

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	こっぺぱん みねすーとろーねすーぶ たんどりーさーもん きゃべつとはむのさらだ ゆでぶろっこりー ばなな	コッペパン/有塩バター/じゃがいも/薄力粉/無塩バター/グラニュー糖	ベーコン/しろさげ/明治ブルガリアヨーグルト/ロースハム/たまご/ゆで小豆缶詰	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/バナナ/あんぱんまんスイートりん	りんごじゅーす ◆あずきばうんどけーき	1食分 - 599 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 23.9 g 食塩相当量 2.5 g
3 火	なつやさいかれーらいす わかめすーぶ きゅうりののりしょうゆあえ にんじんしりしり めろん	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	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/牛乳	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/メロン(温室)	ぎゅうにゅう ◆はにーばたーさんど	1食分 - 554 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 2.3 g
4 水	らーめん ひれかつ むしかぼちゃ はるさめさらだ ばなな	中華めん(ゆで)/ごま油/薄力粉/パン粉(乾燥)/サラダ油/普通はるさめ(乾)/とうもろこし	なると/うずら卵(水煮缶詰)/かたくちいわし(煮干し)/豚ひれ/ロースハム/牛乳	りょくとうもやし/ほうれんそう/日本かぼちゃ/きゅうり/バナナ	ぎゅうにゅう ◆ゆでとうもろこし	1食分 - 542 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.9 g
5 木	ごはん みそしる あじのみそづけやき きりぼしだいこんのもの おくらのおかかあえ すいか	水稲穀粒(精白米)/三温糖/白ごま(いり)/上白糖/食パン(市販品)	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)/牛乳1L/ロースハム/ピザ用チーズ	なす/玉葱/にんじん/切干しいんげん/オクラ/すいか/青ピーマン	ぎゅうにゅう ◆びざとーすと	1食分 - 574 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 3.4 g
6 金	すばけていみーとそーす きゃべつすーぶ じゃーまんぼてと いたりあんさらだ めろん	スパゲッティ/じゃがいも/三温糖/サフラワー油/水稲穀粒(精白米)/白ごま(すり)	豚ひき肉/ベーコン/ロースハム/サラダチーズ/牛乳1L/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)	ぎゅうにゅう ◆ひやじる	1食分 - 566 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 2.3 g
7 土	ぎゅうにゅうぱん ちきんすーぶ さけのむにえる さつまいもさらだ ばなな	牛乳パン/かたくり粉/薄力粉/有塩バター/さつまいも/水稲穀粒(精白米)/白ごま(いり)	鶏小間/しろさげ/牛乳/塩昆布	にんじん/えのきたけ/きゅうり/バナナ	ぎゅうにゅう ◆しおこんぶおにぎり	1食分 - 560 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.8 g
10 火	にんじんろーる ひれそわーず ばーべきゅーちきん さつまいものばたーに いんげんごままよねーずあ すいか	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)/そうめん/ひやむぎ(乾)/花魁	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/刻みのり/かたくちいわし(煮干し)	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/すいか/ほうれんそう	むぎちや ◆そうめん	1食分 - 530 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 3.2 g
11 水	にくーどん さけふらー あつあげこまつなびたし おんさらだ ぶどう	うどん(ゆで)/薄力粉/パン粉(乾燥)/サフラワー油/じゃがいも/ナン	豚小間/蒸しかまぼこ/鰹節(花かつお)/しろさげ/生揚げ/魚肉ソーセージ/牛乳/豚ひき肉	玉葱/こまつな/西洋かぼちゃ/えだまめ(冷凍)/デラウェア/にんじん/青ピーマン/トマト缶詰(ホール)/にんにく(りん)	ぎゅうにゅう なん ◆きーまかれー	1食分 - 578 kcal たんぱく質 31.7 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 2.7 g
12 木	ごはん みそしる ぶたにくのしょうがやき なっとう ほうれんそうのなむる ばなな	水稲穀粒(精白米)/三温糖/ごま油/白ごま(すり)/黒ごま(いり)	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/塩さげ/あおのり	なめこ/玉葱/しょうが/ほうれんそう/ブロッコリー/もやし/にんじん/バナナ	むぎちや ◆すいかおにぎり	1食分 - 554 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.4 g
13 金	ごはん とうがんすーぶ とりにくのてりやき まーぼーはるさめ わかめときゅうりのすのもの すいか	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	豚小間/かたくちいわし/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/豚ひき肉/かめ/かに風味かまぼこ/牛乳900ml/たまご	とうがん/にんじん/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	ぎゅうにゅう ◆あーもんどとーすと	1食分 - 586 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 21.5 g 食塩相当量 2.9 g
14 土	はやしらいす たまごすーぶ こーんさらだ ぐれーぶふるーつ	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(ホル)	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/グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ◆おかかおにぎり	1食分 - 528 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.9 g
16 月	ごはん みそしる やきさけ にくじゃが きゃべつつなあえ すいか	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	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/牛乳900ml	玉葱/にんじん/グリーンピース(冷凍)/キャベツ/すいか/ブルーベリー	むぎちや ◆すこーん	1食分 - 610 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 2.6 g
17 火	かれーらいす わかめすーぶ にんじんしりしり まかにさらだ すいか	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	豚小間/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/ツナチャンク/たまご/ロースハム/アイスクリーム(普通脂肪)	にんじん/玉葱/きゅうり/すいか	むぎちや あいすくりーむ	1食分 - 559 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.3 g
18 水	らーめん ひれかつ むしかぼちゃ はるさめさらだ ばなな	中華めん(ゆで)/ごま油/薄力粉/パン粉(乾燥)/サラダ油/普通はるさめ(乾)/とうもろこし	なると/うずら卵(水煮缶詰)/かたくちいわし(煮干し)/豚ひれ/ロースハム/牛乳	りょくとうもやし/ほうれんそう/日本かぼちゃ/きゅうり/バナナ	ぎゅうにゅう ◆ゆでとうもろこし	1食分 - 542 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.9 g
19 木	ごはん みそしる あじのみそづけやき きりぼしだいこんのもの おくらのおかかあえ すいか	水稲穀粒(精白米)/三温糖/白ごま(いり)/上白糖/食パン(市販品)	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)/牛乳1L/ロースハム/ピザ用チーズ	なす/玉葱/にんじん/切干しいんげん/オクラ/すいか/青ピーマン/トマト/にんにく(りん茎)	ぎゅうにゅう ◆びざとーすと	1食分 - 564 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 3.1 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 566 kcal	タンパク質 22.7 g
					脂 質 18.9 g	食塩相当量 2.4 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	すばげていみーとそーす きゃべつすーぶ じゃーまんぼてと いたりあんさらだ めろん	スパゲッティ/じゃがいも/三温糖/サフラワー油/水稲穀粒(精白米)/白ごま(すり)	豚ひき肉/ベーコン/ロースハム/サラダチーズ/牛乳1L/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)	ぎゅうにゅう ◆ひやじる	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 2.3 g
21 土	ぎゅうにゅうばん ちきんすーぶ さけのむにえる さつまいもさらだ ばなな	牛乳パン/かたくり粉/薄力粉/有塩バター/さつまいも/水稲穀粒(精白米)/白ごま(いり)	鶏小間/しろさけ/牛乳/塩昆布	にんじん/えのきたけ/きゅうり/バナナ	ぎゅうにゅう ◆しおこんぶおにぎり	エネルギー 560 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.8 g
23 月	こっぺばん みねすーとーねすーぶ たんどりーさーもん きゃべつとはむのさらだ ゆでぶろっこりー ばなな	コッペパン/有塩バター/じゃがいも/薄力粉/無塩バター/グラニュー糖	ベーコン/しろさけ/明治フルガリアヨーグルト/ロースハム/たまご/ゆで大豆缶詰	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/バナナ/あんぱんまんスイートりん	りんごじゅーす ◆あずきばうんどけーき	エネルギー 599 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 23.9 g 食塩相当量 2.5 g
24 火	にんじんろーる びしそわーず ばーべきゅーちきん さつまいものばたーに いんげんごままよねーずあ なし	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)/そうめん・ひやむぎ(乾)/花麩	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/刻みのり/かたくちいわし(煮干し)	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/ほうれんそう	むぎちや ◆そうめん	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 3.2 g
25 水	にくうどん さけふらい あつあげこまつなにびたし おんさらだ ぶどう	うどん(ゆで)/薄力粉/パン粉(乾燥)/サフラワー油/じゃがいも/ナン	豚小間/蒸しかまぼこ/鰹節(花かつお)/しろさけ/生揚げ/魚肉ソーセージ/牛乳/豚ひき肉	玉葱/こまつな/西洋かぼちゃ/えだまめ(冷凍)/デラウェア/にんじん/青ピーマン/トマト缶詰(ホール)/にんにく(りん茎)	ぎゅうにゅう なん ◆きーまかれー	エネルギー 578 kcal たんぱく質 31.7 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 2.7 g
26 木	ごはん みそしる ぶたにくのしょうがやき なっとう ほうれんそうのなむる ばなな	水稲穀粒(精白米)/三温糖/ごま油/白ごま(すり)/黒ごま(いり)	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/塩ざけ/あおのり	なめこ/玉葱/しょうが/ほうれんそう/ブロッコリー/もやし/にんじん/バナナ	むぎちや ◆すいかおにぎり	エネルギー 554 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.4 g
27 金	ごはん とうがんすーぶ とりにくのてりやき まーぼーはるさめ わかめときゅうりのすのす すいか	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)/アーモンドブレード/有塩バター/アーモンドスライス	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/牛乳900ml/たまご	とうがん/にんじん/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	ぎゅうにゅう ◆あーもんどとーすと	エネルギー 586 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 21.5 g 食塩相当量 2.9 g
28 土	はやしらいす たまごすーぶ こーんさらだ ばなな	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)	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/デラウェア/きゅうり/バナナ	ぎゅうにゅう ◆おかかおにぎり	エネルギー 569 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.9 g
30 月	ごはん みそしる やきさけ にくじゃが きゃべつつなあえ ぶどう	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	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/牛乳900ml	玉葱/にんじん/グリーンピース(冷凍)/キャベツ/デラウェア/ブルーベリー	むぎちや ◆すこーん	エネルギー 613 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 2.6 g
31 火	なつやさいかれーらいす わかめすーぶ きゅうりののりしょうゆあ にんじんしりしり めろん	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	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/牛乳	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/メロン(温室)	ぎゅうにゅう ◆はにーばたーさんど	エネルギー 554 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 2.3 g