

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 すまし汁(わかめ・麩) 秋刀魚の煮付け 厚揚げの回鍋肉風 温サラダ	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／ノンエッグマ ヨネーズ／グラニュー 糖／サンドイッチ食バ	牛乳900ml／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	麦茶 ◆アップルジャムパン 果物(みかん) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	506 kcal 17.4 g 17.2 g 2.1 g
2 火	パンズパン コーンシチュー ハンバーグ さつま芋と林檎の重ね煮 ポイルサラダ	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 ／ノンエッグマヨネー	牛乳1L／豚小間／豚 ひき肉／たまご	玉葱／にんじん／りん ご／キャベツ／かき (甘がき)	麦茶 ◆塩おにぎり 果物(柿) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	480 kcal 16.9 g 16.9 g 1.4 g
4 木	ごはん きのこ汁 白身魚のやさしい焼き 大根のそぼろ煮 チョレギサラダ	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／かたくり粉／ご ま油／サフラワー油	牛乳900ml／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／たま	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／	牛乳 ◆炒飯 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	542 kcal 22.9 g 19.0 g 1.2 g
5 金	わかめ御飯 味噌汁(豆腐・長葱) 鶏肉の唐揚げ 切干し大根の煮付け ウインナーサラダ	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	牛乳900ml／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／ウインナー	ねぎ／にんじん／切干 しいたけ／にんじん／ブロッ コリー／温州蜜柑(普通、 生)	麦茶 ◆さつまいもフライ 果物(みかん) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	468 kcal 16.0 g 17.4 g 1.6 g
6 土	クロワッサン わかめスープ タンドリーチキン 白菜とハムのサラダ	クロワッサン／かたく り粉／水稲穀粒(精白 米)	牛乳1L／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)	ねぎ／にんにく(りん 茎)／玉葱／はくさい	牛乳 ◆しらすおにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	479 kcal 18.0 g 23.0 g 1.9 g
8 月	ごはん 野菜のカレースープ 白身魚の柚子味噌焼き ツナとじゃが芋の煮付け キャベツのしらす和え	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／三温糖／ ごま油	牛乳900ml／豚小間／ メルルーサ／まぐろ缶 詰(油漬フレーク)／し らす干し(微乾燥品)／ 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	牛乳 ◆のりたまおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	480 kcal 19.1 g 14.8 g 1.6 g
9 火	ごはん 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 干草焼き れんごんの炒め煮 マカロニサラダ	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／三温糖／ マカロニ／ノンエッグ マヨネーズ	牛乳900ml／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	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／パ ナナ	牛乳 ◆塩おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	477 kcal 15.8 g 9.9 g 1.5 g
10 水	牛乳パン 白菜とベーコンのスープ 鮭フライ ほうれん草とコーンのリ イタリアンサラダ	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	牛乳900ml／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／ にんじん／だいこん／ ねぎ／ごぼう／りんご	麦茶 ◆いも煮 果物(りんご) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	441 kcal 21.1 g 21.8 g 2.6 g
11 木	ごはん 野菜スープ 鶏肉の味噌漬け焼き 高野豆腐の含め煮 パンブキンサラダ	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／三温糖／ 白ごま(いり)／ノン エッグマヨネーズ／食 パン(市販品)	牛乳900ml／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 イク)／しらす干し(微乾 燥品)	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	牛乳 ◆しらすトースト 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	574 kcal 21.3 g 21.8 g 2.0 g
12 金	ごはん 石狩汁 ミートボール ポテトサラダ ゆでブロッコリー ミニトマト	水稲穀粒(精白米)／糸 こんにやく／パン粉 (乾燥)／じゃがいも ／ノンエッグマヨネー ズ／薄力粉／三温糖／サ フラワー油	牛乳900ml／しろさけ ／豚ひき肉／ロースハ ム／牛乳／ウインナー	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)	麦茶 ◆ウインナーロールまん 果物(みかん) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	519 kcal 20.5 g 16.9 g 1.7 g
13 土	カレーライス オニオンスープ わかめのなめ茸和え	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	牛乳1L／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	牛乳 ◆ビーナッツサンド 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	499 kcal 16.6 g 15.8 g 2.7 g
15 月	ごはん(赤飯) 味噌汁(なめこ・豆腐) キャベツ入りハンバーグ 煮め ほうれん草にかまサラダ	もち米／水稲穀粒(精 白米)／パン粉(乾燥) ／三温糖／白ごま(す り)／薄力粉／サラダ 油	牛乳1L／絹ごし豆腐 ／かたくちいわし(煮 干し)／豚ひき肉／た まご／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)	麦茶 ◆紅白まんじゅう 果物(みかん) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496 kcal 17.5 g 15.1 g 1.5 g
16 火	パンズパン コーンシチュー ハンバーグ さつま芋と林檎の重ね煮 ポイルサラダ	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 ／ノンエッグマヨネー	牛乳1L／豚小間／豚 ひき肉／たまご	玉葱／にんじん／りん ご／キャベツ／かき (甘がき)	麦茶 ◆塩おにぎり 果物(柿) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	480 kcal 16.9 g 16.9 g 1.4 g
17 水	ごはん 味噌汁(豆腐・白菜・玉葱) 焼肉の西京焼き 里芋と鶏肉の煮物 わかめとえのきの酢の物	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／さといも／ぎよ うごの皮／じゃがいも ／サラダ油	牛乳900ml／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)／まぐ ろ缶詰(油漬フレイク)	はくさい／玉葱／にん じん／きゅうり／えの きたけ／りんご	牛乳 ◆インドサモサ 果物(りんご) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	476 kcal 22.2 g 16.0 g 1.6 g
18 木	ごはん きのこ汁 白身魚のポイル焼き 大根のそぼろ煮 チョレギサラダ	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／かたくり粉／ご ま油／サフラワー油	牛乳900ml／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／たま	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／	牛乳 ◆炒飯 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	542 kcal 22.9 g 19.0 g 1.2 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	496 kcal	タンパク質
					脂質	17.5 g	食塩相当量
							18.8 g
							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		
19 金	わかめ御飯 味噌汁(豆腐・長葱) 鶏肉の唐揚げ 切干し大根の煮付け ウインナーサラダ	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	牛乳900ml／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／ウインナー	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)	麦茶 ◆さつまいもフライ 果物(みかん)  牛乳	エネルギー 468 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.6 g
20 土	クロワッサン わかめスープ タンドリーチキン 白菜とハムのサラダ	クロワッサン／かたくり粉／水稲穀粒(精白米)	牛乳1L／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	牛乳 ◆しらすおにぎり 果物(バナナ)  牛乳	エネルギー 479 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 23.0 g 食塩相当量 1.9 g
22 月	ご飯 すまし汁(わかめ・麩) 秋刀魚の煮付け 厚揚げの回鍋肉風 温サラダ	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／ノンエッグマヨネーズ／グラニュー糖／サンドイッチ食パン	牛乳900ml／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	麦茶 ◆アップルジャムパン 果物(みかん)  牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.1 g
24 水	牛乳パン 白菜とベーコンのスープ 鮭フライ ほうれん草とコンのソテー イタリアンサラダ	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-ル)／有塩バター／三温糖／さといも	牛乳900ml／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／にんじん／だいこん／ねぎ／ごぼう／りんご	麦茶 ◆芋煮 果物(りんご)  牛乳	エネルギー 441 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 2.6 g
25 木	ご飯 野菜スープ 鶏肉の味噌漬け焼き 高野豆腐の含め煮 パンキンサラダ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／三温糖／白ごま(いり)／ノンエッグマヨネーズ／食パン(市販品)	牛乳900ml／ウインナー／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／凍り豆腐／まぐろ缶詰(油漬フル缶)／しらす干し(微乾燥品)	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	牛乳 ◆しらすトースト 果物(バナナ)  牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 2.0 g
26 金	ご飯 石狩汁 ミートボール ポテトサラダ ゆでブロッコリー ミニトマト	水稲穀粒(精白米)／糸こんにゃく／パン粉(乾燥)／じゃがいも／ノンエッグマヨネーズ／薄力粉／三温糖／サフラワー油	牛乳900ml／しろさけ／豚ひき肉／ロースハム／牛乳／ウインナー	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)	麦茶 ◆ウインナーロールまん 果物(みかん)  牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.7 g
27 土	カレーライス オニオンスープ わかめのなめ草和え	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／サンドイッチ食パン／★ピーナッツバター	牛乳1L／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)／バナナ	牛乳 ◆ピーナッツサンド 果物(バナナ)  牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.7 g
29 月	ご飯2 野菜のカレースープ 白身魚の柚子味噌焼き ツナとじゃが芋の煮付け キャベツのしらす和え	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／三温糖／ごま油	牛乳900ml／豚小間／メルルーサ／まぐろ缶詰(油漬フル缶)／しらす干し(微乾燥品)／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／バナナ	牛乳 ◆のりたまおにぎり 果物(バナナ)  牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.6 g
30 火	ご飯 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 千草焼き れんごんの炒め煮 マカロニサラダ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／三温糖／マカロニ／ノンエッグマヨネーズ	牛乳900ml／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	玉葱／生しいたけ(菌床栽培、生)／にんじん／ほうれんそう／れんごん／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆塩にぎり 果物(バナナ)  牛乳	エネルギー 477 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 9.9 g 食塩相当量 1.5 g