

日 曜	献立名	材 料 名			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	[給]ご飯/[給]生鮭の変わり西京焼き/[給]ポテトサラダ/[給]野菜の味噌汁/[3時]牛乳/[3時]クラッカーサンド(苺)/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)★薄力粉/三温糖/じゃがいも/オイルブレックラッカー/いちごジャム(高糖度)	たいせいやうさけ・養殖、生/★油揚げ/ながこんぶ(素干し)/★幼児牛乳	きゅうり/にんじん/玉葱/レタス/あさつき/かぶ	エネルギー	518 kcal	
2 水	[給]ハムマヨサンド/[給]シチュー/[給]桃組サラダ/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]わかめおにぎり/[10]10時の牛乳	★ロールパン/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★小麦(玄穀・国産、普通)/サフラワー油/水稲穀粒(精白米)	ロースハム/豚モモ(脂肪なし)/★濃厚乳/★幼児牛乳/わかめ(乾燥、水戻し)	にんじん/玉葱/青ピーマン/キャベツ/りんご/干しぶどう/バレンシアオレンジ	エネルギー	541 kcal	
3 木	[給]ピビンバ丼/[給]ごぼうハムコーンサラダ/[給]味噌汁(こまつな)/[給]果物(メロン)/[3時]牛乳/[3時]おひもちゃん/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/上白糖/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/さつまいも/三温糖/ショートニング	豚ひき肉/ロースハム/★油揚げ/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳	しょうが/ほうれんそう/にんじん/ごぼう/こまつな/メロン(温室)	エネルギー	518 kcal	
4 金	[給]ご飯/[給]鶏肉のから揚げ/[給]コールスローサラダ/[給]なめこ味噌汁/[3時]牛乳/[3時]コーンフレークッキー/[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/サフラワー油/★薄力粉/上白糖/コーンフレーク	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳	にんにく(りん茎)/キャベツ/きゅうり/にんじん/レタス/かぶ/なめこ/ねぎ	エネルギー	529 kcal	
5 土	[給]きつねうどん/[給]じゃが芋のそぼろ煮/[給]スティック野菜即席漬/[給]果物(メロン)/[3時]牛乳/[3時]パンの耳ラスク/[10]10時の牛乳	★うどん(ゆで)/上白糖/じゃがいも/大豆油/★食パン(市販品)/とうもろこし油/グラニュー糖	かつお加工品(かつお節)/豚中型種ばら/★油揚げ/豚ひき肉/★幼児牛乳	にんじん/玉葱/干し椎茸/ほうれんそう/ねぎ/★さやえんどう/きゅうり/メロン(温室)	エネルギー	508 kcal	
7 月	[給]ご飯/[給]チキンの照焼き/[給]秘密のキャベツサラダ/[給]味噌汁/[3時]牛乳/[3時]揚げばんきなこ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)★ロールパン/三温糖/とうもろこし油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★挽きわり納豆/わかめ(乾燥、水戻し)/かつお加工品(削り節)/★幼児牛乳/★きな粉(大豆)	キャベツ/にんじん/だいこん/ねぎ	エネルギー	527 kcal	
8 火	[給]イチゴクリームサンド/[給]かじきの味噌揚げ/[給]フルーツサラダ/[給]コーンスープ/[3時]牛乳/[3時]ゆかりおにぎり/[10]10時の牛乳	★食パン(市販品)/上白糖/三温糖/★薄力粉/かたくり粉/調合油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/水稲穀粒(精白米)	めかじき/かつお加工品(削り節)/★幼児牛乳	いちご/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/梅(塩漬)	エネルギー	503 kcal	
9 水	[給]ロールパン/[給]かぼちゃシチュー/[給]ホウレンソウのポパイサラ/[給]果物(メロン)/[3時]牛乳/[3時]ごへいもち/[10]10時の牛乳	★ロールパン/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★小麦(玄穀・国産、普通)/水稲穀粒(精白米)/三温糖	豚肩ロース(脂身付)/ロースハム/★幼児牛乳	日本かぼちゃ/にんじん/玉葱/青ピーマン/ほうれんそう/きゅうり/メロン(温室)	エネルギー	516 kcal	
10 木	[給]ジャポネーズパグェティー/[給]もやしのおかか和え/[給]野菜スープ/[給]果物(メロン)/[3時]牛乳/[10]10時の牛乳/[3時]大学いも	★マカロニ・スパゲッティ/とうもろこし油/さつまいも/調合油/三温糖	ロースハム/かつお加工品(かつお節)/★絹ごし豆腐/生わかめ/鶏若鶏肉胸(皮付き)/★幼児牛乳	青ピーマン/玉葱/ほんしめじ/生しいたけ(菌床栽培、生)/えのきたけ/ねぎ/★りょくとうもやし/きゅうり/にんじん/キャベツ/メロン(温室)	エネルギー	504 kcal	
11 金	[給]カレーライス/[給]わかめサラダ/[給]すまし汁/[給]果物(メロン)/[3時]牛乳/[3時]おからクッキー/[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-ル)/上白糖/★薄力粉	豚外モモ(赤肉)/生わかめ/かたくちいわし(煮干し)/★幼児牛乳/★おから(新製法)	玉葱/にんじん/ごぼう/セロリ/日本かぼちゃ/りんご/にんにく(りん茎)/きゅうり/切干しいたけ/レタス/えのきたけ/かぶ/かぶ(葉)/ねぎ	エネルギー	495 kcal	
12 土	[給]五目ひじきご飯/[給]はすきんぴら/[給]味噌汁(じゃがいも)/[給]果物(メロン)/[3時]牛乳/[3時]マカロニきなこ和え/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/大豆油/上白糖/はす(未熟、生)/じゃがいも/★マカロニ・スパゲッティ/三温糖	鶏成鶏肉胸(皮付き)/干ひじき(スルス缶、乾)/★油揚げ/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳/★きな粉(大豆)	にんじん/★さやえんどう/ねぎ/メロン(温室)	エネルギー	495 kcal	
14 月	[給]ご飯/[給]魚の竜田揚げ/[給]切り干し大根と豆苗サラダ/[給]いなか汁/[3時]牛乳/[3時]おからもち/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/大豆油/こんにやく(精粉)/とうもろこし油/上白糖	まあじ/まぐろ缶詰(油漬フレーク付)/★木綿豆腐/ながこんぶ(素干し)/かたくちいわし(煮干し)/★幼児牛乳/★おから(新製法)	しょうが/切干しいたけ/にんじん/玉葱/にんじん/★さやえんどう/★トウモロコシ/きゅうり/干し椎茸/葉ねぎ	エネルギー	555 kcal	
15 火	[給]おくらご飯/[給]鶏と大根の五目煮/[給]味噌汁(キャベツ・油揚げ/[給]果物(メロン)/[3時]牛乳/[3時]焼きドーナツ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/調合油/★ブレミックス粉(ホ-トケ-用)/上白糖/とうもろこし油	かつお加工品(かつお節)/鶏成鶏肉モモ(皮付き)/★生揚げ/ながこんぶ(素干し)/★油揚げ/乾燥わかめ(灰干し、水戻し)/かつお加工品(削り節)/★幼児牛乳	オクラ/だいこん/にんじん/干し椎茸/★さやいんげん/キャベツ/メロン(温室)	エネルギー	521 kcal	
(★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	523 kcal	たんぱく質	20.3 g
				脂 質	19.3 g	食塩相当量	1.5 g

日 曜	献立名	材 料 名			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		
16 水	[給] ロールパン/[給] ポークシチュー/[給] トマトサラダ/[給] すいか/[3時] 牛乳/[3時] かつおおにぎり/[10] 10時の牛乳	★ロールパン/じゃがいも/無塩バター/水稲穀粒(精白米)	豚肩ロース(脂身付)/★大豆(国産、ゆで)/まぐろ缶詰(味付けフル)/★幼児牛乳/かつお加工品(削り節)	にんじん/玉葱/マッシュルーム/トマト/きゅうり/レタス/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	561 kcal 20.7 g 19.2 g 1.7 g
17 木	[給] ビビンバ丼/[給] ごぼうハムコーンサラダ/[給] 味噌汁(こまつな)/[給] すいか/[3時] 牛乳/[3時] パースデーパンケーキ/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/上白糖/★ごま(いり)/とうもろこし缶詰(ホル)/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/調合油/三温糖	豚ひき肉/ロースハム/★油揚げ/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳	しょうが/ほうれんそう/にんじん/ごぼう/こまつな/すいか/メロン(露地)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	549 kcal 21.3 g 20.2 g 1.9 g
18 金	[給] ご飯/[給] 鶏肉のから揚げ/[給] コールスローサラダ/[給] なめこ味噌汁/[3時] 牛乳/[3時] コーンフレークケーキ/[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/サフラワー油/★薄力粉/上白糖/コーンフレーク	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳	にんにく(りん茎)/キャベツ/きゅうり/にんじん/レタス/かぶ/なめこ/ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	529 kcal 20.8 g 20.7 g 1.5 g
19 土	[給] きつねうどん/[給] じゃが芋のそぼろ煮/[給] スティック野菜即席漬/[給] 果物(メロン)/[3時] 牛乳/[3時] パンの耳ラスク/[10] 10時の牛乳	★うどん(ゆで)/上白糖/じゃがいも/大豆油/★食パン(市販品)/とうもろこし油/グラニュー糖	かつお加工品(かつお節)/豚中型種ばら/★油揚げ/豚ひき肉/★幼児牛乳	にんじん/玉葱/干し椎茸/ほうれんそう/ねぎ/★さやえんどう/きゅうり/メロン(温室)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	508 kcal 18.5 g 22.0 g 1.4 g
21 月	[給] ご飯/[給] 鶏シソ天ぷら/[給] 秘密のキャベツサラダ/[給] 味噌汁/[3時] 牛乳/[3時] 揚げばんきなこ/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/とうもろこし油/★ロールパン/三温糖	鶏若鶏肉胸(皮なし)/★挽きわり納豆/わかめ/乾燥、水戻し/かつお加工品(削り節)/★幼児牛乳/★きな粉(大豆)	しそ葉/キャベツ/にんじん/だいこん/ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	529 kcal 24.3 g 18.7 g 1.4 g
22 火	[給] しらすご飯/[給] 鮭の西京焼き/[給] コートマトきゅうりサラダ/[給] 豆腐スープ/[3時] 牛乳/[3時] マシュマロおこし/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/三温糖/とうもろこし缶詰(ホル)/マシュマロ/コーンフレーク	しらす干し(微乾燥品)/かつお加工品(かつお節)/たいせいようさけ・養殖、生/★絹ごし豆腐/わかめ(乾燥、水戻し)/★幼児牛乳	葉ねぎ/にんじん/トマト/きゅうり/レタス/玉葱/こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	526 kcal 20.7 g 20.0 g 1.5 g
23 水	[給] ロールパン/[給] かぼちゃシチュー/[給] ホウレンソウのポパイサラダ/[給] 果物(メロン)/[3時] 牛乳/[3時] ごへいもち/[10] 10時の牛乳	★ロールパン/とうもろこし缶詰(ホル)/★小麦(玄穀・国産・普通)/水稲穀粒(精白米)/三温糖	豚肩ロース(脂身付)/ロースハム/★幼児牛乳	日本かぼちゃ/にんじん/玉葱/青ピーマン/ほうれんそう/きゅうり/メロン(温室)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	516 kcal 18.9 g 18.4 g 1.5 g
24 木	[給] ジャポネーズスパゲティ/[給] もやしのおかか和え/[給] 野菜スープ/[給] 果物(メロン)/[3時] 牛乳/[10] 10時の牛乳/[3時] 大学いも	★マカロニ・スパゲティ/とうもろこし油/さつまいも/調合油/三温糖	ロースハム/かつお加工品(かつお節)/★絹ごし豆腐/生わかめ/鶏若鶏肉胸(皮付き)/★幼児牛乳	青ピーマン/玉葱/ほんしめじ/生しいたけ(菌床栽培、生)/えのきたけ/ねぎ/★りよくとうもろこし/きゅうり/にんじん/キャベツ/メロン(温室)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	504 kcal 18.9 g 19.2 g 1.6 g
25 金	[給] ご飯/[給] 松風焼/[給] けんちん汁/[給] 果物(メロン)/[3時] 牛乳/[3時] レーズンクラッカー/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(半生)/こんにやく(精粉)/とうもろこし油/ソーダクラッカー	鶏若鶏肉ひき肉/鶏若鶏肉胸(皮付き)/★生揚げ/★幼児牛乳	玉葱/にんじん/干し椎茸/だいこん/葉ねぎ/メロン(温室)/干しぶどう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	510 kcal 20.0 g 17.6 g 0.7 g
26 土	[給] 五目ひじきご飯/[給] はすきんぴら/[給] 味噌汁(じゃがいも)/[給] 果物(メロン)/[3時] 牛乳/[3時] マカロニきなこ和え/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/大豆油/上白糖/はす(未熟、生)/じゃがいも/★マカロニ・スパゲティ/三温糖	鶏成鶏肉胸(皮付き)/干ひじき(アソビ豆、乾)/★油揚げ/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳/★きな粉(大豆)	にんじん/★さやえんどう/ねぎ/メロン(温室)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	495 kcal 19.7 g 15.3 g 2.2 g
28 月	[給] ご飯/[給] 魚の竜田揚げ/[給] 切り干し大根と豆苗サラダ/[給] いなか汁/[3時] 牛乳/[3時] おからもち/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/大豆油/こんにやく(精粉)/とうもろこし油/上白糖	まあじ/まぐろ缶詰(油漬フル味付)/★木綿豆腐/ながこんぶ(素干し)/かたくちいわし(煮干し)/★幼児牛乳/★おから(新製法)	しょうが/切干しいたけ/玉葱/にんじん/★さやえんどう/★トウモロコシ/きゅうり/干し椎茸/葉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	555 kcal 23.0 g 22.9 g 1.5 g
29 火	[給] おくらご飯/[給] 鶏と大根の五目煮/[給] 味噌汁(キャベツ・油揚げ/[給] 果物(メロン)/[3時] 牛乳/[3時] 焼きドーナツ/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/調合油/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/上白糖/とうもろこし油	かつお加工品(かつお節)/鶏成鶏肉モモ(皮付き)/★生揚げ/ながこんぶ(素干し)/★油揚げ/乾燥わかめ(灰干し、水戻し)/かつお加工品(削り節)/★幼児牛乳	オクラ/だいこん/にんじん/干し椎茸/★さやいんげん/キャベツ/メロン(温室)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	521 kcal 21.4 g 19.2 g 1.4 g
30 水	[給] ロールパン/[給] ポークシチュー/[給] トマトサラダ/[給] すいか/[3時] 牛乳/[3時] かつおおにぎり/[10] 10時の牛乳	★ロールパン/じゃがいも/無塩バター/水稲穀粒(精白米)	豚肩ロース(脂身付)/★大豆(国産、ゆで)/まぐろ缶詰(味付けフル)/★幼児牛乳/かつお加工品(削り節)	にんじん/玉葱/マッシュルーム/トマト/きゅうり/レタス/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	561 kcal 20.7 g 19.2 g 1.7 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	523 kcal 19.3 g
					たんぱく質 食塩相当量	20.3 g 1.5 g