

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 水	ごはん とりにくのおーぶんやき ぶろっこりーつなさらだ なめこみそしる	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／とうもろこし缶詰 (ホル)／オレンジゼ リー／塩せんべい／揚 げせんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／まぐろ缶詰(水煮フ グイ)／★絹ごし豆腐 ／かつお加工品(かつ お節)／★牛乳	にんにく／玉葱／にん にく(りん茎)／ブロッ コリー／レタス／きゅ うり／なめこ／ねぎ	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい2しゅ	1杯キー 570 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.0 g
2 木	びびんぼどんぶり ごぼうはむこーんさらだ みそしる めろん	水稲穀粒(精白米)／上 白糖／★ごま油／★ご ま(いり)／とうもろ こし缶詰(ホル)	豚ひき肉／ロースハム ／わかめ(乾燥、水戻 し)／★油揚げ／かつ お加工品(かつお節)／ ★牛乳／★プロセス チーズ	しょうが／ほうれんそ う／にんにく／★だい ずもやし／ごぼう／切 干しだいこん／メロン (温室)／★そらまめ	ぎゅうにゅう ちーずいんそらまめせんべ	1杯キー 570 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 25.7 g 食塩相当量 2.2 g
3 金	きつねうどん とりにくのつくね すていっくやさいづけ めろん	★うどん(ゆで)／上白 糖／かたくり粉／★食 パン(市販品)／ ショートニング／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／鶏若鶏肉ひ き肉／★牛乳	にんにく／玉葱／干し 椎茸／ほうれんそう ／ねぎ／生しいたけ(菌 床栽培、生)／しょう が／きゅうり／メロン (温室)	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと	1杯キー 588 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 24.6 g 食塩相当量 2.5 g
4 土	ぶたにくとしょうがのごは みつくすさらだ ころころみそしる めろん	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 (ホル)／★ごま(いり) ／三温糖／じゃがいも ／マッシュマロ	豚肩ロース(脂身付) ／まぐろ缶詰(油漬フ グイ)／かつお加工品(か つお節)／★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／キャベツ／★さ やいんげん／メロン (温室)	ぎゅうにゅう ましゅまるとうにゅうもち	1杯キー 550 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.6 g
6 月	ごはん かじきのみそあげ つけあわせ みそしる めろん	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／かたくり粉／調 合油／★ごま(いり)	めかじき／★油揚げ ／わかめ／かつお加工品 (かつお節)	★さやいんげん／★ りょくとうもやし／に んじん／メロン(温室) ／パルシアオレンジ(スト ートジュース)	おれんじじゅーず ごへいもち	1杯キー 550 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.8 g
7 火	おくらごはん とりとだいこんのごもくに みそしる めろん	水稲穀粒(精白米)／★ 大麦(七分つき押麦) ／ごんにやく(精粉) ／調合油／★プレミック ス粉(ホット用)／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(煮干し)／★ 油揚げ／乾燥わかめ (灰干し、水戻)／かつ	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)	ぎゅうにゅう やきどーなつ	1杯キー 580 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 1.7 g
8 水	ごはん ぶたにくしょうがやき ねばねばあえ みそしる	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし油／★薄力 粉／無塩バター／上白 糖	豚肩ロース(脂身付) ／★挽きわり納豆／かつ お加工品(かつお節)／ ★牛乳／★たまご	しょうが／にんにく (りん茎)／玉葱／にん じん／キャベツ／ほう れんそう／なす／ねぎ ／★そらまめ	ぎゅうにゅう かたつむりくつきー ゆでそらまめ	1杯キー 580 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 24.9 g 食塩相当量 1.7 g
9 木	ごはん さけのしおこうじやき ふる一つさらだ わかめととうふのみそしる	水稲穀粒(精白米)／ ソーダクラッカー／有 塩バター	たいせいようさけ・養 殖、生／★木綿豆腐 ／乾燥わかめ(灰干し、水 戻)／かつお加工品(か つお節)／★牛乳	りんご／温州蜜柑缶詰 (果肉)／きゅうり ／キャベツ／にんにく ／えきたけ／こねぎ ／干しぶどう	ぎゅうにゅう れーずんくらつかー	1杯キー 566 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 24.1 g 食塩相当量 2.0 g
10 金	ごはん とりにくのからあげ こーるするーさらだ かぶのすましじる	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 ／無塩バター／コーンフ レーク	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／かつお加工品(削り 節)／★牛乳／★たま ご	にんにく(りん茎)／ キャベツ／きゅうり ／にんにく／レタス／か ぶ／かぶ(葉)	ぎゅうにゅう こーんふれーくつきー	1杯キー 566 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 2.0 g
11 土	ぶたどん わかめさらだ みそしる おれんじ	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／★ロールパン ／いちごジャム(高糖度)	豚中型種ロース(脂身付 き)／わかめ(乾燥、水 戻し)／★油揚げ／か つお加工品(かつお節) ／★牛乳	玉葱／きゅうり／にん じん／レタス／こまつ な／パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう じゃむろーるぱん	1杯キー 543 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.9 g
13 月	ごはん ちきんのでりやき ひみつのかべつさらだ みそしる	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)／★きな粉(大豆)	キャベツ／にんにく ／だいこん／ねぎ／りん ご(ストートジュース)／にん じんジュース(缶詰)	あつぶるきやろつと あげぱんきなこ	1杯キー 552 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 1.9 g
14 火	ごもくひじきごはん はすきんぴら みそしる めろん	水稲穀粒(精白米)／大 豆油／上白糖／はす (未熟、生)／★ごま(い り)／じゃがいも／無 塩バター／★薄力粉	鶏成鶏肉胸(皮付き) ／干ひじき(アフリカ釜 乾)／★油揚げ／わか め／かつお加工品(か つお節)／★牛乳／★ おから(新製法)／★た	にんにく／★さやえん どう／ねぎ／メロン (温室)	ぎゅうにゅう おからくつきー	1杯キー 566 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 1.8 g
15 水	ごはん あじふらいたるたるそーず やさいのみそしる めろん	水稲穀粒(精白米)／★ 薄力粉／★パン粉(乾 燥)／調合油／三温糖	★油揚げ／わかめ／か つお加工品(かつお節) ／★牛乳／★たまご ／★ホップクリーム(乳脂肪)	玉葱／にんにく／キャ ベツ／生しいたけ(菌 床栽培、生)／にら ／こまつな／メロン(温 室)	ぎゅうにゅう ばーすでーけーき夏	1杯キー 595 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 24.7 g 食塩相当量 1.7 g
16 木	かれーらいす そらまめさらだ みそしる めろん	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)／★焼きふ (親世ふ)／上白糖／無 塩バター	豚外モモ(赤肉)／★ゆ でたまご／★油揚げ ／わかめ／かつお加工品 (かつお節)／★牛乳	玉葱／にんにく／ごぼ う／セロリー／日本か ぼちゃ／りんご／にん にく(りん茎)／★そら まめ／きゅうり／こまつ な／メロン(温室)	ぎゅうにゅう ふのらすく	1杯キー 600 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 2.4 g
17 金	ろーるぱん かぼちゃしちゅー なまきくらげちゅうかさ めろん	★ロールパン／とうも ろこし缶詰(ホル)／★ 小麦(玄穀・国産、普通) ／無塩バター／上白糖 ／★ごま(いり)／★ ごま油／水稲穀粒(精	豚肩ロース(脂身付) ／★濃厚乳／★牛乳／し らす干し(微乾燥品) ／かつお加工品(削り 節)／★プロセスチー ーズ	日本かぼちゃ／にんに く／玉葱／青ピーマン ／あらびきくらげ(生) ／きゅうり／メロン (温室)／こまつな	ぎゅうにゅう かるしうむおにぎり	1杯キー 560 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 1.5 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー	576 kcal
月平均栄養価					脂 質	20.3 g
					タンパク質	22.1 g
					食塩相当量	1.8 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			エネルギー	たんぱく質
18 土	はやしらいす ふれんちさらだ だいこんみそしる おれんじ	水稲穀粒(精白米)★ 薄力粉/とうもろこし 油/調合油/三温糖/ ★フランスパン/上白糖 /ショートニング	豚肩ロース(脂身付)/ ★油揚げ/カットわか め/かつお加工品(削 り節)/★牛乳	玉葱/干しぶどう/ キャベツ/きゅうり/ にんじん/りんご/だ いこん/葉ねぎ/パ レンシアオレンジ	ぎゅうにゅう かりっとう		542 kcal	たんぱく質 19.7 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.9 g
20 月	ごはん かじきのいそべあげ あすばらのおかかあえ かぼちゃみそしる	水稲穀粒(精白米)★ 薄力粉/とうもろこし 油/★ごま油/上白糖 /かたくり粉	まかじき/あおのり/ かつお加工品(かつお 節)/わかめ(乾燥、水 戻し)/干ひじき(ア ルメ、乾)/★きな粉 (大豆)	アスパラガス/きゅう り/にんじん/西洋か ぼちゃ/玉葱/パ レンシア(スト ートジュース)	おれんじじゅーす きなこだんご		621 kcal	たんぱく質 24.1 g 脂質 8.9 g 食塩相当量 1.4 g
21 火	わかめごはん そらまめかきあげ つなとひじきのさらだ みそしる	水稲穀粒(精白米)/と うもろこし(冷凍)/ ★薄力粉/とうもろこ し油/上白糖/揚げせ んべい	乾燥わかめ(板わかめ) /ウィンナー/まぐろ 缶詰(油漬フル味)/ 干ひじき(アルメ、 乾)/★油揚げ/わか め/かつお加工品(か つお節)	★そらまめ/玉葱/プ ロッコリー/きゅうり /にんじん/★りよく とうもろこし/温州蜜 柑缶詰(果肉)/バナナ	ぎゅうにゅう ふる一つぼんち せんべい		569 kcal	たんぱく質 20.2 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.5 g
22 水	ごはん さけのごまみそやき じゃがきんぴら すましじる	水稲穀粒(精白米)/上 白糖/★ごま(いり) /じゃがいも/大豆油 /かたくり粉	たいせいようさけ・養 殖、生/★牛乳/★き な粉(大豆)	にんじん/青ピーマン /えのきたけ/チンゲ ンツアイ/ねぎ	ぎゅうにゅう わらびもち		575 kcal	たんぱく質 22.5 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.6 g
23 木	むぎごはん やさいたつぷりはんぱーぐ ちゅうかふうやさいすーぷ すいか	水稲穀粒(精白米)★ 小麦(七つつき押麦) /★パン粉(乾燥)/か たくり粉/★ごま油/ ★薄力粉/上白糖/無 塩バター	豚ひき肉/わかめ/★ たまご/★牛乳/★ ヨーグルト(全脂無糖)	玉葱/にんじん/キャ ベツ/★さいいんげん /★りよくとうもろこ し/すいか/干しぶど う	ぎゅうにゅう よーぐるとれーずんけーき		607 kcal	たんぱく質 23.1 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 1.2 g
24 金	ろーるばん ぼーくしちゅー ぶたしゃぶさらだ すいか	★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)/ 豚肩(脂身付き)/★牛 乳/かつお加工品(削 り節)	にんじん/玉葱/マツ シュルム/トマト/ キャベツ/きゅうり/ レタス/すいか	ぎゅうにゅう かつおおにぎり		572 kcal	たんぱく質 20.8 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.6 g
25 土	さけごはん にくじゃが みそしる すいか	水稲穀粒(精白米)/ じゃがいも/とうもろ こし油/上白糖/★プ レミックス粉(ホ ットケーキ用)/オリ ーブ油/メーブルシ ロップ	たいせいようさけ・養 殖、焼/豚中種モモ (脂身付き)/わかめ (乾燥、水戻し)/か つお加工品(削り節)/ ★牛乳	玉葱/にんじん/ねぎ /すいか	ぎゅうにゅう ばんけーき		608 kcal	たんぱく質 21.5 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.4 g
27 月	ごはん まつかぜやき ぐたくさんみそしる2 すいか	水稲穀粒(精白米)★ パン粉(半生)/★ごま (いり)/フライドポ テト/とうもろこし油	鶏若鶏肉ひき肉/★生 揚げ/かつお加工品 (かつお節)	玉葱/にんじん/だ いこん/ごぼう/こま つな/すいか/りんご (スト ートジュース)/にん じん ジュース(缶詰)	あつふるきやろつと ふらいどぼてと		596 kcal	たんぱく質 18.4 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.1 g
28 火	さけのませずし じゃこのごまあえ とんじる すいか	水稲穀粒(精白米)/上 白糖/とうもろこし缶 詰(ホ ール)/★ごま(い り)/こんにやく(精 粉)/ソーダクラッ カー/いちごジャム	みついしこんぶ(素干 し)/たいせいようさ け・養殖、焼/しらす干 し(半乾燥品)/豚ばら (脂身付)/★絹ごし豆 腐/★牛乳	きゅうり/★りよくと うもろこし/こまつな /にんじん/だいこん/ 玉葱/干し椎茸/ねぎ /ごぼう/すいか	ぎゅうにゅう くらつかーさんど(いちご)		616 kcal	たんぱく質 25.1 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.0 g
29 水	ごもくちやーはん わふうさらだ いなかじる すいか	水稲穀粒(精白米)★ おおむぎ(押麦)/と うもろこし油/★ごま (いり)/とうもろこ し缶詰(ホ ール)/三温糖/ こんにやく(精粉)/	豚肩ロース(脂身付)/ ★蒸しかまぼこ/まぐ ろ缶詰(油漬フル味) /★生揚げ/ながこん ぶ(素干し)/★牛乳/ ★きな粉(大豆)	玉葱/にんじん/レタ ス/きゅうり/干し椎 茸/葉ねぎ/すいか	ぎゅうにゅう さつまいもきなこあえ		569 kcal	たんぱく質 19.1 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.3 g
30 木	なかよしみーとすばけ い さかなのたつたあげ みかんこーんさらだ こーんすーぷ	★マカロニ・スパゲッ ティ/とうもろこし油 /三温糖/オリーブ油 /かたくり粉/大豆油 /とうもろこし缶詰 (ホ ール)/★薄力粉/上	豚ひき肉/まあじ/★ 牛乳	玉葱/にんじん/ごぼ う/セロリー/りんご/ト マト 缶詰(ホ ール)/にんにく (りんご) /しょうが/温州 蜜柑缶詰(果肉)/き ゅうり /レタス/西洋かぼ ちゃ/ ほうれんそう	ぎゅうにゅう りよくおうしょくぶりつ		569 kcal	たんぱく質 20.9 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.2 g
/							kcal	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
/							kcal	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
/							kcal	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
/							kcal	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
/							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	576 kcal	たんぱく質	22.1 g
					脂質	20.3 g	食塩相当量	1.8 g