殖、生★わかめ(乾 燥、水戻し)★牛乳 ★まぐろ缶詰(油漬フ レイト)★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／青ピーマン	牛乳 ピザトースト 10時の牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 1.9 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 496 kcal	タンパク質 20.3 g
	脂 質 18.3 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			
21 水	フィッシュバーガー ピクルス かぼちゃポタージュ ヨーグルト	★コッペパン(市販品) ／有塩バター／★ ／上白糖／ ★薄力粉／さつまいも ／三温糖	★濃厚乳／★脱脂加糖 ／ヨーグルト／★牛乳 ／きな粉(大豆)	★玉葱／にんじん／レタ ス／きゅうり／だいこん ／西洋かぼちゃ／パ セリ	牛乳 さつま芋きなこあえ 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	510 kcal 23.6 g 14.8 g 1.5 g
22 木	ミートスパゲティ コーンサラダ ポテトスープ 果物(なし)	★マカロニ・スパゲッ ティ／とうもろこし油 ／オリーブ油／とうも ろこし缶詰(ホー)／じ ゃがいも／★ロールパ ン...	豚ひき肉／まぐろ缶詰 (油漬フレーク)／なご こんぶ(素干し)／かつ お加工品(かつお節) ／★牛乳／★クリーム (乳脂肪)	★玉葱／にんじん／りん ご／トマト缶詰(ホー)／にんにく(りん茎) ／ス／日本なし	牛乳 ジャムホイップロールパン 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	500 kcal 18.9 g 19.1 g 2.1 g
23 金	ハヤシライス ワカメとツナのサラダ スープ 果物(なし)	★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 (ホー)／サフラワー油 ／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 レーク)／乾燥わかめ(灰干 し、水戻)／★牛乳	★玉葱／にんじん／き ゅうり／レタス／日本 なし	牛乳 ゼリー 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	469 kcal 17.4 g 16.4 g 1.8 g
24 土	イタリアンライス ツナキャベツサラダ コンソメスープ(わかめ) 果物(なし)	★水稲穀粒(精白米)／ とうもろこし油／オリ ーブ油／とうもろこし 缶詰(ホー)／ソーダク ラッカー／いちごジャ ム(高糖度)	★鶏若鶏肉ひき肉／ま ぐろ缶詰(油漬フレー ク)／わかめ／★牛乳	★玉葱／にんじん／ト マト缶詰(ホール)／ にんにく(りん茎)／キ ャベツ／日本なし	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	517 kcal 18.7 g 19.5 g 2.2 g
26 月	ロールパン 鮭の照焼き りんごサラダ わかめと豆腐の味噌汁	★ロールパン／調合油 ／三温糖／水稲穀粒 (精白米)／かたくり粉	★しろさけ／★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／★ きな粉(大豆)	★キャベツ／きゅうり ／にんじん／りんご／ こねぎ	牛乳 ごはん団子のきなこ和え 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	496 kcal 24.5 g 16.9 g 1.6 g
27 火	きのこごはん うまっコリー ぐだくさん味噌汁 果物(りんご)	★水稲穀粒(精白米)／ ごま油／上白糖／とう もろこし缶詰(ホー)／ ★ごま(いり)／さと いも／しらたき／さ つまいも／白玉粉...	★油揚げ／干ひじき (入)／いんげん(乾)／ 鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／かつお加工品(かつ お節)／★牛乳／★ きな粉(大豆)	★ぶなしめじ／えのき たけ／干し椎茸／ブ ロッコリー／にんじん ／だいこん／玉葱／ ねぎ／ごぼう／りん ご	牛乳 さつま芋もち 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	520 kcal 18.1 g 14.6 g 1.7 g
28 水	ご飯 鶏肉の塩トマト焼 けんちん汁 果物(なし)	★水稲穀粒(精白米)／ とうもろこし油／しら たき／三温糖	★鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／★生揚げ／★牛 乳	★玉葱／きゅうり／ト マト／にんじん／干し 椎茸／だいこん／葉 ねぎ／日本なし	牛乳 あまからおやき 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	481 kcal 18.1 g 16.0 g 1.0 g
29 木	ご飯 松風焼 ほうとう汁 果物(なし)	★水稲穀粒(精白米)／ パン粉(半生)／★ご ま(いり)／しらたき ／大豆油／★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／★ 生揚げ／★牛乳／★ たまご	★玉葱／にんじん／日 本なし	牛乳 チョコットケーキ 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	487 kcal 21.0 g 17.9 g 1.0 g
30 金	おぼけナン チキンカレー ハロウィンスープ 果物(なし)	★強力粉(2等)／とう もろこし油／じゃがい も／とうもろこし缶 詰(ホー)／★薄力粉 ／無塩バター／上白 糖	★鶏成鶏肉モモ(皮付 き)／わかめ／★牛乳	★玉葱／にんじん／り んご／にんにく(りん 茎)／ねぎ／だいこん ／日本なし	牛乳 おたのしみクッキー 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	504 kcal 17.1 g 24.8 g 1.9 g
31 土	ガパオ風ライス サラダ 味噌汁(切干・コーン) 果物(なし)	★水稲穀粒(精白米)／ ごま油／上白糖／か たくり粉／じゃがいも ／わかめ(板わかめ)／ とうもろこし缶詰(ホ ー)／オレンジゼリー ／塩せんべい	★豚ひき肉／まぐろ 缶詰(油漬フレーク)／ 乾燥わかめ(板わか め)／★生揚げ／かつ お加工品(かつお節) ／★牛乳	★青ピーマン／にん じん／玉葱／ぶなし めじ／きゅうり／切 干しだいこん／日本 なし	牛乳 ゼリー 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	498 kcal 19.4 g 18.5 g 1.7 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	たんぱく質 食塩相当量	496 kcal 18.3 g 20.3 g 1.7 g