

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			
2 月	コッペパン ミネストローネスープ タンドリーサーモン キャベツとハムのサラダ ゆでブロッコリー	コッペパン/有塩バター/じゃがいも/ノンエッグマヨネーズ/薄力粉/無塩バター/グラニュー糖	牛乳900ml/ベーコン/しろさけ/明治ブルガリアヨーグルト/ロースハム/たまご	玉葱/にんにく/セロリ/トマト/にんにく(りん茎)/キャベツ/ブロッコリー/バナナ	牛乳 ◆パウンドケーキ 果物(バナナ) 牛乳	16時 - たんぱく質 21.1 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 2.2 g	514 kcal
3 火	夏野菜カレーライス わかめスープ きゅうりののり醤油和え にんじんしりしり	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/ごま油/白ごま(すり)/有塩バター/サンドイッチ食パン/はちみつ	牛乳1L/豚小間/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/焼きのり/ツナ/チャーコン/たまご/牛乳	西洋かぼちゃ/なす/トマト/にんにく/玉葱/さやいんげん/ズッキーニ/ねぎ/きゅうり/メロン(温室)	牛乳 ◆バターサンド 果物(メロン) 牛乳	16時 - たんぱく質 16.8 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.9 g	510 kcal
4 水	ごはん ほうれん草もやしのスープ ハンバーグ 蒸し南瓜 春雨サラダ	水稲穀粒(精白米)/パン粉(乾燥)/普通はるさめ(乾)/とうもろこし	牛乳900ml/かたくちいわし(煮干し)/豚ひき肉/たまご/ロースハム	りよくとうもろやし/ほうれんそう/玉葱/日本かぼちゃ/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆ゆでとうもろこし ◆塩にぎり 果物(バナナ) 牛乳	16時 - たんぱく質 18.1 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 0.7 g	499 kcal
5 木	ごはん 味噌汁(なす・玉葱) 鰯の味噌漬け焼き 切干大根の煮物 オクラのおかか和え	水稲穀粒(精白米)/三温糖/白ごま(いり)/上白糖/食パン(市販品)	牛乳1L/油揚げ/かたくちいわし(煮干し)/まあじ/さつま揚げ/かつお加工品(かつお節)/ロースハム/ピザ用チーズ	なす/玉葱/にんにく/切干しだいこん/オクラ/すいか	牛乳 ◆苺ジャムサンド 果物(すいか) 牛乳	16時 - たんぱく質 26.1 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.5 g	494 kcal
6 金	ごはん キャベツスープ 肉団子のトマト煮 ジャーマンポテト イタリアンサラダ	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/三温糖/サフラワー油/白ごま(すり)	牛乳1L/豚ひき肉/ベーコン/ロースハム/サラダチーズ/かつお加工品(かつお節)	にんにく/玉葱/にんにく(りん茎)/トマト/缶詰(ホール)/キャベツ/きゅうり/メロン(温室)	牛乳 ◆冷汁 果物(メロン) 牛乳	16時 - たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.9 g	522 kcal
7 土	牛乳パン チキンスープ 鮭のムニエル さつまいもサラダ	牛乳パン/かたくり粉/薄力粉/有塩バター/さつまいも/ノンエッグマヨネーズ/水稲穀粒(精白米)/白ごま(いり)	牛乳900ml/鶏小間/しろさけ/塩昆布	にんにく/えのきたけ/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆塩昆布おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	16時 - たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.5 g	475 kcal
10 火	にんじんロール ピソワーズ風スープ パーベキューチキン さつまいものバター煮 隠元のごまヨネーズ和え	にんじんロール/じゃがいも/有塩バター/三温糖/さつまいも/上白糖/白ごま(いり)/水稲穀粒(精白米)	牛乳1L/クリーム(植物性脂肪)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/サラダチーズ/わかめご飯の素	玉葱/にんにく(りん茎)/パイ濃縮還元ジュース/さやいんげん/にんにく/すいか	麦茶 ◆わかめおにぎり 果物(スイカ) 牛乳	16時 - たんぱく質 17.7 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.7 g	506 kcal
11 水	ごはん 豚肉と玉葱のスープ 焼フライ 厚揚げと小松菜の煮びたし 温サラダ	水稲穀粒(精白米)/薄力粉/パン粉(乾燥)/サフラワー油/じゃがいも/ノンエッグマヨネーズ/ナン	牛乳1L/豚小間/鰹節(花かつお)/しろさけ/生揚げ/魚肉ソーセージ	玉葱/こまつな/西洋かぼちゃ/えだまめ(冷凍)/バナナ	牛乳 ナン 果物(バナナ) 牛乳	16時 - たんぱく質 23.4 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.4 g	513 kcal
12 木	ごはん 味噌汁(なめこ・豆腐) 豚肉の生姜焼き 納豆 ほうれん草のナムル	水稲穀粒(精白米)/三温糖/ごま油/白ごま(すり)	牛乳900ml/絹ごし豆腐/かたくちいわし(煮干し)/豚小間/糸引納豆/焼きのり	なめこ/玉葱/しょうが/ほうれんそう/ブラックペッパー/にんにく/バナナ	麦茶 ◆塩おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	16時 - たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.2 g	469 kcal
13 金	ごはん 冬瓜スープ 鶏肉の照焼き 麻婆春雨 わかめときゅうりの酢の物	水稲穀粒(精白米)/三温糖/普通はるさめ(乾)/ごま油/かたくり粉/食パン(市販品)/アーモンドプードル/有塩バター	牛乳900ml/豚小間/かたくちいわし/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/豚ひき肉/わかめ/かに風味かまぼこ/たまご	とうがん/にんにく/さやいんげん/玉葱/ねぎ/にんにく(りん茎)/しょうが/きゅうり/すいか	牛乳 ◆アーモンドトースト 果物(すいか) 牛乳	16時 - たんぱく質 18.7 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.2 g	493 kcal
14 土	ハヤシライス 卵スープ コーンサラダ	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/かたくり粉/とうもろこし缶詰(ホール)	牛乳900ml/豚小間/たまご/牛乳/かつお加工品(かつお節)	玉葱/グリーンピース(冷凍)/キャベツ/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆おかかおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	16時 - たんぱく質 14.9 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.6 g	477 kcal
16 月	ごはん 味噌汁(玉葱・わかめ) 焼鮭 肉じゃが キャベツのツナ和え	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/サラダ油/三温糖/ごま油/薄力粉/無塩バター/グラニュー糖	牛乳900ml/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/かたくちいわし(煮干し)/甘塩鮭/豚小間/ツナ/チャーコン	玉葱/にんにく/グリーンピース(冷凍)/キャベツ/すいか	麦茶 ◆スコーン 果物(すいか) 牛乳	16時 - たんぱく質 16.7 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 2.0 g	499 kcal
17 火	カレーライス わかめスープ にんじんしりしり マカロニサラダ	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/かたくり粉/ごま油/白ごま(すり)/マカロニ/ノンエッグマヨネーズ/食パン(市販品)	牛乳1L/豚小間/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/ツナ/チャーコン/たまご/ロースハム	にんにく/玉葱/きゅうり/すいか	麦茶 ◆バターサンド 果物(すいか) 牛乳	16時 - たんぱく質 13.8 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 2.1 g	472 kcal
18 水	ごはん ほうれん草もやしのスープ ハンバーグ 蒸し南瓜 春雨サラダ	水稲穀粒(精白米)/パン粉(乾燥)/普通はるさめ(乾)/とうもろこし	牛乳900ml/かたくちいわし(煮干し)/豚ひき肉/たまご/ロースハム	りよくとうもろやし/ほうれんそう/玉葱/日本かぼちゃ/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆ゆでとうもろこし ◆塩にぎり 果物(バナナ) 牛乳	16時 - たんぱく質 18.1 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 0.7 g	499 kcal
19 木	ごはん 味噌汁(なす・玉葱) 鰯の味噌漬け焼き 切干大根の煮物 オクラのおかか和え	水稲穀粒(精白米)/三温糖/白ごま(いり)/上白糖/サンドイッチ食パン/いちごジャム(低糖度)	牛乳1L/油揚げ/かたくちいわし(煮干し)/まあじ/さつま揚げ/かつお加工品(かつお節)	なす/玉葱/にんにく/切干しだいこん/オクラ/すいか	牛乳 ◆苺ジャムサンド 果物(すいか) 牛乳	16時 - たんぱく質 23.1 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 2.2 g	464 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		496 kcal
					脂 質		17.3 g
					タンパク質		19.2 g
					食塩相当量		1.7 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		
20 金	ご飯 キャベツスープ 肉団子のトマト煮 ジャーマンポテト イタリアンサラダ	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／三温糖／ サフラワー油／白ごま (すり)	牛乳1L／豚ひき肉／ ベーコン／ロースハム ／サラダチーズ／かつ お加工品(かつお節)	にんじん／玉葱／にん にく(りん茎)／トマト 缶詰(ホール)／キャ ベツ／きゅうり／メロ ン(温室)	牛乳 ◆冷汁 果物(メロン)	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.9 g
21 土	牛乳パン チキンスープ 鮭のムニエル さつまいもサラダ	牛乳パン／かたくり粉 ／薄力粉／有塩バター ／さつまいも／ノン エッグマヨネーズ／水 稲穀粒(精白米)／白ご ま(いり)	牛乳900ml／鶏小間／ しろさけ／塩昆布	にんじん／えのきたけ ／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆塩昆布おにぎり 果物(バナナ)	エネルギー 475 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.5 g
23 月	コッペパン ミネストローネスープ タンドリーサーモン キャベツとハムのサラダ ゆでブロッコリー	コッペパン／有塩バ ター／じゃがいも／ノ ンエッグマヨネーズ／ 薄力粉／無塩バター／ グラニュー糖	牛乳900ml／ベーコン ／しろさけ／明治ブル ガリアヨーグルト／ ロースハム／たまご	玉葱／にんじん／セロ リ／トマト／にんに く(りん茎)／キャベツ ／ブロッコリー／パナ ナ	牛乳 ◆パウンドケーキ 果物(バナナ)	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 2.2 g
24 火	にんじんロール ピシソワーズ風スープ パーベキューチキン さつまいものバター煮 隠元のごまヨネーズ和え	にんじんロール／じゃ がいも／有塩バター／ 三温糖／さつまいも／ 上白糖／白ごま(い り)／水稲穀粒(精白 米)	牛乳1L／クリーム(植物性 脂肪)／鶏若鶏肉モモ (皮付き)／サラダチー ズ／わかめご飯の素 り	玉葱／にんにく(りん 茎)／パイン濃縮還元 ジュース／さやいんげ ん／にんじん／日本な し	麦茶 ◆わかめおにぎり 果物(梨)	エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.7 g
25 水	ご飯 豚肉と玉葱のスープ フライ 厚揚げと小松菜の煮びたし 温サラダ	水稲穀粒(精白米)／薄 力粉／パン粉(乾燥)／ サフラワー油／じゃが いも／ノンエッグマヨ ネーズ／ナン	牛乳1L／豚小間／鯉 節(花かつお)／しろ さけ／生揚げ／魚肉ソ ーセージ	玉葱／こまつな／西洋 かぼちゃ／えだまめ (冷凍)／バナナ	牛乳 ナン 果物(バナナ)	エネルギー 511 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.3 g
26 木	ご飯 味噌汁(なめこ・豆腐) 豚肉の生姜焼き 納豆 ほうれん草のナムル	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／ごま油／白ごま (すり)	牛乳900ml／絹ごし豆 腐／かたくちいわし (煮干し)／豚小間／糸 引納豆／焼きのり	なめこ／玉葱／しょう が／ほうれんそう／ブ ラックマツもやし／にん じん／バナナ	麦茶 ◆塩おにぎり 果物(バナナ)	エネルギー 469 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.2 g
27 金	ご飯 冬瓜スープ 鶏肉の照焼き 麻婆春雨 わかめときゅうりの酢の物	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／普通はるさめ (乾)／ごま油／かたく り粉／食パン(市販 品)／アーモンドプー ドル／有塩バター／ アーモンドスライス	牛乳900ml／豚小間／ かたくちいわし／鶏若 鶏肉モモ(皮付き)／豚 ひき肉／わかめ／かに 風味かまぼこ／たまご	とうがん／にんじん／ さやいんげん／玉葱／ ねぎ／にら／にんにく (りん茎)／しょうが／ きゅうり／すいか	牛乳 ◆アーモンドトースト 果物(すいか)	エネルギー 493 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.2 g
28 土	ハヤシライス 卵スープ コーンサラダ	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／かたくり 粉／とうもろこし缶詰 (ホール)	牛乳900ml／豚小間／ たまご／牛乳／かつお 加工品(かつお節)	玉葱／グリーンピース (冷凍)／キャベツ／ きゅうり／バナナ	牛乳 ◆おかかおにぎり 果物(バナナ)	エネルギー 477 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.6 g
30 月	ご飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 焼鮭 肉じゃが キャベツのツナ和え	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／サラダ油 ／三温糖／ごま油／薄 力粉／無塩バター／グ ラニュー糖	牛乳900ml／湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)／か たくちいわし(煮干し) ／甘塩鮭／豚小間／ツ ナチャンク	玉葱／にんじん／グリ ンピース(冷凍)／キャ ベツ／バナナ	麦茶 ◆スコーン 果物(バナナ)	エネルギー 522 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.0 g
31 火	夏野菜カレーライス わかめスープ きゅうりののり醤油和え にんじんしりしり	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／ごま油／白 ごま(すり)／有塩バ ター／サンドイッチ食 パン／はちみつ	牛乳1L／豚小間／湯 通し塩蔵わかめ(塩抜 き)／焼きのり／ツナ チャンク／たまご	西洋かぼちゃ／なす／ トマト／にんじん／玉 葱／さやいんげん／ ズッキーニ／ねぎ／ きゅうり／梨	牛乳 ◆バターサンド 果物(梨)	エネルギー 497 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.9 g