

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	きんばふうませごはん つなさらだ わかめすーぶ くだもの(なし)	水稻穀粒(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(油漬フルークイ 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/ダイ コン(いぶりがっこ)/に んじん/玉葱/サニー レタス/きゅうり/こ まつな/日本なし	ぎゅうにゅう ぶりん せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	570 kcal 25.5 g 22.3 g 1.7 g
2 金	ろーるばん まーぼーとうふ ふるーつさらだ あったかみそしる	★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/さとい も/水稻穀粒(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 んにく(りん茎)/りん ご/温州蜜柑缶詰(果 肉)/きゅうり/キャ ベツ/ねぎ/こまつな	ぎゅうにゅう かつおおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	617 kcal 28.5 g 25.3 g 3.5 g
5 月	ごもくちゃーはん ぼてとさらだ なめこみそしる くだもの(なし)	水稻穀粒(精白米)★ おおむぎ(押麦)/上 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 (油漬フルークイ ト)/★絹 ごし豆腐/かつお加工 品(かつお節)	玉葱/にんじん/きゅ うり/なめこ/ねぎ/ 日本なし	あかぶどうとまと あげはんこあ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	589 kcal 17.3 g 16.5 g 2.5 g
6 火	ふいつしゅばーがー びくるす かぼちゃぱたーじゅ よーぐると	★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	ぎゅうにゅう さつまいもきなこあえ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	576 kcal 26.2 g 14.9 g 1.6 g
7 水	かれーうどん とりにくのからあげ れーんさらだ 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)/かつ 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 茎)/干しぶどう/キ ャベツ/きゅうり/り んご/バナナ	ぎゅうにゅう ばなな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	588 kcal 23.7 g 21.7 g 2.4 g
8 木	みーとすばげていー こーんさらだ ぼてとすーぶ くだもの(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(ホー ル)/★ロー ルパン...	豚ひき肉/まぐろ缶詰 (油漬フルークイ ト)/なが 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 ル)/にんにく(りん 茎)/きゅうり/レタ ス/日本なし	ぎゅうにゅう じゃむほいつぶろーるばん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	595 kcal 22.5 g 22.2 g 2.6 g
9 金	はやしらいた わかめとつなのさらだ こーんすーぶ くだもの(なし)	水稻穀粒(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(油漬フル ークイト)/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	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	557 kcal 19.9 g 19.1 g 2.2 g
10 土	いたりあんらいす つなきやべつさらだ こーんすーぶ くだもの(なし)	水稻穀粒(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(油漬フルークイ ト)/わかめ★牛乳	玉葱/にんじん/トマ ト缶詰(ホー)/に んにく(りん茎)/キャ ベツ/日本なし	ぎゅうにゅう くらっかーさんど(いちご)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	589 kcal 20.0 g 20.8 g 2.8 g
13 火	ごはん かじきのみそあげ とんじり くだもの(なし)	水稻穀粒(精白米)/三 温糖/かたくり粉/調 合油/さといも/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	ぎゅうにゅう ばーすでーけーき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	583 kcal 23.5 g 21.1 g 1.5 g
14 水	ごはん とりにくのしおとまとやき けんちんじる くだもの(なし)	水稻穀粒(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	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	558 kcal 20.5 g 17.4 g 1.3 g
15 木	ごはん まつかぜやき ほうとうじる くだもの(なし)	水稻穀粒(精白米)★ パン粉(半生)★ごま (いり)/しらたき/ 大豆油★ブレミッ クス粉(ホトケ用)/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	ぎゅうにゅう ちょこっとけーき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	549 kcal 23.0 g 18.5 g 1.5 g
16 金	ろーるばん とりにくのおーぶんやき ふるーつさらだ きのこみそしる	★ロールパン/三温糖 /とうもろこし缶詰(ホ ー)/サフラワー油/ 水稻穀粒(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 んにく(りん茎)/りんご /温州蜜柑缶詰(果肉) /きゅうり/キャベツ /なめこ/生しいたけ (菌床栽培、生)...	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	577 kcal 26.4 g 21.8 g 2.3 g
17 土	がばおふうらいす さらだ みそしる くだもの(なし)	水稻穀粒(精白米)★ ごま油/上白糖/かた くり粉/じゃがいも★ とうもろこし缶詰(ホー ル)/オレンジゼリー/ 塩せんべい	豚ひき肉/まぐろ缶詰 (油漬フルークイ ト)/乾燥 わかめ(板わかめ)★ 油揚げ/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	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 21.0 g 19.6 g 2.2 g
19 月	しょくばん さけのさいきょうやき ぐだくさいみそしる くだもの(なし)	★食パン(市販品)/ とうもろこし油/三温 糖/水稻穀粒(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) /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	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	561 kcal 24.2 g 17.3 g 2.2 g
20 火	えだまめごはん さけのみそやき ふるーつさらだ こーんすーぶ	水稻穀粒(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(ホー ル)/★食パン(市販品)	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(油漬フルークイ ト)★プロセスチーズ	★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	ぎゅうにゅう びざとーすと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	585 kcal 26.5 g 24.9 g 2.3 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 575 kcal	タンパク質 22.6 g
	脂質 19.7 g	食塩相当量 2.1 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	ふいっしゅばーがー びくるす かぼちゃぼたーじゅ よーぐると	★コッペパン(市販品) ★有塩バター ★薄力粉(乾燥)★上白糖 ★薄力粉★さつまいも ★三温糖	★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 ★きゅうり★だいこん ★西洋かぼちゃ★パ セリ	ぎゅうにゅう さつまいもきなこあえ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.6 g
22 木	みーとすばげーいー こーんさらだ ぼてとすーぶ くだもの(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★ロールバ 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(ス 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) ★きゅうり★レタ ★日本なし	ぎゅうにゅう じゃむほいつぶろーるばん	エネルギー 595 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 2.6 g
23 金	はやしらいす わかめとつなのさらだ すーぶ くだもの(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★日本 なし	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい	エネルギー 557 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.2 g
24 土	いたりあんらいす つなきやべつさらだ こんそめすーぶ くだもの(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)★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	ぎゅうにゅう くらっかーさんど(いち ご)	エネルギー 589 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 2.8 g
26 月	ろーるばん さけのてりやき りんごさらだ わかめととうふのみそしる	★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)★きな粉(大 豆)	★キャベツ★きゅうり ★にんじん★りんご★ こねぎ	あつぷるきやろっと ごはんだんごのきなこあえ	エネルギー 569 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.8 g
27 火	きのこごはん うまっこりー ぐたくさんみそしる 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(ス テッパ、乾)★鶏若鶏 肉モモ(皮付き)★かつ お加工品(かつお節) ★絹ごし豆腐★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	ぎゅうにゅう さつまいももち	エネルギー 595 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 2.0 g
28 水	ごはん とりにくのしおとまとやき けんちんじる くだもの(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	ぎゅうにゅう あまからおやき	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.3 g
29 木	ごはん まつかぜやき ほうとうじる くだもの(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(ホトケキ用)★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★かぼちゃ★だ いこん★干し椎茸★ ねぎ★日本なし	ぎゅうにゅう ちょこっとけーき	エネルギー 549 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.5 g
30 金	おぼけなん ちきんかれー はろういんすーぶ くだもの(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	ぎゅうにゅう おたのしみくつきー	エネルギー 572 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 27.1 g 食塩相当量 2.3 g
31 土	がばおふうらいす さらだ 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★じゃがいも★ 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)★ 油揚げ★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	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい	エネルギー 564 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.2 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
(★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 575 kcal 脂 質 19.7 g	タンパク質 22.6 g 食塩相当量 2.1 g	