

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	タンパク質
1 ／ 月	ごはん すましじる さんまのにつけ あつあげのほいこうろう おんさらだ みかん	水稲穀粒(精白米)／花 麩／三温糖／サフラ ワー油／ごま油／じゃ がいも／パイ皮／グラ ニュー糖	湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／かつお加工品 (かつお節)／さんま／ 生揚げ／豚小間／魚肉 ソーセージ	しょうが／キャベツ／ にんにく(りん茎)／西 洋かぼちゃ／えだまめ (冷凍)／温州蜜柑(普 通、生)／りんご	むぎちや ◆あつぶるばい	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	557 kcal 17.3 g 24.1 g 2.3 g
2 ／ 火	はんすばん こーんしちゅー はんぱーぐ さつまいもとりんごに ほいるさらだ かき	パンズパン／じゃがい も／とうもろこし缶詰 (クリーム)／薄力粉／有塩 バター／パン粉(乾燥) ／さつまいも／三温糖 ／水稲穀粒(精白米)	豚小間／牛乳1L／豚 ひき肉／たまご／干ひ じき(ステンレス釜、乾) ／油揚げ	玉葱／にんじん／りん ご／キャベツ／かき (甘がき)	むぎちや ◆ひじきおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	559 kcal 18.4 g 16.7 g 2.1 g
4 ／ 木	きのこうどん しろみさかなのほいるやき だいこんのそぼろに ちよれぎさらだ ばなな	うどん(ゆで)／三温糖 ／かたくり粉／ごま油 ／水稲穀粒(精白米)／ サフラワー油	豚小間／油揚げ／かた くちいわし(煮干し)／ めかじき／かに風味か まぼこ／ピザ用チーズ ／豚ひき肉／味付けの り／牛乳900ml／たま ご	ほんしめじ／生しいた け(菌床栽培、生)／え のきたけ／ねぎ／にん じん／グリーンピース (冷凍)／だいこん／ キャベツ／きゅうり／	ぎゅうにゅう ◆ちやーはん	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	555 kcal 28.5 g 21.0 g 1.8 g
5 ／ 金	わかめごはん みそじる とりにくのからあげ きりぼしだいこんのにつけ ういんなーさらだ みかん	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／サフラワー 油／三温糖／さつまい も／サラダ油／ごま (いり)	わかめご飯の素／絹ご し豆腐／かたくちいわ し(煮干し)／鶏若鶏肉 モモ(皮付き)／鶏若鶏 肉ひき肉／ウィンナー	ねぎ／にんじん／切干 し豆腐／かたくちいわ し／温州蜜柑(普通、 生)	むぎちや ◆だいがくいも	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	584 kcal 19.7 g 21.0 g 2.1 g
6 ／ 土	くろわっさん わかめすーぷ たんどりーちきん はくさいとはむのさらだ ばなな	クロワッサン／かたく り粉／水稲穀粒(精白 米)	湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／鶏若鶏肉モモ (皮付き)／明治ブルガ リアヨーグルト／ロー スハム／牛乳／しらす 干し(微乾燥品)	ねぎ／にんにく(りん 茎)／玉葱／はくさい ／バナナ	ぎゅうにゅう ◆しらすおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	550 kcal 18.2 g 23.0 g 2.2 g
8 ／ 月	かれーうどん しろみさかなゆずみそやき つなとじゃがいものにつけ きゃべつのはらすあえ ばなな	うどん(ゆで)／じゃが いも／三温糖／ごま油 ／水稲穀粒(精白米)	豚小間／メルルーサ／ まぐろ缶詰(油漬フルフ ィ)／しらす干し(微乾 燥品)／牛乳900ml／焼 きのり／たまご	にんじん／玉葱／ほう れんそう／ゆず(果皮、 生)／キャベツ／パナ ナ	ぎゅうにゅう ◆のりたまおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	520 kcal 21.0 g 14.9 g 2.3 g
9 ／ 火	ごはん みそじる ちぐさやき れんこんのいために まかるにさらだ りんご	ごはん(米)／ 三温糖／ マカロニ／薄力粉／有 塩バター	かたくちいわし(煮干 し)／たまご／鶏若鶏 肉ひき肉／かつお加工 品(かつお節)／ロー スハム／牛乳／牛乳1L ／クリーム(植物性脂 肪)	玉葱／生しいたけ(菌 床栽培、生)／にんじ ん／ほうれんそう／れ んこん／きゅうり／り んご／バナナ	ぎゅうにゅう ◆ばななおむれっと	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	558 kcal 18.0 g 15.3 g 1.9 g
10 ／ 水	ぎゅうにゅうばん はくさいべーこんのすーぷ さけふらい ほうれんそうこーんそてー いたりあんさらだ りんご	牛乳パン／薄力粉／パ ン粉(乾燥)／サフラ ワー油／とうもろこし 缶詰(ホム)／有塩バ ター／三温糖／さとい も	ベーコン／しろさけ／ たまご／ロースハム／ サラダチーズ／豚小間 ／木綿豆腐／かたくち いわし(煮干し)	はくさい／玉葱／ほう れんそう／きゅうり／ りんご／にんじん／だ いこん／ねぎ／ごぼう	むぎちや ◆いもに	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	530 kcal 24.9 g 24.8 g 3.1 g
11 ／ 木	ごはん やさしいすーぷ とりにくのみそづけやき こうやどうふのふくめに ばんぷぎんさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／三温糖／ 白ごま(いり)／食パ ン(市販品)	ウィンナー／鶏若鶏肉 モモ(皮付き)／凍り豆 豆腐／まぐろ缶詰(油漬 フルフィ)／ちりめん じゃこ	玉葱／にんじん／キャ ベツ／グリーンピース (冷凍)／西洋かぼちゃ ／きゅうり／バナナ／ あんぱんまんスイート りん	りんごじゅーす ◆じゃことーすと	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	612 kcal 20.1 g 19.9 g 2.1 g
12 ／ 金	ごはん いしかりじる みーとぼーる ぼてとさらだ ゆでぶろっこりー みにとまと、みかん	水稲穀粒(精白米)／糸 こんにやく／パン粉 (乾燥)／じゃがいも ／薄力粉／三温糖／サフ ラワー油	しろさけ／豚ひき肉／ ロースハム／牛乳／ ウィンナー	にんじん／だいこん／ ねぎ／はくさい／玉葱 ／きゅうり／ブロッコ リー／ミニトマト／温 州蜜柑(普通、生)	むぎちや ◆ういんなーろーるまん	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	583 kcal 22.0 g 18.5 g 2.0 g
13 ／ 土	かれーらいす おにおんすーぷ わかめのなめたけあえ ばなな	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／サンド イッチ食パン／★ビー ナッツバター	豚小間／湯通し塩蔵わ かめ(塩抜き)／かに風 味かまぼこ／牛乳	にんじん／玉葱／パセ リ／きゅうり／えのき たけ(味付け瓶詰)／パ ナナ	ぎゅうにゅう ◆びーなつつさんど	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	555 kcal 16.8 g 14.1 g 3.4 g
15 ／ 月	せきはん みそじる きやべつめんちかつ にしめ ほうれんそうかにかまさら みかん	もち米／水稲穀粒(精 白米)／黒ごま(いり) ／パン粉(乾燥)／薄力 粉／サラダ油／三温糖 ／白ごま(すり)	ささげ(乾)／絹ごし 豆腐／かたくちいわし (煮干し)／豚ひき肉 ／牛乳1L／たまご／焼 き竹輪／かに風味かま ぼこ	なめこ／玉葱／キャ ベツ／だいこん／にん じん／ほうれんそう／ 温州蜜柑(普通、生)	むぎちや ◆こうはくまんじゅう	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	553 kcal 18.6 g 17.2 g 1.9 g
16 ／ 火	はんすばん こーんしちゅー はんぱーぐ さつまいもとりんごに ほいるさらだ かき	パンズパン／じゃがい も／とうもろこし缶詰 (クリーム)／薄力粉／有塩 バター／パン粉(乾燥) ／さつまいも／三温糖 ／水稲穀粒(精白米)	豚小間／牛乳1L／豚 ひき肉／たまご／干ひ じき(ステンレス釜、乾) ／油揚げ	玉葱／にんじん／りん ご／キャベツ／かき (甘がき)	むぎちや ◆ひじきおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	559 kcal 18.4 g 16.7 g 2.1 g
17 ／ 水	ごはん みそじる さけのさいきょうやき さといもとりにくのにも わかめとえのきのすのもの りんご	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／さといも／ぎよ うさの皮／じゃがいも ／サラダ油	絹ごし豆腐／かたくち いわし(煮干し)／しろ さけ／鶏小間／湯通し 塩蔵わかめ(塩抜き)／ 牛乳／まぐろ缶詰(油 漬フルフィ)	はくさい／玉葱／にん じん／きゅうり／えの きたけ／りんご	ぎゅうにゅう ◆いんどさきさ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	550 kcal 25.6 g 17.4 g 1.9 g
18 ／ 木	きのこうどん しろみさかなのほいるやき だいこんのそぼろに ちよれぎさらだ ばなな	うどん(ゆで)／三温糖 ／かたくり粉／ごま油 ／水稲穀粒(精白米)／ サフラワー油	豚小間／油揚げ／かた くちいわし(煮干し)／ めかじき／かに風味か まぼこ／ピザ用チーズ ／豚ひき肉／味付けの り／牛乳900ml／たま ご	ほんしめじ／生しいた け(菌床栽培、生)／え のきたけ／ねぎ／にん じん／グリーンピース (冷凍)／だいこん／ キャベツ／きゅうり／	ぎゅうにゅう ◆ちやーはん	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	555 kcal 28.5 g 21.0 g 1.8 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	560 kcal	タンパク質	20.6 g
	脂 質	19.2 g	食塩相当量	2.3 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 金	わかめごはん みそしる とりにくのからあげ きりぼしだいこんのにつけ ういんなーさらだ みかん	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／サフラワー 油／三温糖／さつまい も／サラダ油／ごま (いり)	わかめご飯の素／絹ご し豆腐／かたくちいわ し(煮干し)／鶏若鶏肉 モモ(皮付き)／鶏若鶏 肉ひき肉／ウィンナー	ねぎ／にんじん／切干 しだいこん／ブロッコ リー／温州蜜柑(普通、 生)	むぎちや ◆だいがくいも	エネルギー 584 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 2.1 g
20 土	くろわっさん わかめすーぶ たんどりーちきん はくさいとはむのさらだ ばなな	クロワッサン／かたく り粉／水稲穀粒(精白 米)	湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／鶏若鶏肉モモ (皮付き)／明治フルガ リアヨーグルト／ロー スハム／牛乳／しらす 干し(微乾燥品)	ねぎ／にんにく(りん 茎)／玉葱／はくさい ／バナナ	ぎゅうにゅう ◆しらすおにぎり	エネルギー 550 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 23.0 g 食塩相当量 2.2 g
22 月	ごはん すましじる さんまのにつけ あつあげのほいこうろう おんさらだ みかん	水稲穀粒(精白米)／花 麩／三温糖／サフラ ワー油／ごま油／じゃ がいも／パイ皮／グラ ニュー糖	湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／かつお加工品 (かつお節)／さんま ／生揚げ／豚小間／魚肉 ソーセージ	しょうが／キャベツ／ にんにく(りん茎)／西 洋かぼちゃ／えだまめ (冷凍)／温州蜜柑(普 通、生)／りんご	むぎちや ◆あつぷるばい	エネルギー 557 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 24.1 g 食塩相当量 2.3 g
24 水	ぎゅうにゅうばん はくさいべーこんのすーぶ さけふらい ほうれんそうこーんそてー いたりあんさらだ りんご	牛乳パン／薄力粉／パン 粉(乾燥)／サフラ ワー油／とうもろこし 缶詰(ホカ)／有塩パ ター／三温糖／さとい も	ベーコン／しろさけ／ たまご／ロースハム／ サラダチーズ／豚小間 ／木綿豆腐／かたくち いわし(煮干し)	はくさい／玉葱／ほう れんそう／きゅうり／ りんご／にんじん／だ いこん／ねぎ／ごぼう	むぎちや ◆いもに	エネルギー 530 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 24.8 g 食塩相当量 3.1 g
25 木	ごはん やさしいすーぶ はくさいべーのみそつけやき こうやどうふのふくめに ばんぶきんさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／三温糖／ 白ごま(いり)／食パン (市販品)	ウィンナー／鶏若鶏肉 モモ(皮付き)／凍り豆 腐／まぐろ缶詰(油漬フ レーグ)／ちりめん じゃこ	玉葱／にんじん／キャ ベツ／グリーンピース (冷凍)／西洋かぼちゃ ／きゅうり／バナナ／ あんぱんまんスイート りん	りんごじゅーす ◆じゃことーすと	エネルギー 612 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 2.1 g
26 金	ごはん いしかりじる みーとぼーる ぼてとさらだ ゆでぶろっこりー みにとまと、みかん	水稲穀粒(精白米)／糸 こんにやく／パン粉 (乾燥)／じゃがいも／ 薄力粉／三温糖／サフ ラワー油	しろさけ／豚ひき肉／ ロースハム／牛乳／ ウィンナー	にんじん／だいこん／ ねぎ／はくさい／玉葱 ／きゅうり／ブロッコ リー／ミニトマト／温 州蜜柑(普通、生)	むぎちや ◆ういんなーろーるまん	エネルギー 583 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 2.0 g
27 土	かれーrais おにおんすーぶ わかめのなめたけあえ ばなな	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／サンド イッチ食パン／★ビー ナッツバター	豚小間／湯通し塩蔵わ かめ(塩抜き)／かに風 味かまぼこ／牛乳	にんじん／玉葱／パセ リ／きゅうり／えのき たけ(味付け瓶詰)／パ ナナ	ぎゅうにゅう ◆びーなつつさんど	エネルギー 555 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 3.4 g
29 月	かれーうどん しろみさかなゆずみそやき つなとじゃがいものにつけ きやべつものしらすあえ ばなな	うどん(ゆで)／じゃが いも／三温糖／ごま油 ／水稲穀粒(精白米)	豚小間／メルルーサ／ まぐろ缶詰(油漬フー グ)／しらす干し(微乾 燥品)／牛乳900ml／焼 きのり／たまご	にんじん／玉葱／ほう れんそう／ゆず(果皮、 生)／キャベツ／パナ ナ	ぎゅうにゅう ◆のりたまおにぎり	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.3 g
30 火	ごはん みそしる ちぐさやき れんこんのいために まかろにさらだ りんご	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／三温糖／ マカロニ／薄力粉／有 塩バター	かたくちいわし(煮干 し)／たまご／鶏若鶏 肉ひき肉／かつお加工 品(かつお節)／ロー スハム／牛乳／牛乳1L ／ホイップクリーム(植物性脂 肪)	玉葱／生しいたけ(菌 床栽培、生)／にんじ ん／ほうれんそう／れ んこん／きゅうり／り んご／バナナ	ぎゅうにゅう ◆ばななおむれっと	エネルギー 558 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.9 g