

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		
金	1 [給]豚肉と生姜のごはん/[給]マカロニサラダ/[給]けんちん汁/[給]果物(なし)/[3時]牛乳/[3時]カリッ糖/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/上白糖/とうもろこし油/★マカロニ・スパゲッティ/とうもろこし缶詰(ホム)/こんにやく(精粉)/★フランスパン/ショートニング	豚肩ロース(脂身付)/まぐろ缶詰(油漬フグ刺身)/鶏若鶏肉胸(皮付き)/★生揚げ/★幼児牛乳	しょうが/葉ねぎ/きゅうり/にんじん/玉葱/干し椎茸/だいこん/日本なし	エネルギー	507 kcal
土	2 [給]白菜あんかけごはん/[給]たたききゅうり/[給]野菜味噌汁/[給]果物(なし)/[3時]牛乳/[3時]かぼちゃのきなこ団子/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★ごま油/三温糖/かたくり粉/上白糖	豚肩ロース(脂身付)/わかめ(乾燥、水戻し)/★幼児牛乳/★きな粉(大豆)	はくさい/にんじん/干し椎茸/にんにく(りん茎)/きゅうり/西洋かぼちゃ/玉葱/日本なし/干しぶどう	エネルギー	506 kcal
月	4 [給]ご飯/[給]鮭の西京焼き/[給]五色なます/[給]味噌汁(もやし)/[3時]牛乳/[3時]いもきんとんクラッカー/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/三温糖/しらたき/上白糖/さつまいも/日本ぐり(甘露煮)/ソーダクラッカー	たいせいやうさけ・養殖、生/★油揚げ/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳	だいこん/にんじん/きゅうり/★りよくとうもやし	エネルギー	533 kcal
火	5 [給]ご飯/[給]鶏肉のから揚げ/[給]トマトサラダ/[給]わかめと豆腐の味噌汁/[3時]牛乳/[3時]りんごばい/[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/三温糖/★ぎょうざの皮	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★木綿豆腐/乾燥わかめ(戻干し、水戻し)/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳	にんにく(りん茎)/トマト/きゅうり/にんじん/レタス/りんご/レモン(果汁、生)	エネルギー	510 kcal
水	6 [給]ご飯/[給]マホ-豆腐/[給]ブロッコリーの塩ナムル/[給]白菜のスープ/[3時]牛乳/[3時]コーンフレーククッキー/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/上白糖/かたくり粉/とうもろこし缶詰(ホム)/★ごま油/★薄力粉/ショートニング/コーンフレーク	★木綿豆腐/豚ひき肉/★幼児牛乳	葉ねぎ/にんじん/干し椎茸/しょうが/にんにく(りん茎)/ブロッコリー/はくさい	エネルギー	505 kcal
木	7 [給]カレーライス/[給]コーンサラダ/[給]かぶのすまし汁/[給]果物(りんご)/[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)/★おおむぎ(押麦)/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ホム)/★ロールパン/三温糖/とうもろこし油	豚外モモ(赤肉)/まぐろ缶詰(油漬フグ刺身)/かつお加工品(削り節)/★幼児牛乳/★きな粉(大豆)	玉葱/にんじん/ごぼう/セロリー/にんにく(りん茎)/きゅうり/レタス/かぶ/かぶ(葉)/りんご	エネルギー	532 kcal
金	8 [給]ご飯/[給]タンドリーチキン/[給]ほうれん草のゴマ和え/[給]なめこ味噌汁/[3時]牛乳/[3時]大学いも/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし缶詰(ホム)/★ごま(いり)/上白糖/さつまいも/調合油/三温糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★ヨーグルト(全脂無糖)/まぐろ缶詰(油漬フグ刺身)/★精ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳	にんにく(りん茎)/玉葱/にんじん/ほうれんそう/なめこ/ねぎ	エネルギー	523 kcal
土	9 [給]五目ひじきご飯/[給]じゃがきんぴら/[給]味噌汁(わかめ)/[給]果物(りんご)/[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)/大豆油/上白糖/じゃがいも/マシュマロ	鶏成鶏肉胸(皮付き)/干ひじき(スリッ釜、乾)/★油揚げ/ロースハム/わかめ(乾燥、水戻し)/かつお加工品(削り節)/★幼児牛乳/★豆乳/★きな粉(大豆)	にんじん/青ピーマン/ねぎ/りんご	エネルギー	506 kcal
月	11 [給]こーんごはん/[給]かじきの味噌揚げ/[給]コールスローサラダ/[給]わかめと豆腐の味噌汁/[3時]牛乳/[3時]あまからおやき/[10]10時の牛乳	とうもろこし(冷凍)/水稲穀粒(精白米)/三温糖/かたくり粉/調合油/サフラワー油/白玉粉/とうもろこし油	めかじき/★木綿豆腐/乾燥わかめ(戻干し、水戻し)/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳	キャベツ/きゅうり/にんじん/レタス/かぶ	エネルギー	566 kcal
火	12 [給]しらすご飯/[給]鮭のちゃんちゃん焼き/[給]ココロサラダ/[給]かぼちゃシチュー/[3時]牛乳/[3時]果物(りんご)/[3時]果物(ぶどう)/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/無塩バター/三温糖/とうもろこし缶詰(ホム)/★小麦(玄穀・国産、普通)	しらす干し(微乾燥品)/かつお加工品(かつお節)/たいせいやうさけ・養殖、生/★濃厚乳/★幼児牛乳	葉ねぎ/キャベツ/にんじん/ほんしめじ/★りよくとうもやし/にんにく(りん茎)/だいこん/きゅうり/日本かぼちゃ/玉葱/青ピーマン/りんご/ぶ	エネルギー	512 kcal
水	13 [給]ご飯/[給]カレイのレモン焼き/[給]さつまいもサラダ/[給]キャベツ豆乳汁/[3時]牛乳/[3時]マカロニナポリ/[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/さつまいも/とうもろこし缶詰(ホム)/★ごま(いり)/★マカロニ・スパゲッティ	まがれい/かつお加工品(削り節)/★豆乳/★幼児牛乳/ウィンナー	にんじん/★さやいんげん/キャベツ/玉葱/青ピーマン	エネルギー	502 kcal
木	14 [給]ハヤシライス/[給]ツナサラダ/[給]味噌汁(もやし)/[給]果物(柿)/[3時]牛乳/[3時]ゼリー/[3時]クラッカー/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/とうもろこし油/オレンジゼリー/オイルスプレークラッカー	豚肩ロース(脂身付)/まぐろ缶詰(油漬フグ刺身)/★油揚げ/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳	玉葱/きゅうり/にんじん/サニーレタス/★りよくとうもやし/かき(甘がき)	エネルギー	510 kcal
金	15 [給]豚肉と生姜のごはん/[給]マカロニサラダ/[給]けんちん汁/[給]果物(なし)/[3時]牛乳/[3時]カリッ糖/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/上白糖/とうもろこし油/★マカロニ・スパゲッティ/とうもろこし缶詰(ホム)/こんにやく(精粉)/★フランスパン/ショートニング	豚肩ロース(脂身付)/まぐろ缶詰(油漬フグ刺身)/鶏若鶏肉胸(皮付き)/★生揚げ/★幼児牛乳	しょうが/葉ねぎ/きゅうり/にんじん/玉葱/干し椎茸/だいこん/日本なし	エネルギー	507 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	513 kcal
					脂 質	18.0 g
					たんぱく質	20.3 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 土	[給]白菜あんかけごはん/[給]たたききゅうり/[給]野菜味噌汁/[給]果物(なし)/[3時]牛乳/[3時]かぼちゃのきなこ団子/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★ごま油/三温糖/かたくり粉/上白糖	豚肩ロース(脂身付)/わかめ(乾燥、水戻し)/★幼児牛乳/★きな粉(大豆)	はくさい/にんじん/干し椎茸/にんにく(りん茎)/きゅうり/西洋かぼちゃ/玉葱/日本なし/干しぶどう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	506 kcal 18.3 g 16.1 g 1.4 g
18 月	[給]ご飯/[給]さばのカレー焼き/[給]小松菜のきつね和え/[給]あったか味噌汁/[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)/★薄力粉/さといも/フライドポテト/とうもろこし油	まさば/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★絹ごし豆腐/カットわかめ/かつお加工品(削り節)/ながこんぶ(素干し)/★幼児牛乳	こまつな/にんじん/ねぎ/えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	505 kcal 21.0 g 20.5 g 1.7 g
19 火	[給]ロールパン/[給]カレーシチュー/[給]かぶとツナの和風サラダ/[給]果物(りんご)/[3時]牛乳/[3時]ゆかりおにぎり/[10]10時の牛乳	★ロールパン/じゃがいも/大豆油/★薄力粉/水稲穀粒(精白米)	豚モモ(脂肪なし)/まぐろ缶詰(油漬フレイク)/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳	にんじん/玉葱/★グリーンピース(ゆで)/かぶ/かぶ(葉)/りんご/梅びしお	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	509 kcal 18.8 g 17.8 g 1.7 g
20 水	[給]ご飯/[給]鮭のタルタルソース/[給]フルーツサラダ/[給]具沢山味噌汁/[3時]牛乳/[3時]ねぎツナせんべい/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/★パン粉(生)/調合油/★ぎょうざの皮	しろさけ/★油揚げ/★絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳/まぐろ缶詰(油漬フレイク)	にんじん/りんご/温州蜜柑缶詰(果肉)/きゅうり/キャベツ/はくさい/ほうれんそう/こねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	505 kcal 23.3 g 17.9 g 1.7 g
21 木	[給]ご飯/[給]鶏肉のみそ炒め/[給]体が丈夫になるサラダ/[給]豆腐とわかめの味噌汁/[3時]牛乳/[3時]果物(りんご)/[3時]パンケーキ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし缶詰(ホム)/サフラワー油/★プレミックス粉(ホット4用)/調合油	鶏成鶏肉モモ(皮なし)/★大豆(国産、ゆで)/★木綿豆腐/乾燥わかめ(灰干し、水戻し)/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳	玉葱/青ピーマン/キャベツ/きゅうり/にんじん/トマト/りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	501 kcal 21.8 g 17.4 g 1.6 g
22 金	[給]ご飯/[給]タンドリーチキン/[給]ほうれん草のゴマ和え/[給]なめこ味噌汁/[3時]牛乳/[3時]大学いも/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし缶詰(ホム)/★ごま(いり)/上白糖/さつまいも/調合油/三温糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★ヨーグルト(全脂無糖)/まぐろ缶詰(油漬フレイク)/★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)/玉葱/にんじん/ほうれんそう/なめこ/ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	523 kcal 20.9 g 20.4 g 1.1 g
23 土	[給]五目ひじきご飯/[給]じゃがきんぴら/[給]味噌汁(わかめ)/[給]果物(りんご)/[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)/大豆油/上白糖/じゃがいも/マシュマロ	鶏成鶏肉胸(皮付き)/干ひじき(アジリス、乾)/★油揚げ/ロースハム/わかめ(乾燥、水戻し)/かつお加工品(削り節)/★幼児牛乳/★豆乳/★きな粉(大豆)	にんじん/青ピーマン/ねぎ/りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	506 kcal 16.3 g 15.7 g 1.5 g
25 月	[給]コーンごはん/[給]かじきの味噌揚げ/[給]秘密のキャベツサラダ/[給]野菜たっぷり味噌汁/[3時]牛乳/[3時]わらび餅/[10]10時の牛乳	とうもろこし(冷凍)/水稲穀粒(精白米)/三温糖/かたくり粉/調合油/上白糖	めかじき/★挽きわり納豆/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳/★きな粉(大豆)	キャベツ/にんじん/だいこん/ごぼう/こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	554 kcal 22.2 g 19.4 g 1.5 g
26 火	[給]ご飯/[給]納豆落とし揚げ/[給]白菜のツナ和え/[給]里芋の味噌汁/[3時]牛乳/[3時]ちゅるんぶどうゼリー/[10]せんべい/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし/かたくり粉/とうもろこし油/上白糖/さといも/塩せんべい	★糸引納豆/あおのり/まぐろ缶詰(油漬フレイク)/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳/★豚、ゼラチン	はくさい/きゅうり/にんじん/ごぼう/ぶなしめじ/ぶどうストレートジュース/ぶどう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	504 kcal 18.3 g 13.9 g 1.3 g
27 水	[給]ご飯/[給]カレイのレモン焼き/[給]さつまいもサラダ/[給]きゃべつ豆乳汁/[3時]牛乳/[3時]マカロニナポリ/[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/さつまいも/とうもろこし缶詰(ホム)/★ごま(いり)/★マカロニ・スパゲッティ	まがれい/かつお加工品(削り節)/★豆乳/★幼児牛乳/ワインナー	にんじん/★さやいんげん/キャベツ/玉葱/青ピーマン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	502 kcal 24.4 g 16.4 g 1.7 g
28 木	[給]ご飯/[給]焼き鮭/[給]コールスローサラダ/[給]コンポータージュース/[3時]牛乳/[3時]ほくほくかぼちゃのカップ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/サフラワー油/とうもろこし缶詰(ホム)/★薄力粉/★強力粉(1等)/上白糖/とうもろこし油	しろさけ/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳/★豆乳	キャベツ/きゅうり/にんじん/レタス/かぶ/玉葱/日本かぼちゃ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	505 kcal 21.4 g 17.3 g 1.1 g
29 金	[10]きつねうどん/[給]焼きとろり/[給]コロコロサラダ/[給]果物(なし)/[3時]牛乳/[3時]パースデーパンケーキ/[10]10時の牛乳	★うどん(ゆで)/上白糖/★プレミックス粉(ホット4用)/調合油/三温糖	かつお加工品(かつお節)/豚中型種ばら/★油揚げ/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★幼児牛乳/★豆乳	にんじん/玉葱/干し椎茸/ほうれんそう/ねぎ/だいこん/きゅうり/日本なし/ぶどう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	507 kcal 22.6 g 23.4 g 1.7 g
30 土	[給]豚丼/[給]煮浸し/[給]味噌汁(切干)/[給]果物(りんご)/[3時]牛乳/[3時]さつま芋きなこあえ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/しらたき/三温糖/さつまいも	豚中型種ロース(脂身付き)/かつお加工品(削り節)/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳/★きな粉(大豆)	玉葱/ほうれんそう/キャベツ/にんじん/切干しだいこん/りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	501 kcal 19.4 g 16.6 g 1.3 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 513 kcal 脂 質 18.0 g
					タンパク質 20.3 g 食塩相当量 1.5 g	