| 日／曜 | 献立名 | 材料名 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 | 栄養価 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1／土 | [給]味噌ミートスパゲティー／[給]コーンサラダ／[給]わかめスープ／[給]グレープフルーツ／[3時]牛乳／[3時]クラッカーサンド（苺）／[10]１０時の牛乳 | ★マカロニ･スパゲッティ／調合油／三温糖／かたくり粉／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／ソーダクラッカー／いちごジャム(高糖度) | 豚ひき肉／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／わかめ／★幼児牛乳 | にんにく(りん茎)／玉葱／にんじん／赤ピーマン／きゅうり／レタス／こまつな／葉ねぎ／グレープフルーツ | エネルギー 497 kcal<br>たんぱく質 18.8 g<br>脂質 16.1 g<br>食塩相当量 1.5 g |
| 6／木 | [給]しらすご飯／[給]ツナとひじきのサラダ／[給]豚汁／[給]果物(オレンジ)／[3時]牛乳／[10]スノーボールクッキー／[10]１０時の牛乳 | 水稲穀粒(精白米)／さといも／板こんにゃく／★プレミックス粉(ﾎｯﾄｹｰｷ用)／三温糖／上白糖 | しらす干し(微乾燥品)／かつお加工品(かつお節)／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／豚肩(赤肉)／★絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し) | 葉ねぎ／きゅうり／にんじん／切干しだいこん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／ごぼう／バレンシアオレンジ | エネルギー 523 kcal<br>たんぱく質 22.8 g<br>脂質 17.1 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 7／金 | [給]コーンごはん／[給]豚肉のスタミナ焼き／[給]小松菜の磯和え／[給]わかめと豆腐の味噌汁／[3時]牛乳／[3時]人参豆乳スコーン／[10]１０時の牛乳 | 水稲穀粒(はいが精米)／★大麦(七分つき押麦)／とうもろこし／上白糖／★薄力粉 | 豚中型種肩ﾛｰｽ(脂身付き)／焼きのり／★木綿豆腐／乾燥わかめ(灰干し､水戻)／かつお加工品(かつお節)／★幼児牛乳／★豆乳 | にんじん／玉葱／キャベツ／こまつな | エネルギー 524 kcal<br>たんぱく質 21.6 g<br>脂質 17.1 g<br>食塩相当量 1.4 g |
| 8／土 | [給]ツナサンド／[給]ポテトチンジャオロース／[給]豆腐のスープ／[給]グレープフルーツ／[3時]牛乳／[3時]ゼリー／[3時]せんべい／[10]１０時の牛乳 | ★ロールパン／じゃがいも／大豆油／三温糖／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／オレンジゼリー／塩せんべい | まぐろ缶詰(水煮ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／豚中型種ひれ／★絹ごし豆腐／わかめ(乾燥､水戻し)／★幼児牛乳 | 玉葱／きゅうり／トマト／にんじん／青ピーマン／葉ねぎ／グレープフルーツ | エネルギー 468 kcal<br>たんぱく質 20.9 g<br>脂質 15.7 g<br>食塩相当量 2.1 g |
| 10／月 | [給]ご飯／[給]生鮭の西京焼き／[給]五色なます／[給]野菜味噌汁／[3時]牛乳／[3時]揚げぱんきなこ／[10]１０時の牛乳 | 水稲穀粒(精白米)／三温糖／しらたき／上白糖／★ごま(いり)／★ロールパン／とうもろこし油 | たいせいようさけ･養殖､生／あおのり／★油揚げ／かつお加工品(かつお節)／かたくちいわし(煮干し)／★幼児牛乳／★きな粉(大豆) | だいこん／にんじん／きゅうり／西洋かぼちゃ／玉葱／かぶ(葉)／かぶ | エネルギー 565 kcal<br>たんぱく質 25.7 g<br>脂質 21.8 g<br>食塩相当量 1.6 g |
| 11／火 | [給]ご飯／[給]チキン南蛮／[給]コールスローサラダ／[給]味噌汁（もやし）／[3時]牛乳／[3時]わらび餅／[10]１０時の牛乳 | 水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／とうもろこし油／上白糖／大豆油／サフラワー油 | 鶏若鶏肉モモ(皮なし)／★たまご／★油揚げ／かつお加工品(かつお節)／かたくちいわし(煮干し)／★幼児牛乳／★きな粉(大豆) | キャベツ／きゅうり／にんじん／レタス／かぶ／★りょくとうもやし／きくらげ(乾) | エネルギー 513 kcal<br>たんぱく質 21.4 g<br>脂質 18.6 g<br>食塩相当量 1.7 g |
| 12／水 | [給]ロールパン／[給]レバーから揚げ／[給]トマトサラダ／[給]春キャベツスープ／[3時]牛乳／[3時]もちもちホットケーキ／[10]１０時の牛乳 | ★ロールパン／とうもろこし油／じゃがいも／★プレミックス粉(ﾎｯﾄｹｰｷ用)／白玉粉／上白糖／メープルシロップ | 豚肝臓／わかめ／かつお加工品(かつお節)／★幼児牛乳 | しょうが／トマト／きゅうり／にんじん／レタス／キャベツ／玉葱 | エネルギー 498 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂質 19.0 g<br>食塩相当量 1.5 g |
| 13／木 | [給]グリンピースご飯／[給]ささみガーリックフライ／[給]おからｻﾗﾀﾞ／[給]味噌汁（ほうれんそう・油／[3時]牛乳／[3時]果物(オレンジ)／[3時]ごへいもち／[10]１０時の牛乳 | 水稲穀粒(精白米)／★薄力粉／★パン粉(乾燥)／とうもろこし油／三温糖 | 鶏成鶏肉ささ身／★おから(新製法)／★油揚げ／かつお加工品(かつお節)／かたくちいわし(煮干し)／ながこんぶ(素干し)／★幼児牛乳 | ★グリンピース／にんにく(りん茎)／にんじん／レタス／きゅうり／ほうれんそう／バレンシアオレンジ | エネルギー 513 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂質 14.0 g<br>食塩相当量 1.4 g |
| 14／金 | [給]カレーライス／[給]わかめサラダ／[給]すまし汁／[給]果物(オレンジ)／[3時]牛乳／[3時]バースデーパンケーキ／[10]１０時の牛乳 | 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)／★プレミックス粉(ﾎｯﾄｹｰｷ用)／調合油／三温糖 | 豚外モモ(赤肉)／生わかめ／かたくちいわし(煮干し)／★幼児牛乳 | 玉葱／にんじん／ごぼう／セロリー／日本かぼちゃ／りんご／にんにく(りん茎)／きゅうり／切干しだいこん／レタス／えのきたけ／かぶ／かぶ(葉)／ねぎ | エネルギー 500 kcal<br>たんぱく質 17.2 g<br>脂質 14.4 g<br>食塩相当量 1.7 g |
| 15／土 | [給]味噌ミートスパゲティー／[給]コーンサラダ／[給]わかめスープ／[給]グレープフルーツ／[3時]牛乳／[3時]クラッカーサンド（苺）／[10]１０時の牛乳 | ★マカロニ･スパゲッティ／調合油／三温糖／かたくり粉／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／ソーダクラッカー／いちごジャム(高糖度) | 豚ひき肉／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／わかめ／★幼児牛乳 | にんにく(りん茎)／玉葱／にんじん／赤ピーマン／きゅうり／レタス／こまつな／葉ねぎ／グレープフルーツ | エネルギー 497 kcal<br>たんぱく質 18.8 g<br>脂質 16.1 g<br>食塩相当量 1.5 g |
| 17／月 | [給]ご飯／[給]チキンの照焼き／[給]けんちん汁／[給]グレープフルーツ／[3時]牛乳／[3時]フライドポテト／[10]１０時の牛乳 | 水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／こんにゃく(精粉)／じゃがいも／調合油 | 鶏若鶏肉モモ(皮付き)／鶏若鶏肉胸(皮付き)／★生揚げ／かつお加工品(かつお節)／みついしこんぶ(素干し)／かたくちいわし(煮干し)／★幼児牛乳／★凍 | こまつな／玉葱／にんじん／干し椎茸／だいこん葉／だいこん／葉ねぎ／グレープフルーツ | エネルギー 552 kcal<br>たんぱく質 23.9 g<br>脂質 25.1 g<br>食塩相当量 1.2 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 | 516 kcal | タンパク質 | 21.4 g |
| 脂質 | 18.3 g | 食塩相当量 | 1.6 g |

| 日／曜 | 献立名 | 材料名 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 | 栄養価 |
|---|---|---|---|---|---|
| 18／火 | [給]ロールパン／[給]ポテトコロッケ／[給]野菜のみそﾏﾖﾈｰｽﾞ和え／[給]ミネストローネ／[3時]牛乳／[3時]ほくほくかぼちゃのカップ／[10]１０時の牛乳 | ★ロールパン／じゃがいも／とうもろこし油／★薄力粉／★パン粉(乾燥)／★ごま(いり)／★強力粉(１等)／上白糖 | ★おから(新製法)／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／ロースハム／ながこんぶ(素干し)／★幼児牛乳／★豆乳 | 玉葱／キャベツ／切干しだいこん／にんじん／こまつな／セロリー／トマト／トマト缶詰(ホール)／トマト缶詰(ジュース)／日本かぼちゃ／干しぶどう | エネルギー 536 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>脂質 21.1 g<br>食塩相当量 1.7 g |
| 19／水 | [給]ご飯／[給]ひじき入りハンバーグ／[給]かぶとツナの和風サラダ／[給]すまし汁(チンゲン菜)／[3時]牛乳／[3時]みかんゼリー／[10]１０時の牛乳 | 水稲穀粒(精白米)／★パン粉(乾燥)／とうもろこし油／上白糖 | 豚ひき肉／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／★木綿豆腐／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／かつお加工品(かつお節)／★幼児牛乳／寒天 | 玉葱／にんじん／ごぼう／干し椎茸／かぶ／かぶ(葉)／えのきたけ／チンゲンツァイ／ねぎ／温州蜜柑ｽﾄﾚｰﾄｼﾞｭｰｽ／温州蜜柑缶詰(果肉) | エネルギー 539 kcal<br>たんぱく質 19.1 g<br>脂質 24.3 g<br>食塩相当量 1.5 g |
| 20／木 | [給]しらすご飯／[給]ツナとひじきのサラダ／[給]豚汁／[給]果物(オレンジ)／[3時]牛乳／[10]スノーボールクッキー／[10]１０時の牛乳 | 水稲穀粒(精白米)／さといも／板こんにゃく／★プレミックス粉(ﾎｯﾄｹｰｷ用)／三温糖／上白糖 | しらす干し(微乾燥品)／かつお加工品(かつお節)／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／豚肩(赤肉)／★絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し) | 葉ねぎ／きゅうり／にんじん／切干しだいこん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／ごぼう／バレンシアオレンジ | エネルギー 523 kcal<br>たんぱく質 22.8 g<br>脂質 17.1 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 21／金 | [給]コーンごはん／[給]豚肉のスタミナ焼き／[給]小松菜の磯和え／[給]わかめと豆腐の味噌汁／[3時]牛乳／[3時]人参豆乳スコーン／[10]１０時の牛乳 | 水稲穀粒(はいが精米)／★大麦(七分つき押麦)／とうもろこし／上白糖／★薄力粉 | 豚中型種肩ﾛｰｽ(脂身付き)／焼きのり／★木綿豆腐／乾燥わかめ(灰干し、水戻)／かつお加工品(かつお節)／★幼児牛乳／★豆乳 | にんじん／玉葱／キャベツ／こまつな | エネルギー 524 kcal<br>たんぱく質 21.6 g<br>脂質 17.1 g<br>食塩相当量 1.4 g |
| 22／土 | [給]ツナサンド／[給]ポテトチンジャオロース／[給]豆腐のスープ／[給]グレープフルーツ／[3時]牛乳／[3時]ゼリー／[3時]せんべい／[10]１０時の牛乳 | ★ロールパン／じゃがいも／大豆油／三温糖／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／オレンジゼリー／塩せんべい | まぐろ缶詰(水煮ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／豚中型種ひれ／★絹ごし豆腐／わかめ(乾燥、水戻し)／★幼児牛乳 | 玉葱／きゅうり／トマト／にんじん／青ピーマン／葉ねぎ／グレープフルーツ | エネルギー 468 kcal<br>たんぱく質 20.9 g<br>脂質 15.7 g<br>食塩相当量 2.1 g |
| 24／月 | [給]ご飯／[給]生鮭の西京焼き／[給]五色なます／[給]野菜味噌汁／[3時]牛乳／[3時]揚げぱんきなこ／[10]１０時の牛乳 | 水稲穀粒(精白米)／三温糖／しらたき／上白糖／★ごま(いり)／★ロールパン／とうもろこし油 | たいせいようさけ・養殖、生／あおのり／★油揚げ／かつお加工品(かつお節)／かたくちいわし(煮干し)／★幼児牛乳／★きな粉(大豆) | だいこん／にんじん／きゅうり／西洋かぼちゃ／玉葱／かぶ(葉)／かぶ | エネルギー 565 kcal<br>たんぱく質 25.7 g<br>脂質 21.8 g<br>食塩相当量 1.6 g |
| 25／火 | [給]ご飯／[給]チキン南蛮／[給]コールスローサラダ／[給]味噌汁（もやし）／[3時]牛乳／[3時]わらび餅／[10]１０時の牛乳 | 水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／とうもろこし油／上白糖／大豆油／サフラワー油 | 鶏若鶏肉モモ(皮なし)／★たまご／★油揚げ／かつお加工品(かつお節)／かたくちいわし(煮干し)／★幼児牛乳／★きな粉(大豆) | キャベツ／きゅうり／にんじん／レタス／かぶ／★りょくとうもやし／きくらげ(乾) | エネルギー 513 kcal<br>たんぱく質 21.4 g<br>脂質 18.6 g<br>食塩相当量 1.7 g |
| 26／水 | [給]ロールパン／[給]レバーから揚げ／[給]トマトサラダ／[給]春キャベツスープ／[3時]牛乳／[3時]もちもちホットケーキ／[10]１０時の牛乳 | ★ロールパン／とうもろこし油／じゃがいも／★プレミックス粉(ﾎｯﾄｹｰｷ用)／白玉粉／上白糖／メープルシロップ | 豚肝臓／わかめ／かつお加工品(かつお節)／★幼児牛乳 | しょうが／トマト／きゅうり／にんじん／レタス／キャベツ／玉葱 | エネルギー 498 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂質 19.0 g<br>食塩相当量 1.5 g |
| 27／木 | [給]グリンピースご飯／[給]ささみガーリックフライ／[給]おからｻﾗﾀﾞ／[給]味噌汁（ほうれんそう・油／[3時]牛乳／[3時]果物(オレンジ)／[3時]ごへいもち／[10]１０時の牛乳 | 水稲穀粒(精白米)／★薄力粉／★パン粉(乾燥)／とうもろこし油／三温糖 | 鶏成鶏肉ささ身／★おから(新製法)／★油揚げ／かつお加工品(かつお節)／かたくちいわし(煮干し)／ながこんぶ(素干し)／★幼児牛乳 | ★グリンピース／にんにく(りん茎)／にんじん／レタス／きゅうり／ほうれんそう／バレンシアオレンジ | エネルギー 513 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂質 14.0 g<br>食塩相当量 1.4 g |
| 28／金 | [給]ハヤシライス／[給]わかめサラダ／[給]すまし汁／[給]果物(オレンジ)／[3時]牛乳／[3時]煮干しチップ／[10]１０時の牛乳 | 水稲穀粒(精白米)／★薄力粉／とうもろこし油／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／上白糖 | 豚肩ロース(脂身付)／生わかめ／かたくちいわし(煮干し)／★幼児牛乳 | 玉葱／きゅうり／切干しだいこん／レタス／えのきたけ／かぶ／かぶ(葉)／ねぎ／バレンシアオレンジ | エネルギー 491 kcal<br>たんぱく質 22.2 g<br>脂質 14.8 g<br>食塩相当量 1.4 g |
| 29／土 | [給]豚肉と生姜のごはん／[給]和風サラダ／[給]なめこ味噌汁／[給]オレンジ／[3時]牛乳／[3時]マシュマロ豆乳もち／[10]１０時の牛乳 | 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)／三温糖／マシュマロ | 豚肩ロース(脂身付)／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／★絹ごし豆腐／★幼児牛乳／★豆乳／★きな粉(大豆) | しょうが／葉ねぎ／レタス／きゅうり／にんじん／なめこ／ねぎ／バレンシアオレンジ | エネルギー 497 kcal<br>たんぱく質 17.8 g<br>脂質 16.8 g<br>食塩相当量 1.6 g |
| 31／月 | [給]ご飯／[給]チキンの照焼き／[給]けんちん汁／[給]グレープフルーツ／[3時]牛乳／[3時]フライドポテト／[10]１０時の牛乳 | 水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／こんにゃく(精粉)／じゃがいも／調合油 | 鶏若鶏肉モモ(皮付き)／鶏若鶏肉胸(皮付き)／★生揚げ／かつお加工品(かつお節)／みついしこんぶ(素干し)／かたくちいわし(煮干し)／★幼児牛乳／★凍 | こまつな／玉葱／にんじん／干し椎茸／だいこん葉／だいこん／葉ねぎ／グレープフルーツ | エネルギー 552 kcal<br>たんぱく質 23.9 g<br>脂質 25.1 g<br>食塩相当量 1.2 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 | 516 kcal | タンパク質 | 21.4 g |
| 脂質 | 18.3 g | 食塩相当量 | 1.6 g |