

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 金	ご飯 味噌汁(長葱・わかめ) 赤魚の塩麹焼き 大根と鶏肉の治部煮 パンブキンサラダ	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／小町麩／三温糖／ノンエッグマヨネーズ	牛乳1L／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／あこうだい／鶏小間／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾞｲﾄ)	ねぎ／だいこん／にんじん／ほうれんそう／西洋かぼちゃ／きゅうり／かき(甘がき)	牛乳 ◆塩にぎり 果物(柿) 牛乳	牛乳 ◆塩にぎり 果物(柿)	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 4.6 g
2 土	ご飯 味噌汁(豆腐・白菜) 鶏肉の照焼き 大根とツナのサラダ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／サンドイッチ食パン	牛乳1L／絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾞｲﾄ)／クリームチーズ	はくさい／だいこん／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆クリームチーズサンド 果物(バナナ) 牛乳	牛乳 ◆クリームチーズサンド 果物(バナナ)	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.7 g
4 月	ご飯 きのこ汁 鶏肉の味噌漬け焼き きゅうりののり醤油和え スパゲティコーンソテー	水稲穀粒(精白米)／三温糖／白ごま(いり)／ごま油／無塩バター／薄力粉／グラニュー糖／スパゲティ	牛乳1L／鰹節(花かつお)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／たまご	にんじん／ほんしめじ／えのきたけ／なめこ／きゅうり／巨峰	牛乳 ◆キャロットケーキ 果物(ぶどう) 牛乳	牛乳 ◆キャロットケーキ 果物(ぶどう)	エネルギー 513 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.4 g
5 火	ご飯 ほうとう風味味噌汁 焼鮭 ごぼうスティック煮 しらすサラダ	水稲穀粒(精白米)／白ごま(すり)／三温糖／ごま油／さつまいも／有塩バター	牛乳900ml／豚小間／かたくちいわし(煮干し)／甘塩鮭／しらす干し(微乾燥品)／たまご／牛乳1L	西洋かぼちゃ／玉葱／にんじん／ほうれんそう／ごぼう／キャベツ／きゅうり／かき(甘がき)	牛乳 ◆スイートポテト 果物(柿) 牛乳	牛乳 ◆スイートポテト 果物(柿)	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 1.6 g
6 水	ロールパン 中華風コーンスープ 鶏肉のアップルズ焼き カレージャーマンポテト ほうれん草のピナッツ和え	ロールパン／どうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／かたくり粉／三温糖／じゃがいも／ピーナッツパウダー／水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml／たまご／鶏若鶏肉ひき肉／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ベーコン／わかめご飯の素	ねぎ／りんご／にんじん／(りん差)／玉葱／ほうれんそう／キャベツ／バナナ	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(バナナ)	エネルギー 509 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.5 g
7 木	茶飯 味噌汁(里芋・玉葱・わかめ) 豆腐ナゲット 切干大根の煮物 さつまいもサラダ	水稲穀粒(精白米)／さといも／薄力粉／三温糖／さつまいも／どうもろこし(冷凍)／ノンエッグマヨネーズ／サンドイッチ食パン	牛乳900ml／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／たまご／さつまいも揚げ／油揚げ／スラ	玉葱／にんじん／切干しだいこん／きゅうり／バナナ	麦茶 ◆チーズサンド 果物(バナナ) 牛乳	麦茶 ◆チーズサンド 果物(バナナ)	エネルギー 472 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.8 g
8 金	ご飯 味噌汁(南瓜・玉葱) 秋刀魚の竜田揚げ 豚肉とごぼうの炒め煮 ゆでブロッコリー 果物(柿)	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／サラダ油／サンドイッチ食パン	牛乳900ml／かたくちいわし(煮干し)／さんま／豚小間	西洋かぼちゃ／玉葱／しょうが／にんじん／ブロッコリー／かき(甘がき)／ブルーベリー(ジャム)	牛乳 ◆ブルーベリージャムサンド 果物(柿) 牛乳	牛乳 ◆ブルーベリージャムサンド 果物(柿)	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.3 g
9 土	ご飯 味噌汁(なめこ・豆腐) 肉じゃが ほうれん草のナムル	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／サラダ油／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／焼きのり／かつお加工品(かつお節)	なめこ／玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／ほうれんそう／ブロッコリー／もやし／あんぱんまんスイートりんご／みかん	牛乳 ◆おかかおにぎり 果物(みかん) 牛乳	牛乳 ◆おかかおにぎり 果物(みかん)	エネルギー 493 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.5 g
11 月	ご飯 豚汁 高野豆腐ハンバーグ 金時豆煮 海藻サラダ	水稲穀粒(精白米)／こんにゃく(精粉)／パン粉(乾燥)／三温糖／サラダ油／ごま油	牛乳1L／豚小間／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／凍り豆腐／豚ひき肉／たまご／牛乳／大正金時／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)	ごぼう／にんじん／だいこん／ねぎ／玉葱／きゅうり／温州蜜柑(普通生)	麦茶 ◆ふりかけおにぎり 果物(みかん) 牛乳	麦茶 ◆ふりかけおにぎり 果物(みかん)	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.3 g
12 火	ご飯 すまし汁(青菜・花麩・椎茸) 鯖のみそ煮 野菜炒め マカロニサラダ	水稲穀粒(精白米)／花麩／三温糖／なたね油／マカロニ／ノンエッグマヨネーズ	牛乳1L／鰹節(花かつお)／まさば／豚小間／ローズハム	ほうれんそう／生しいたけ(菌栽培、生)／しょうが／キャベツ／にんじん／りょくどうもやし／きゅうり／りんご	牛乳 ◆塩にぎり 果物(りんご) 牛乳	牛乳 ◆塩にぎり 果物(りんご)	エネルギー 480 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.5 g
13 水	さつま芋ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 鶏肉の唐揚げ きんぴらごぼう ほうれん草と油揚げのごま	水稲穀粒(精白米)／さつまいも／かたくり粉／サフラワー油／ごま油／ごま(いり)／三温糖／サンドイッチ食パン／じゃがいも	牛乳1L／絹ごし豆腐／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／油揚げ	ごぼう／にんじん／ほうれんそう／かき(甘がき)	麦茶 ◆食パン ◆素揚げポテト 果物(柿) 牛乳	麦茶 ◆食パン ◆素揚げポテト 果物(柿)	エネルギー 479 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.8 g
14 木	キャロフパン オニオンスープ 魚の味噌マヨネーズ焼き チリコンカン マッシュポテト	キャロフパン／じゃがいも／有塩バター／水稲穀粒(精白米)／白ごま(いり)	牛乳900ml／しろさけ／大豆(国産、ゆで)／豚ひき肉／牛乳1L	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／トマト缶詰(ホール)／バナナ	麦茶 ◆ごまおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	麦茶 ◆ごまおにぎり 果物(バナナ)	エネルギー 469 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 2.2 g
15 金	ご飯 味噌汁(長葱・わかめ) 赤魚の塩麹焼き 大根と鶏肉の治部煮 パンブキンサラダ 果物(柿)	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／小町麩／三温糖／ノンエッグマヨネーズ	牛乳1L／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／あこうだい／鶏小間／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾞｲﾄ)	ねぎ／だいこん／にんじん／ほうれんそう／西洋かぼちゃ／きゅうり／かき(甘がき)	牛乳 ◆塩にぎり 果物(柿) 牛乳	牛乳 ◆塩にぎり 果物(柿)	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 4.6 g
16 土	牛乳パン 卵スープ 鶏肉のオレンジ焼き キャベツかにかまサラダ	牛乳パン／マーマレード(高糖度)／白ごま(すり)／ノンエッグマヨネーズ／水稲穀粒(精白米)	牛乳1L／たまご／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／かに風味かまぼこ／塩昆布	にんにく(りん差)／しょうが／キャベツ／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆塩昆布おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	牛乳 ◆塩昆布おにぎり 果物(バナナ)	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.6 g
18 月	ご飯 きのこ汁 鶏肉の味噌漬け焼き きゅうりののり醤油和え	水稲穀粒(精白米)／三温糖／白ごま(いり)／ごま油／無塩バター／薄力粉／グラニュー糖	牛乳1L／鰹節(花かつお)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／たまご	にんじん／ほんしめじ／えのきたけ／なめこ／きゅうり／巨峰	牛乳 ◆キャロットケーキ 果物(ぶどう) 牛乳	牛乳 ◆キャロットケーキ 果物(ぶどう)	エネルギー 513 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.4 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 492 kcal	タンパク質 18.9 g
	脂 質 15.8 g	食塩相当量 1.9 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		
19 火	ご飯 ほうとう風味噌汁 焼鮭 ごぼうスティック煮 しらすサラダ 果物(柿)	水稲穀粒(精白米)／白ごま(すり)／三温糖／ごま油／さつまいも／有塩バター	牛乳900ml／豚小間／かたくちいわし(煮干し)／甘塩鮭／しらす干し(微乾燥品)／たまご／牛乳1L	西洋かぼちゃ／玉葱／にんじん／ほうれんそう／ごぼう／キャベツ／きゅうり／かき(甘がき)	牛乳 ◆スイートポテト 果物(柿) 牛乳	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 1.6 g
20 水	ロールパン 中華風コーンスープ 鶏肉のアップルソース焼き カレージャーマンポテト ほうれん草のピーナッツ和え	ロールパン／とうもろこし缶詰(クリーム)／かたくり粉／三温糖／じゃがいも／★ピーナッツパウダー／水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml／たまご／鶏若鶏肉ひき肉／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ベーコン／わかめ／ご飯の素	ねぎ／りんご／にんにく(りん茎)／玉葱／ほうれんそう／キャベツ／バナナ	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.5 g
21 木	茶飯 味噌汁(里芋・玉葱・わかめ) 豆腐ナゲット 切干大根の煮物 さつまいもサラダ	水稲穀粒(精白米)／さといも／薄力粉／三温糖／さつまいも／とうもろこし(冷凍)／ノンエッグマヨネーズ／サンドイッチ食パン	牛乳900ml／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／たまご／さつまいも揚げ／油揚げ／スライザー	玉葱／にんじん／切干しだいこん／きゅうり／バナナ	麦茶 ◆チーズサンド 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 472 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 1.8 g
22 金	ご飯 味噌汁(南瓜・玉葱) 秋刀魚の竜田揚げ 豚肉とごぼうの炒め煮 ゆでブロッコリー 果物(柿)	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／サラダ油／さつまいも	牛乳900ml／かたくちいわし(煮干し)／さんま／豚小間	西洋かぼちゃ／玉葱／しょうが／にんじん／ブロッコリー／かき(甘がき)	牛乳 ◆焼き芋 果物(柿) 牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.3 g
23 土	ご飯 味噌汁(豆腐・白菜) 鶏肉の照焼き 大根とツナのサラダ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／サンドイッチ食パン	牛乳1L／絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／クリームチーズ	はくさい／だいこん／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆クリームチーズサンド 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.7 g
25 月	ご飯 豚汁 高野豆腐ハンバーグ 金時豆煮 海藻サラダ	水稲穀粒(精白米)／こんにやく(精粉)／パン粉(乾燥)／三温糖／サラダ油／ごま油	牛乳1L／豚小間／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／凍り豆腐／豚ひき肉／たまご／牛乳／大正金時／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かに風味かまぼこ	ごぼう／にんじん／だいこん／ねぎ／玉葱／きゅうり／温州蜜柑(普通、生)	麦茶 ◆ふりかけおにぎり 果物(みかん) 牛乳	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.3 g
26 火	ご飯 すまし汁(青菜・花麩・椎茸) 鯖のみそ煮 野菜炒め マカロニサラダ	水稲穀粒(精白米)／花麩／三温糖／なたね油／マカロニ／ノンエッグマヨネーズ	牛乳1L／鰹節(花かつお)／まさば／豚小間／ロースハム	ほうれんそう／生しいたけ(菌床栽培、生)／しょうが／キャベツ／にんじん／りょくとうもやし／きゅうり／りんご	牛乳 ◆塩にぎり 果物(りんご) 牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 1.5 g
27 水	さつまいもご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 鶏肉の唐揚げ きんぴらごぼう ほうれん草油揚げのごま和え	水稲穀粒(精白米)／さつまいも／かたくり粉／サフラワー油／ごま油／ごま(いり)／三温糖／サンドイッチ食パン／じゃがいも	牛乳1L／絹ごし豆腐／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／油揚げ	ごぼう／にんじん／ほうれんそう／かき(甘がき)	麦茶 ◆食パン ◆素揚げポテト 果物(柿) 牛乳	エネルギー 479 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.8 g
28 木	キャロブパン オニオンスープ 魚の味噌マヨネーズ焼き チリコンカン マッシュポテト	キャロブパン／じゃがいも／有塩バター／水稲穀粒(精白米)／白ごま(いり)	牛乳900ml／しろさけ／大豆(国産、ゆで)／豚ひき肉／牛乳1L	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／トマト缶詰(ホール)／バナナ	麦茶 ◆ごまおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 2.2 g
29 金	パンキンカレーライス 野菜スープ ひじきの中華和え トマト	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ホール)／白ごま(いり)／ごま油／三温糖／豆腐ドーナツ	牛乳1L／豚小間／干ひじき(アソシテ、乾)／ロースハム／ヨーグルト	西洋かぼちゃ／にんじん／玉葱／キャベツ／きゅうり／トマト	牛乳 豆腐ドーナツ ヨーグルト 牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.0 g
30 土	牛乳パン 卵スープ 鶏肉のオレンジ焼き キャベツかにかまサラダ	牛乳パン／マーマレード(高糖度)／白ごま(すり)／ノンエッグマヨネーズ／水稲穀粒(精白米)	牛乳1L／たまご／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／かに風味かまぼこ／塩昆布	にんにく(りん茎)／しょうが／キャベツ／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆塩昆布おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.6 g