

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 木	カレーライス けんちん汁 ゆでブロッコリー ミニトマト	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／さといも ／ソフトビスケット	牛乳900ml／豚ひき肉 ／豚小間／木綿豆腐／ かたくちいわし(煮干 し)	にんにく／玉葱／だい こん／ねぎ／ごぼう／ 温州蜜柑缶詰(果肉)／ ブロッコリー／ミニト マト／バナナ	牛乳 ビスケット 果物(バナナ) 牛乳	16時 - 17時	485 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.1 g
2 金	白パン 野菜スープ 鶏肉の3-ガト味噌焼き マカロニケチャップ和え イタリアンサラダ	白パン／有塩バター／ じゃがいも／三温糖／ マカロニ／サフラワー 油／水稲穀粒(精白米) ／もち米／白ごま(す り)	牛乳900ml／ウィン ナー／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／サラダチーズ	玉葱／にんにく／キャ ベツ／パセリ／にんに く(りん茎)／しょうが ／きゅうり／メロン (温室)	牛乳 ◆五平餅 果物(メロン) 牛乳	16時 - 17時	483 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 2.5 g
3 土	ご飯 豚肉と玉葱の煮つけ わかめスープ キャベツのしらす和え	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／かたくち粉／ご ま油／食パン(市販 品)／メープルシロッ プ／有塩バター	牛乳1L／豚小間／湯 通し塩蔵わかめ(塩抜 き)／しらす干し(微乾 燥品)／牛乳	玉葱／グリーンピース (冷凍)／ねぎ／キャベ ツ／バナナ	牛乳 ◆メープルバターサンド 果物(バナナ) 牛乳	16時 - 17時	506 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.8 g
5 月	ご飯 味噌汁(玉葱・人参・若布 焼き鳥 大根とツナの煮付け 温サラダ	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／じゃがいも／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)／ 鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／まぐろ缶詰(油漬フ ライト)／魚肉ソーセー	玉葱／にんにく／だい こん／西洋かぼちゃ／ えだまめ(冷凍)／日本 なし	麦茶 ◆きつねごはん 果物(梨) 牛乳	16時 - 17時	462 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.8 g
6 火	牛乳パン 春雨スープ タンダーサーモン 納豆とコーンのソテー ポテトサラダ	牛乳パン／普通はるさ め(乾)／とうもろこし 缶詰(ホム)／有塩バ ター／じゃがいも／ノ ンエッグマヨネーズ／ 水稲穀粒(精白米)	牛乳1L／ベーコン／ しるさけ／明治ブルガ リアヨーグルト／ロー スハム	玉葱／干し椎茸／にん にく(りん茎)／ほうれ んそう／きゅうり／に んにく／メロン(温室)	牛乳 ◆塩にぎり 果物(メロン) 牛乳	16時 - 17時	433 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 2.1 g
7 水	ご飯 豚肉そぼろ 中華風コーンスープ わかめときゅうりの酢の物 ゆでブロッコリー ミニトマト	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／ごま油／かたく ち粉／とうもろこし缶 詰(クリーム)／もち米	牛乳900ml／豚ひき肉 ／たまご／鶏若鶏肉ひ き肉／わかめ／かに風 味かまぼこ／きな粉 (大豆)	にんにく(りん茎)／ しょうが／きゅうり／ ブロッコリー／ミニト マト／バナナ	牛乳 ◆きなこおはぎ 果物(バナナ) 牛乳	16時 - 17時	493 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.2 g
8 木	ご飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 鮭の西京焼き 肉じゃが キャベツかにかまサラダ	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／じゃがいも／サ ラダ油／白ごま(す り)／ノンエッグマヨ ネーズ／食パン(市販 品)／有塩バター	牛乳900ml／湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)／か たくちいわし(煮干し) ／さわら／豚小間／か に風味かまぼこ／牛乳 1L	玉葱／にんにく／キャ ベツ／きゅうり／バナ ナ	牛乳 ◆バターサンド 果物(バナナ) 牛乳	16時 - 17時	456 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 2.0 g
9 金	ご飯 味噌汁(なす・豆腐) 鶏肉の唐揚げ れんこんのきんぴら 菊の花サラダ	水稲穀粒(精白米)／薄 力粉／サフラワー油／ 白ごま(いり)／三温 糖／サラダ油／ごま油 ／さつまいも／かたく ち粉／無塩バター	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)／ロースハム	なす／れんこん／きゅ うり／にんにく／きく の花／バナナ	麦茶 ◆さつま芋団子 果物(バナナ) 牛乳	16時 - 17時	477 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.6 g
10 土	コッペパン キャベツベーコンスープ パーベキューチキン さつまいもサラダ	コッペパン／有塩バ ター／三温糖／さつま いも／とうもろこし (冷凍)／水稲穀粒(精 白米)／白ごま(いり) ／薄力粉／サラダ油	牛乳1L／ベーコン／ 牛乳／塩昆布	キャベツ／玉葱／にん にく(りん茎)／きゅう り／にんにく／バナナ	牛乳 ◆塩昆布と天かすにぎり 果物(バナナ) 牛乳	16時 - 17時	533 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 2.2 g
12 月	ご飯 すまし汁(法連草・えのき 白身魚フライ パンキンサラダ 海苔の佃煮	水稲穀粒(精白米)／薄 力粉／パン粉(乾燥)／ サラダ油／ノンエッグ マヨネーズ／食パン (市販品)	牛乳900ml／鯉節(花 かつお)／めかじき／ ひき肉／凍り豆腐／か つお加工品(かつお節) ／牛乳1L	ほうれんそう／えのき たけ／西洋かぼちゃ／ きゅうり／干し椎茸／ 玉葱／にんにく(りん 茎)／バナナ	牛乳 ◆ホットオープンサンド 果物(バナナ) 牛乳	16時 - 17時	515 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.6 g
13 火	ご飯 野菜カレースープ 鶏肉の煮付け 南瓜のチーズ焼き スティック野菜	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／白ごま(すり)	牛乳1L／豚小間／鶏 若鶏肉モモ(皮付き)／ ピザ用チーズ／かに風 味かまぼこ／焼きのり	にんにく／玉葱／ほう れんそう／しょうが／ にんにく(りん茎)／西 洋かぼちゃ／きゅうり ／だいこん／日本なし	麦茶 ◆塩おにぎり 果物(梨) 牛乳	16時 - 17時	490 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.4 g
14 水	ご飯 かき玉汁 麻婆春雨 高野豆腐のだし煮 納豆としめじのお浸し	水稲穀粒(精白米)／か たくち粉／普通はるさ め(乾)／ごま油／三温 糖／薄力粉／上白糖／ 有塩バター／サフラ ワー油	牛乳900ml／たまご ／鯉節(花かつお)／豚 ひき肉／凍り豆腐／か つお加工品(かつお節) ／牛乳1L	玉葱／ねぎ／にんに く／にら／にんにく(り ん茎)／しょうが／ほ うれんそう／ほんしめ じ／バナナ	牛乳 ◆人参ドーナツ 果物(バナナ) 牛乳	16時 - 17時	504 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.5 g
15 木	カレーライス オニオンスープ ウインナーサラダ ゆでブロッコリー ミニトマト	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／クラッ カー	牛乳900ml／豚小間／ ウインナー	にんにく／玉葱／パセ リ／きゅうり／ブロッ コリー／ミニトマト／ 日本なし	牛乳 クラッカー 果物(梨) 牛乳	16時 - 17時	445 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 2.5 g
16 金	白パン 野菜スープ 鶏肉の3-ガト味噌焼き マカロニケチャップ和え イタリアンサラダ	白パン／有塩バター／ じゃがいも／三温糖／ マカロニ／サフラワー 油／水稲穀粒(精白米) ／もち米／白ごま(す り)	牛乳900ml／ウィン ナー／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／サラダチーズ	玉葱／にんにく／キャ ベツ／パセリ／にんに く(りん茎)／しょうが ／きゅうり／メロン (温室)	牛乳 ◆五平餅 果物(メロン) 牛乳	16時 - 17時	479 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 2.3 g
17 土	ご飯 豚肉と玉葱の煮つけ わかめスープ キャベツのしらす和え	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／かたくち粉／ご ま油／食パン(市販 品)／メープルシロッ プ／有塩バター	牛乳1L／豚小間／湯 通し塩蔵わかめ(塩抜 き)／しらす干し(微乾 燥品)／牛乳	玉葱／グリーンピース (冷凍)／ねぎ／キャベ ツ／バナナ	牛乳 ◆メープルバターサンド 果物(バナナ) 牛乳	16時 - 17時	506 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 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	487 kcal	タンパク質	19.5 g
	脂 質	16.9 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		
20 火	牛乳パン 春雨スープ タンドリーサーモン 納豆とコーンのソテー ポテトサラダ	牛乳パン／普通はるさめ(乾)／とうもろこし缶詰(ホカ)／有塩バター／じゃがいも／ノンエッグマヨネーズ／水稲穀粒(精白米)	牛乳1L／ベーコン／しろさけ／明治ブルガリアヨーグルト／ロースハム	玉葱／干し椎茸／にんにく(りん茎)／ほうれんそう／きゅうり／にんじん／メロン(温室)	牛乳 ◆塩にぎり 果物(メロン) 牛乳	エネルギー 485 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 2.1 g
21 水	ご飯 豚肉そぼろ 中華風コーンスープ わかめときゅうりの酢の物 ゆでブロッコリー ミニトマト	水稲穀粒(精白米)／三温糖／ごま油／かたくり粉／とうもろこし缶詰(クリーム)／もち米	牛乳900ml／豚ひき肉／たまご／鶏若鶏肉ひき肉／わかめ／かに風味かまぼこ／あずき(乾)／きな粉(大豆)	にんにく(りん茎)／しょうが／きゅうり／ブロッコリー／ミニトマト／バナナ	牛乳 ◆きなこおはぎ 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.2 g
22 木	ご飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 鯖の西京焼き 肉じゃが キャベツかにかまサラダ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／じゃがいも／サラダ油／白ごま(すり)／ノンエッグマヨネーズ／食パン(市販品)／有塩バター	牛乳900ml／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／さわら／豚小間／かに風味かまぼこ／牛乳1L	玉葱／にんじん／キャベツ／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆バターサンド 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 456 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 2.0 g
24 土	コッペパン キャベツベーコンスープ パーベキューチキン さつまいもサラダ	コッペパン／有塩バター／三温糖／さつまいも／とうもろこし(冷凍)／水稲穀粒(精白米)／白ごま(いり)／薄力粉／サラダ油	牛乳1L／ベーコン／牛乳／塩昆布	キャベツ／玉葱／にんにく(りん茎)／きゅうり／にんじん／バナナ	牛乳 ◆塩昆布と天かすにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 2.2 g
26 月	ご飯 すまし汁(法連草・えのき) 白身魚フライ パンキンサラダ 海苔の佃煮	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／ノンエッグマヨネーズ／食パン(市販品)	牛乳900ml／鯉節(花かつお)／めかじき／まぐろ缶詰(油漬フルイト)／焼きのり／豚ひき肉／バルメザンチーズ	ほうれんそう／えのきたけ／西洋かぼちゃ／きゅうり／干し椎茸／玉葱／にんにく(りん茎)／バナナ	牛乳 ◆ホットオープンサンド 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.6 g
27 火	ご飯 野菜カレースープ 鶏肉の煮付け 南瓜のチーズ焼き スティック野菜	水稲穀粒(精白米)／三温糖／白ごま(すり)	牛乳1L／豚小間／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ピザ用チーズ／かに風味かまぼこ／焼きのり	にんじん／玉葱／ほうれんそう／しょうが／にんにく(りん茎)／西洋かぼちゃ／きゅうり／だいこん／日本なし	麦茶 ◆塩おにぎり 果物(梨) 牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.4 g
28 水	ご飯 かき玉汁 麻婆春雨 高野豆腐のだし煮 納豆としめじのお浸し	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／普通はるさめ(乾)／ごま油／三温糖／薄力粉／上白糖／有塩バター／サフラワー油	牛乳900ml／たまご／鯉節(花かつお)／豚ひき肉／凍り豆腐／かつお加工品(かつお節)／牛乳1L	玉葱／ねぎ／にんじん／にら／にんにく(りん茎)／しょうが／ほうれんそう／ほんしめじ／バナナ	牛乳 ◆人参ドーナツ 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.5 g
29 木	ご飯 味噌汁(玉葱・人参・若布) 焼き鳥 大根とツナの煮付け 温サラダ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／じゃがいも／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)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／まぐろ缶詰(油漬フルイト)／魚肉ソーセージ／油揚げ	玉葱／にんじん／だいこん／西洋かぼちゃ／えだまめ(冷凍)／日本なし	麦茶 ◆きつねごはん 果物(梨) 牛乳	エネルギー 462 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.8 g
30 金	ご飯 味噌汁(なす・豆腐) 鶏肉の唐揚げ れんこんのきんぴら 菊の花サラダ	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／サフラワー油／白ごま(いり)／三温糖／サラダ油／ごま油／さつまいも／かたくり粉／無塩バター	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)／ロースハム	なす／れんこん／きゅうり／にんじん／きくの花／バナナ	麦茶 ◆さつま芋団子 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 477 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.6 g