

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 土	運動会 (パン・りんごジュース・みかんを配ります)						
3 月	ご飯 味噌汁(なめこ・豆腐) 油淋鶏 さつまいもの甘煮 大根のおかかサラダ	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／サラダ油／ごま油／さつまいも／上白糖／三温糖／サフラワー油／サンドイッチ食パン／有塩バター	牛乳900ml／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)／かつお加工品(かつお節)	なめこ／ねぎ／しょうが／だいこん／かき(甘がき)	麦茶 ◆バターサンド 果物(柿)	牛乳	エネルギー 464 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.5 g
4 火	牛乳パン ジュリアンヌスープ チキンフレーク焼き ごぼうスティック煮 ポテトサラダ	牛乳パン／パン粉(半生)／コーンフレーク／白ごま(すり)／三温糖／じゃがいも／ノンエッグマヨネーズ／白ごま(いり)／水稲	牛乳1L／ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／パルメザンチーズ／ロースハム	にんじん／キャベツ／だいこん／玉葱／セロリ／ごぼう／きゅうり／日本なし	牛乳 ◆胡麻のおにぎり 果物(梨)	牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 2.2 g
5 水	ご飯 ほうとう風味噌汁(うどん 豆腐入り松風焼き 大根とツナの煮付け キャベツかにかまサラダ	水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／三温糖／白ごま(いり)／白ごま(すり)／ノンエッグマヨネーズ／無塩バター／薄力粉／グラ	牛乳900ml／豚小間／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／かに風味かまぼこ／たま	西洋かぼちゃ／玉葱／にんじん／ほうれんそう／ねぎ／だいこん／キャベツ／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆パウンドケーキ 果物(バナナ)	牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.7 g
6 木	ご飯 すまし汁(豆腐・わかめ) 秋刀魚の蒲焼き 小松菜のごまあえ れんこんサラダ	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／ごま(いり)／上白糖／三温糖／白ごま(すり)／豆乳ロール	牛乳1L／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)／りしりこんぶ(煮干し)／さんま／ロースハム	こまつな／れんこん／きゅうり／にんじん／かき(甘がき)	牛乳 ◆玄米パン 果物(柿)	牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 1.6 g
7 金	御飯 きのこ汁 焼鮭 かぼちゃの含煮 そうめんサラダ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／そうめん・ひやむぎ(乾)／ごま油	牛乳900ml／豚小間／かたくちいわし／甘塩鮭／かに風味かまぼこ	にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほんしめじ／えのきたけ／なめこ／日本かぼちゃ／きゅうり	牛乳 ◆茶飯おにぎり	牛乳	エネルギー 404 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 2.3 g
8 土	ミルクロール 卵スープ 魚の味噌マヨネーズ焼き キャベツの塩昆布和え	豆乳ロール／ごま油／水稲穀粒(精白米)	たまご／めかじき／塩昆布／牛乳／かつお加工品(かつお節)	キャベツ／バナナ	牛乳 ◆おかかおにぎり 果物(バナナ)		エネルギー 392 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 2.0 g
11 火	ご飯 磯(わかめの和風スープ チキンカツ 青のりポテト 白菜の刻みのりサラダ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／薄力粉／パン粉(乾燥)／サフラワー油／じゃがいも／サラダ油／ごま油／食パン	牛乳900ml／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／豚小間／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／あおのり／しらす干し(半乾燥)	にんじん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／はくさい／バナナ	牛乳 ◆マヨトースト 果物(バナナ)	牛乳	エネルギー 457 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 2.1 g
12 水	ご飯 豚汁 白身魚の紅葉焼き 豆腐の煮物 ごぼうサラダ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／糸こんにゃく／三温糖／白ごま(いり)／さつまいも	牛乳1L／豚小間／木綿豆腐／メルルサー／ツナちゃんク	にんじん／だいこん／ねぎ／ごぼう／きゅうり／りんご	麦茶 ◆さつま芋スティック 果物(りんご)	牛乳	エネルギー 451 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 2.0 g
13 木	コッペパン ミネストローネスープ 鮭フライ 華風きゅうり ポイルサラダ	コッペパン／有塩バター／じゃがいも／薄力粉／パン粉(乾燥)／サフラワー油／三温糖／ごま油／水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml／ベーコン／しろさけ／わかめご飯の素	キャベツ／玉葱／にんじん／セロリ／きゅうり／かき(甘がき)	麦茶 ◆わかめおにぎり 果物(柿)	牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2.4 g
14 金	ご飯 チキンスープ ハンバーグ コーンソテー ほうれん草のナムル	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／パン粉(乾燥)／とうもろこし缶詰(ホル)／有塩バター／三温糖／ごま油／白ごま(すり)／さつま	牛乳1L／鶏小間／豚ひき肉／たまご／焼きのり	にんじん／えのきたけ／干し椎茸／玉葱／ほうれんそう／ブロッコリー／もやし／日本なし	牛乳 ◆焼き芋 果物(梨)	牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.2 g
15 土	豆乳ロール ポトフ風スープ 鶏肉の照焼き 大根とツナのサラダ	豆乳ロール／じゃがいも／三温糖／黒ごま(いり)／水稲穀粒(精白米)	牛乳1L／ウィンナー／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／塩さけ	かぶ／にんじん／キャベツ／だいこん／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆鮭おにぎり 果物(バナナ)	牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 2.4 g
17 月	カレーライス マカロニスープ かぼちゃチップ 七色サラダ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／ABCマカロニ／三温糖／サラダ油／ごま油	牛乳1L／豚小間／鶏若鶏肉ささ身／干ひじき(ステルス釜、乾)／サラダチーズ	にんじん／玉葱／キャベツ／パセリ／西洋かぼちゃ／だいこん／きゅうり／レッドキャベツ／バナナ	麦茶 ◆塩にぎり 果物(バナナ)	牛乳	エネルギー 462 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 2.0 g
18 火	牛乳パン ジュリアンヌスープ チキンフレーク焼き ごぼうスティック煮 ポテトサラダ	牛乳パン／パン粉(半生)／コーンフレーク／白ごま(すり)／三温糖／じゃがいも／ノンエッグマヨネーズ／白ごま(いり)／水稲	牛乳1L／ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／パルメザンチーズ／ロースハム	にんじん／キャベツ／だいこん／玉葱／セロリ／ごぼう／きゅうり／日本なし	牛乳 ◆胡麻のおにぎり 果物(梨)	牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 2.2 g
19 水	ご飯 ほうとう風味噌汁(うどん 豆腐入り松風焼き 大根とツナの煮付け キャベツかにかまサラダ	水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／三温糖／白ごま(いり)／白ごま(すり)／ノンエッグマヨネーズ／無塩バター／薄力粉／グラ	牛乳900ml／豚小間／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／かに風味かまぼこ／たま	西洋かぼちゃ／玉葱／にんじん／ほうれんそう／ねぎ／だいこん／キャベツ／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆パウンドケーキ 果物(バナナ)	牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.7 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー 467 kcal	たんぱく質 18.4 g	食塩相当量 1.9 g
月平均栄養価					脂 質 17.8 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		
20 木	ご飯 すまし汁(豆腐・わかめ) 秋刀魚の蒲焼き 小松菜のごまあえ れんこんサラダ	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／ごま(いり)／上白糖／三温糖／白ごま(すり)／豆乳ロール	牛乳1L／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)／りしりこんぶ(素干し)／さんま／ロースハム	こまつな／れんこん／きゅうり／にんじん／かき(甘がき)	牛乳 ◆玄米パン 果物(柿) 牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 1.6 g
21 金	御飯 きのこ汁 焼鮭 かぼちゃの含煮 そうめんサラダ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／そうめん・ひやむぎ(乾)／ごま油	牛乳900ml／豚小間／かたくちいわし／甘塩鮭／かに風味かまぼこ	にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほんしめじ／えのきたけ／なめこ／日本かぼちゃ／きゅうり	牛乳 ◆茶飯おにぎり 牛乳	エネルギー 404 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 2.3 g
22 土	ミルクロール 卵スープ 魚の味噌マヨネーズ焼き キャベツの塩昆布和え	豆乳ロール／ごま油／水稲穀粒(精白米)	たまご／めかじき／塩昆布／牛乳／かつお加工品(かつお節)	キャベツ／バナナ	牛乳 ◆おかかおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 392 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 2.0 g
24 月	ご飯 味噌汁(なめこ・豆腐) 油淋鶏 さつまいもの甘煮 大根のおかかサラダ	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／サラダ油／ごま油／さつまいも／上白糖／三温糖／サフラワー油／サンドイッチ食パン／有塩バター	牛乳900ml／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(油漬フルイト)／かつお加工品(かつお節)	なめこ／ねぎ／しょうが／だいこん／かき(甘がき)	麦茶 ◆バターサンド 果物(柿) 牛乳	エネルギー 464 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.5 g
25 火	ご飯 磯う(わかめの和風スープ) チキンカツ 青のりポテト 白菜の刻みのりサラダ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／薄力粉／パン粉(乾燥)／サフラワー油／じゃがいも／サラダ油／ごま油／食パン	牛乳900ml／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／豚小間／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／あおのり／しらす干し(半乾燥品)／刻みのり	にんじん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／はくさい／バナナ	牛乳 ◆マヨトースト 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 457 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 2.1 g
26 水	ご飯 豚汁 白身魚の紅葉焼き 豆腐の煮物 ごぼうサラダ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／糸こんにゃく／三温糖／白ごま(いり)／さつまいも	牛乳1L／豚小間／木綿豆腐／メルルーサ／ツナチャンク	にんじん／だいこん／ねぎ／ごぼう／きゅうり／りんご	麦茶 ◆さつま芋スティック 果物(りんご) 牛乳	エネルギー 451 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 2.0 g
27 木	コッペパン ミネストローネスープ 鮭フライ 華風きゅうり ポイルサラダ	コッペパン／有塩バター／じゃがいも／薄力粉／パン粉(乾燥)／サフラワー油／三温糖／ごま油／水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml／ベーコン／しろさけ／わかめご飯の素	キャベツ／玉葱／にんじん／セロリ／きゅうり／かき(甘がき)	麦茶 ◆わかめおにぎり 果物(柿) 牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2.4 g
28 金	ご飯 チキンスープ ハンバーグ コーンソテー ほうれん草のナムル	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／パン粉(乾燥)／とうもろこし缶詰(ホル)／有塩バター／三温糖／ごま油／白ごま(すり)／さつまいも	牛乳1L／鶏小間／豚ひき肉／たまご／焼きのり	にんじん／えのきたけ／干し椎茸／玉葱／ほうれん草／ブロッコリー／もやし／日本なし	牛乳 ◆焼き芋 果物(梨) 牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.2 g
29 土	豆乳ロール ポトフ風スープ 鶏肉の照焼き 大根とツナのサラダ	豆乳ロール／じゃがいも／三温糖／黒ごま(いり)／水稲穀粒(精白米)	牛乳1L／ウィンナー／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／まぐろ缶詰(油漬フルイト)／塩ざけ	かぶ／にんじん／キャベツ／だいこん／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆鮭おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 2.4 g
31 月	カレーライス マカロニスープ かぼちゃチップ 七色サラダ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／ABCマカロニ／三温糖／サラダ油／ごま油	牛乳1L／豚小間／鶏若鶏肉ささ身／干ひじき(ステルス釜、乾)／サラダチーズ	にんじん／玉葱／キャベツ／パセリ／西洋かぼちゃ／だいこん／きゅうり／レッドキャベツ／バナナ	麦茶 ◆塩にぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 462 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 2.0 g