

| 日<br>曜                    | 献立名  | 材 料 名   |  |   | おやつ<br>午後<br>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<br>水                    | ご飯<br>鶏肉とコーンのオープン焼<br>ブロッコリーツナサラダ<br>なめこ味噌汁    | 水稲穀粒(精白米)／三<br>温糖／とうもろこし缶詰<br>(ホル)／オレンジゼ<br>リー／塩せんべい／揚<br>げせんべい                     | 鶏若鶏肉モモ(皮付き)<br>／まぐろ缶詰(水煮フル<br>クイ)／★絹ごし豆腐<br>／かつお加工品(かつ<br>お節)／★牛乳                  | にんにく／玉葱／にん<br>にく(りん茎)／ブロッ<br>コリー／レタス／きゅ<br>うり／なめこ／ねぎ                              | 牛乳<br>ゼリー<br>せんべい2種<br><br>10時の牛乳       | エネルギー - 503 kcal<br>たんぱく質 23.1 g<br>脂質 15.4 g<br>食塩相当量 1.6 g         |
| 2<br>木                    | ビビンバ丼<br>ごぼうハムコーンサラダ<br>味噌汁(切干・コーン)<br>果物(メロン) | 水稲穀粒(精白米)／上<br>白糖／★ごま油／★ご<br>ま(いり)／とうもろ<br>こし缶詰(ホル)                                 | 豚ひき肉／ロースハム<br>／わかめ(乾燥、水戻<br>し)／★油揚げ／かつ<br>お加工品(かつお節)／<br>★牛乳／★プロセス<br>チーズ          | しょうが／ほうれんそ<br>う／にんにく／★だい<br>ずもやし／ごぼう／切<br>干しだいこん／メロン<br>(温室)／★そらまめ                | 牛乳<br>チーズいんそらまめせんべ<br><br>10時の牛乳        | エネルギー - 499 kcal<br>たんぱく質 24.4 g<br>脂質 23.4 g<br>食塩相当量 1.8 g         |
| 3<br>金                    | きつねうどん<br>とり肉のつくね<br>スティック野菜即席漬け<br>果物(メロン)    | ★うどん(ゆで)／上白<br>糖／かたくり粉／★食<br>パン(市販品)／<br>ショートニング／グラ<br>ニュー糖                         | かつお加工品(かつお<br>節)／豚中型種ばら<br>／★油揚げ／鶏若鶏肉ひ<br>き肉／★牛乳                                   | にんにく／玉葱／干し<br>椎茸／ほうれんそう／<br>ねぎ／生しいたけ(菌<br>床栽培、生)／しょう<br>が／きゅうり／メロン<br>(温室)        | 牛乳<br>シュガートースト<br><br>10時の牛乳            | エネルギー - 512 kcal<br>たんぱく質 24.6 g<br>脂質 22.8 g<br>食塩相当量 2.0 g         |
| 4<br>土                    | 豚肉と生姜のごはん<br>ミックスサラダ<br>コロコロ味噌汁<br>果物(メロン)     | 水稲穀粒(精白米)／上<br>白糖／とうもろこし油<br>／とうもろこし缶詰<br>(ホル)／★ごま(いり)<br>／三温糖／じゃがいも<br>／マシュマロ      | 豚肩ロース(脂身付)／<br>まぐろ缶詰(油漬フル<br>クイ)／かつお加工品(か<br>つお節)／★牛乳／★<br>豆乳／★きな粉(大豆)             | しょうが／葉ねぎ／レ<br>タス／きゅうり／にん<br>じん／キャベツ／★さ<br>やいんげん／メロン<br>(温室)                       | 牛乳<br>マシュマロ豆乳もち<br><br>10時の牛乳           | エネルギー - 491 kcal<br>たんぱく質 18.1 g<br>脂質 18.1 g<br>食塩相当量 1.4 g         |
| 6<br>月                    | ご飯<br>かじきの味噌揚げ<br>付け合せ<br>味噌汁(もやし)<br>果物(メロン)  | 水稲穀粒(精白米)／三<br>温糖／かたくり粉／調<br>合油／★ごま(いり)   | めかじき／★油揚げ／<br>わかめ／かつお加工品<br>(かつお節)／★牛乳   | ★さやいんげん／★<br>りょくとうもやし／に<br>んじん／メロン(温室)<br>／パルシアオレンジ(ストレ<br>ート<br>ジュース)            | オレンジジュース<br>ごへいもち<br><br>10時の牛乳         | エネルギー - 514 kcal<br>たんぱく質 19.7 g<br>脂質 14.5 g<br>食塩相当量 1.7 g         |
| 7<br>火                    | おくらご飯<br>鶏と大根の五目煮<br>味噌汁(キャベツ・油揚げ)<br>果物(メロン)  | 水稲穀粒(精白米)／★<br>大麦(七分つき押麦)<br>／こんにやく(精粉)／<br>調合油／★プレミック<br>ス粉(納豆用)／上白<br>糖／とうもろこし油   | かつお加工品(かつお<br>節)／鶏成鶏肉モモ(皮<br>付き)／★生揚げ／な<br>がこんぶ(煮干し)／★<br>油揚げ／乾燥わかめ<br>(灰干し、水戻)／かつ | オクラ／だいこん／に<br>んじん／干し椎茸／★<br>さやいんげん／キャベ<br>ツ／メロン(温室)                               | 牛乳<br>焼きドーナツ<br><br>10時の牛乳              | エネルギー - 537 kcal<br>たんぱく質 22.8 g<br>脂質 21.2 g<br>食塩相当量 1.4 g         |
| 8<br>水                    | ご飯<br>豚肉生姜焼き<br>ネバネバ和え<br>味噌汁(なす)              | 水稲穀粒(精白米)／と<br>うもろこし油／★薄力<br>粉／無塩バター／上白<br>糖  | 豚肩ロース(脂身付)／<br>★挽きわり納豆／かつ<br>お加工品(かつお節)／<br>★牛乳／★たまご                               | しょうが／にんにく<br>(りん茎)／玉葱／にん<br>じん／キャベツ／ほう<br>れんそう／なす／ねぎ<br>／★そらまめ                    | 牛乳<br>かたつむりクッキー<br>ゆでそらまめ<br><br>10時の牛乳 | エネルギー - 510 kcal<br>たんぱく質 19.7 g<br>脂質 22.8 g<br>食塩相当量 1.4 g         |
| 9<br>木                    | ご飯<br>鮭の塩こうじ焼き<br>フルーツサラダ<br>わかめと豆腐の味噌汁        | 水稲穀粒(精白米)／<br>ソーダクラッカー／有<br>塩バター  | たいせいようさけ・養<br>殖、生／★木綿豆腐／<br>乾燥わかめ(灰干し、水<br>戻)／かつお加工品(か<br>つお節)／★牛乳                 | りんご／温州蜜柑缶詰<br>(果肉)／きゅうり／<br>キャベツ／にんにく／<br>えのきたけ／こねぎ／<br>干しぶどう                     | 牛乳<br>レーズンクラッカー<br><br>10時の牛乳           | エネルギー - 502 kcal<br>たんぱく質 22.5 g<br>脂質 22.2 g<br>食塩相当量 1.6 g         |
| 10<br>金                   | ご飯<br>鶏肉のから揚げ<br>コールスローサラダ<br>かぶのすまし汁          | 水稲穀粒(精白米)／か<br>たくり粉／とうもろこ<br>し油／サフラワー油／<br>★薄力粉／上白糖／無<br>塩バター／コーンフ<br>レーク           | 鶏若鶏肉モモ(皮付き)<br>／かつお加工品(削り<br>節)／★牛乳／★たま<br>ご                                       | にんにく(りん茎)／<br>キャベツ／きゅうり／<br>にんにく／レタス／か<br>ぶ／かぶ(葉)                                 | 牛乳<br>コーンフレーククッキー<br><br>10時の牛乳         | エネルギー - 500 kcal<br>たんぱく質 19.6 g<br>脂質 21.1 g<br>食塩相当量 1.7 g         |
| 11<br>土                   | 豚丼<br>わかめサラダ<br>味噌汁(こまつな)<br>果物(オレンジ)          | 水稲穀粒(精白米)／三<br>温糖／★ロールパン<br>／いちごジャム(高糖度)  | 豚中型種ロース(脂身付)<br>／わかめ(乾燥、水戻<br>し)／★油揚げ／かつ<br>お加工品(かつお節)<br>／★牛乳                     | 玉葱／きゅうり／にん<br>じん／レタス／こまつ<br>な／パレンシアオレンジ   | 牛乳<br>ジャムロールパン<br><br>10時の牛乳            | エネルギー - 509 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂質 18.8 g<br>食塩相当量 1.6 g         |
| 13<br>月                   | ご飯<br>チキンの照焼き<br>秘密のキャベツサラダ<br>味噌汁             | 水稲穀粒(精白米)／★<br>ロールパン／三温糖／<br>とうもろこし油  | 鶏若鶏肉モモ(皮付き)<br>／★挽きわり納豆／わ<br>かめ(乾燥、水戻し)／<br>かつお加工品(削り節)<br>／★きな粉(大豆)／<br>★牛乳       | キャベツ／にんにく／<br>だいこん／ねぎ／りん<br>ご(ストロジュース)／にん<br>じんジュース(缶詰)                           | アップルキャロット<br>揚げばんきなこ<br><br>10時の牛乳      | エネルギー - 508 kcal<br>たんぱく質 20.9 g<br>脂質 20.1 g<br>食塩相当量 1.6 g         |
| 14<br>火                   | 五目ひじきご飯<br>はすきんぴら<br>味噌汁(じゃがいも)<br>果物(メロン)     | 水稲穀粒(精白米)／大<br>豆油／上白糖／はす<br>(未熟、生)／★ごま(い<br>り)／じゃがいも／無<br>塩バター／★薄力粉                 | 鶏成鶏肉胸(皮付き)／<br>干ひじき(アリス釜、<br>乾)／★油揚げ／わか<br>め／かつお加工品(か<br>つお節)／★牛乳／★<br>おから(新製法)／★た | にんにく／★さやえん<br>どう／ねぎ／メロン<br>(温室)   | 牛乳<br>おからクッキー<br><br>10時の牛乳             | エネルギー - 499 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂質 20.5 g<br>食塩相当量 1.6 g         |
| 15<br>水                   | ご飯<br>鱈フライタルタルソース<br>野菜のみそ汁<br>果物(メロン)         | 水稲穀粒(精白米)／★<br>薄力粉／★パン粉(乾<br>燥)／調合油／三温糖   | ★油揚げ／わかめ／か<br>つお加工品(かつお節)<br>／★牛乳／★たまご<br>／★材料(乳脂肪)                                | 玉葱／にんにく／キャ<br>ベツ／生しいたけ(菌<br>床栽培、生)／なら<br>／こまつな／メロン(温<br>室)                        | 牛乳<br>手作り夏バースデーケーキ<br><br>10時の牛乳        | エネルギー - 525 kcal<br>たんぱく質 16.8 g<br>脂質 23.0 g<br>食塩相当量 1.5 g         |
| 16<br>木                   | カレーライス<br>ソラマメサラダ<br>味噌汁(こまつな)<br>果物(メロン)      | 水稲穀粒(精白米)／<br>じゃがいも／とうもろ<br>こし油／とうもろこし<br>缶詰(ホル)／★焼きふ<br>(親世ふ)／上白糖／無<br>塩バター        | 豚外モモ(赤肉)／★ゆ<br>でたまご／★油揚げ<br>／わかめ／かつお加工品<br>(かつお節)／★牛乳                              | 玉葱／にんにく／ごぼ<br>う／セロリー／日本か<br>ぼちゃ／りんご／にん<br>にく(りん茎)／★そ<br>らまめ／きゅうり／こ<br>まつな／メロン(温室) | 牛乳<br>麩のラスク<br><br>10時の牛乳               | エネルギー - 525 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂質 19.6 g<br>食塩相当量 2.0 g         |
| 17<br>金                   | ロールパン<br>かぼちゃシチュー<br>生きくらげ中華サラダ<br>果物(メロン)     | ★ロールパン／とうも<br>ろこし缶詰(ホル)／★<br>小麦(玄穀・国産、普通)<br>／無塩バター／上白糖<br>／★ごま(いり)／★<br>ごま油／水稲穀粒(精 | 豚肩ロース(脂身付)／<br>★濃厚乳／★牛乳／し<br>らす干し(微乾燥品)<br>／かつお加工品(削り節)<br>／★プロセスチーズ               | 日本かぼちゃ／にんじ<br>ん／玉葱／青ピーマン<br>／あらげきくらげ(生)<br>／きゅうり／メロン<br>(温室)／こまつな                 | 牛乳<br>カルシウムおにぎり<br><br>10時の牛乳           | エネルギー - 493 kcal<br>たんぱく質 20.7 g<br>脂質 20.7 g<br>食塩相当量 1.3 g         |
| <p>(★印はアレルギー除去対象食品です)</p> |  |   |  |   | 月平均栄養価                                  | <p>エネルギー 515 kcal<br/>たんぱく質 20.5 g<br/>脂質 19.6 g<br/>食塩相当量 1.5 g</p> |

| 日/曜                | 献立名  | 材 料 名   |  |   | おやつ<br>午後<br>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  |                                     |   |
| 18<br>土            | ハヤシライス<br>フレンチサラダ<br>大根味噌汁<br>果物(オレンジ)       | 水稲穀粒(精白米)★<br>薄力粉/とうもろこし<br>油/鶏合油/三温糖/<br>★フランスパン/上白糖<br>★ショートニング                   | 豚肩ロース(脂身付)★<br>★油揚げ/カットわか<br>め/かつお加工品(削<br>り節)★牛乳                                  | 玉葱/干しぶどう/<br>キャベツ/きゅうり/<br>にんじん/りんご/だ<br>いこん/葉ねぎ/パレ<br>ンシアオレンジ  | 牛乳<br>カリッ糖<br><br>10時の牛乳            | エネルギー 485 kcal<br>たんぱく質 18.4 g<br>脂 質 16.0 g<br>食塩相当量 1.6 g |
| 20<br>月            | ご飯<br>カジキの磯辺揚げ<br>アスパラのおかか和え<br>かぼちゃ味噌汁      | 水稲穀粒(精白米)★<br>薄力粉/とうもろこし<br>油/★ごま油/上白糖<br>/かたくり粉                                    | まかじき/あおのり/<br>かつお加工品(かつお<br>節)/わかめ(乾燥、水<br>戻し)/干ひじき(スレン<br>ス釜、乾)★きな粉<br>(大豆)★牛乳    | アスパラガス/きゅう<br>り/にんじん/西洋か<br>ぼちゃ/玉葱/パレン<br>シア(ストロージュス)   | オレンジジュース<br>きな粉団子<br><br>10時の牛乳     | エネルギー 565 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂 質 10.9 g<br>食塩相当量 1.2 g |
| 21<br>火            | わかめごはん<br>そらまめかきあげ<br>ツナとひじきのサラダ<br>味噌汁(もやし) | 水稲穀粒(精白米)/と<br>うもろこし(冷凍)★<br>★パン粉(乾燥)/か<br>たくり粉/★ごま油/<br>★薄力粉/上白糖/無<br>塩バター         | 乾燥わかめ(板わかめ)<br>/ウィンナー/まぐろ<br>缶詰(油漬/水切り)/<br>干ひじき(スレンス<br>釜、乾)★油揚げ/わか<br>め/かつお加工品(か | ★そらまめ/玉葱/ブ<br>ロccoli/きゅうり<br>/にんじん/★りよく<br>/とうもろこし/温州蜜<br>柑缶詰(果肉)/バナナ                                   | 牛乳<br>フルーツポンチ<br>せんべい<br><br>10時の牛乳 | エネルギー 511 kcal<br>たんぱく質 18.5 g<br>脂 質 19.5 g<br>食塩相当量 2.2 g |
| 22<br>水            | ご飯<br>鮭のゴマ味噌焼き<br>じゃがきんぴら<br>すまし汁(チンゲン菜)     | 水稲穀粒(精白米)/上<br>白糖★ごま(いり)<br>/じゃがいも/大豆油<br>/かたくり粉                                    | たいせいようさけ・養<br>殖、生★牛乳★き<br>な粉(大豆)   | にんじん/青ピーマン<br>/えのきたけ/チンゲ<br>ンツアイ/ねぎ   | 牛乳<br>わらび餅<br><br>10時の牛乳            | エネルギー 509 kcal<br>たんぱく質 20.5 g<br>脂 質 18.5 g<br>食塩相当量 1.1 g |
| 23<br>木            | むぎご飯<br>野菜たっぷりハンバーグ<br>中華風野菜スープ<br>すいか       | 水稲穀粒(精白米)★<br>大麦(七分つき押麦)<br>/★パン粉(乾燥)/か<br>たくり粉/★ごま油/<br>★薄力粉/上白糖/無<br>塩バター         | 豚ひき肉/わかめ★<br>たまご★牛乳★<br>ヨーグルト(全脂無糖)  | 玉葱/にんじん/キャ<br>ベツ★さやいんげん<br>/★りよく/とうもろ<br>/すいか/干しぶどう   | 牛乳<br>ヨーグルトレーズンケーキ<br><br>10時の牛乳    | エネルギー 538 kcal<br>たんぱく質 21.2 g<br>脂 質 22.1 g<br>食塩相当量 1.0 g |
| 24<br>金            | ロールパン<br>ポークシチュー<br>豚しゃぶサラダ<br>すいか           | ★ロールパン/じゃが<br>いも/無塩バター/水<br>稲穀粒(精白米)  | 豚肩ロース(脂身付)★<br>豚肩(脂身付き)★牛<br>乳/かつお加工品(削<br>り節)                                     | にんじん/玉葱/マッ<br>シュルーム/トマト/<br>キャベツ/きゅうり/<br>レタス/すいか   | 牛乳<br>かつおおにぎり<br><br>10時の牛乳         | エネルギー 527 kcal<br>たんぱく質 19.6 g<br>脂 質 19.4 g<br>食塩相当量 1.4 g |
| 25<br>土            | さげごはん<br>肉じゃが<br>味噌汁(わかめ)<br>すいか             | 水稲穀粒(精白米)/<br>じゃがいも/とうもろ<br>こし油/上白糖★ブ<br>レミックス粉(ホットキ<br>用)/オリーブ油/<br>メープルシロップ       | たいせいようさけ・養<br>殖、焼/豚中型種モモ<br>(脂身付き)/わかめ<br>(乾燥、水戻し)/かつ<br>お加工品(削り節)★<br>牛乳          | 玉葱/にんじん/ねぎ<br>/すいか  | 牛乳<br>パンケーキ<br><br>10時の牛乳           | エネルギー 533 kcal<br>たんぱく質 20.0 g<br>脂 質 19.5 g<br>食塩相当量 1.1 g |
| 27<br>月            | ご飯<br>松風焼<br>具沢山味噌汁2<br>すいか                  | 水稲穀粒(精白米)★<br>パン粉(半生)★ごま<br>(いり)/フライドポ<br>テト/とうもろこし油                                | 鶏若鶏肉ひき肉★生<br>揚げ/かつお加工品<br>(かつお節)★牛乳  | 玉葱/にんじん/だい<br>こん/ごぼう/こまつ<br>な/すいか/りんご(ス<br>トロージュス)/にんじん<br>ジュース(缶詰)                                     | アップルキャロット<br>フライドポテト<br><br>10時の牛乳  | エネルギー 541 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂 質 18.7 g<br>食塩相当量 1.0 g |
| 28<br>火            | さけの混ぜ寿司<br>じゃこのごま和え<br>豚汁<br>すいか             | 水稲穀粒(精白米)/上<br>白糖/とうもろこし缶<br>詰(ホール)★ごま(い<br>り)/こんにやく(精<br>粉)/ソーダクラッ<br>カー/いちごジャム    | みついしこんぶ(素干<br>し)/たいせいようさ<br>け・養殖、焼/しらす干<br>し(半乾燥品)/豚ばら<br>(脂身付)★絹ごし豆<br>腐★牛乳       | きゅうり/★りよくと<br>うもやし/こまつな/<br>にんじん/だいこん/<br>玉葱/干し椎茸/ねぎ<br>/ごぼう/すいか  | 牛乳<br>クラッカーサンド(苺)<br><br>10時の牛乳     | エネルギー 539 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂 質 20.8 g<br>食塩相当量 1.7 g |
| 29<br>水            | 五目炒飯<br>和風サラダ<br>いなか汁<br>すいか                 | 水稲穀粒(精白米)★<br>おおむぎ(押麦)/と<br>うもろこし油/★ごま<br>(いり)/とうもろこ<br>し缶詰(ホール)/三温糖<br>/こんにやく(精粉)/ | 豚肩ロース(脂身付)★<br>★蒸しかまぼこ/まぐ<br>ろ缶詰(油漬/水切り)<br>/★生揚げ/ながこん<br>ぶ(素干し)★牛乳/<br>★きな粉(大豆)   | 玉葱/にんじん/レタ<br>ス/きゅうり/干し椎<br>茸/葉ねぎ/すいか   | 牛乳<br>さつま芋きなこあえ<br><br>10時の牛乳       | エネルギー 506 kcal<br>たんぱく質 18.0 g<br>脂 質 18.1 g<br>食塩相当量 1.9 g |
| 30<br>木            | 仲良しミートスパゲティ<br>魚の竜田揚げ<br>みかんコーンサラダ<br>コーンスープ | ★マカロニ・スパゲッ<br>ティ/とうもろこし油<br>/三温糖/オリーブ油<br>/かたくり粉/大豆油<br>/とうもろこし缶詰<br>(ホール)★薄力粉/上    | 豚ひき肉/まあじ★<br>牛乳  | 玉葱/にんじん/ごぼう/<br>セロリ/りんご/トマト<br>缶詰(ホール)/にんに<br>く(りん差)/しょうが/温州<br>蜜柑缶詰(果肉)/きゅうり<br>/レタス/西洋かぼちゃ/<br>ほうれんそう | 牛乳<br>緑黄色ブリッツ<br><br>10時の牛乳         | エネルギー 502 kcal<br>たんぱく質 19.1 g<br>脂 質 20.9 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| /                  |  |   |  |   |                                     | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食塩相当量 g                   |
| /                  |  |   |  |   |                                     | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食塩相当量 g                   |
| /                  |  |   |  |   |                                     | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食塩相当量 g                   |
| /                  |  |   |  |   |                                     | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>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 515 kcal<br>脂 質 19.6 g        | たんぱく質 20.5 g<br>食塩相当量 1.5 g                                 |