

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 土	こっぺはん きゃべつベーコンすーぶ とりにくのおれんじやき おんさらだ ばなな	コッペパン/有塩バター/マーマレード(高糖度)/じゃがいも/水稲穀粒(精白米)	ベーコン/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/魚肉ソーセージ/牛乳/塩ざけ	キャベツ/玉葱/にんにく(りん茎)/しょうが/西洋かぼちゃ/えだまめ(冷凍)/バナナ	ぎゅうにゅう ◆さけおにぎり	552 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 2.5 g	
3 月	せきはん すましじる さわらのみそだれ ちくぜんに みもささらだ きよみおれんじ	もち米/水稲穀粒(精白米)/黒ごま(いり)/花麩/三温糖/さといも/じゃがいも/無塩バター/薄力粉/グラニュー糖	ささげ(乾)/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/かつお加工品(かつお節)/さわら/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/たまご/牛乳	にんじん/ごぼう/れんこん/きゅうり/清見オレンジ/バナナ	ぎゅうにゅう ◆ばななけーき	614 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 1.4 g	
4 火	わかめごぼん みそしる とりにくのからあげ きんぴらごぼう ほうれんそのごまあえ いちご	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/サフラワー油/三温糖/ごま油/白ごま(すり)/サンドイッチ食パン	わかめ/ごぼうの素/絹ごし豆腐/かたくちいわし(煮干し)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/牛乳/たまご	なめこ/ごぼう/にんじん/ほうれんそう/いちご	ぎゅうにゅう ◆たまごさんど	572 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 2.4 g	
5 水	ごぼん みそしる はんばーぐ きりほしだいこんのにつけ ゆでぶろっこりー	水稲穀粒(精白米)/パン粉(乾燥)/三温糖/薄力粉/強力粉(1等)/無塩バター/グラニュー糖	油揚げ/かたくちいわし(煮干し)/豚ひき肉/鶏若鶏肉ひき肉/たまご	キャベツ/玉葱/にんじん/切干しだいこん/ブロッコリー/いちご/あんぱんまんスイートりん	りんごじゅーず ◆ちょこびすこっぺい	522 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.7 g	
6 木	いそうどん とりのよーぐるとみそやき かぼちゃのふくめに のらぼうなごままよねーず ばなな	うどん(ゆで)/三温糖/白ごま(すり)/水稲穀粒(精白米)/サフラワー油/ごま油	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)/明治フルガリアヨーグルト/牛乳/たまご	にんじん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/にんにく(りん茎)/しょうが/日本かぼちゃ/のらぼう菜/バナナ/あさつき	ぎゅうにゅう ◆ちゃーはん	548 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 2.7 g	
7 金	ごぼん わかたけじる やきさけ にくじゃが まかろにさらだ いちご	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/三温糖/マカロニ/蒸しパン粉/さつまいも	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/鰹節(花かつお)/甘塩鮭/豚小間/ロースハム/牛乳	たけのこ(ゆで)/玉葱/にんじん/きゅうり/いちご	ぎゅうにゅう ◆さつまいもむしぱん	517 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 2.5 g	
8 土	しろうぼん おにおんすーぶ ちきんぱんこやき さつまいもさらだ ばなな	白パン/さつまいも/とうもろこし缶詰(ホル)/水稲穀粒(精白米)	ベーコン/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/パルメザンチーズ/牛乳/わかめ/ごぼうの素	玉葱/きゅうり/にんじん/バナナ	ぎゅうにゅう ◆わかめおにぎり	534 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 2.0 g	
10 月	ごぼん ちゅうかうふーこーんすーぶ まーぼーどうふ じゃがいものとき ほうれんそうのなむる いちご	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし缶詰(クリーム)/かたくり粉/ごま油/三温糖/じゃがいも/白ごま(すり)/サンドイッチ食パン	鶏若鶏肉ひき肉/木綿豆腐/豚ひき肉/かつお加工品(かつお節)/焼きのり/牛乳1L	ねぎ/玉葱/にんじん/にら/にんにく(りん茎)/しょうが/ほうれんそう/ブロッコリー/いちご	ぎゅうにゅう ◆めーぶるばたーさんど	535 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 2.4 g	
11 火	ぎゅうにゅうぼん やさいすーぶ さけのむにえる ほうれんそうこーんそてー ぱんぶきんさらだ きよみおれんじ	牛乳パン/じゃがいも/薄力粉/有塩バター/とうもろこし缶詰(ホル)/水稲穀粒(精白米)	ウィンナー/しろうさげ/まぐろ缶詰(油漬フルイト)/牛乳900ml/かつお加工品(かつお節)/サラダチーズ	玉葱/にんじん/キャベツ/パセリ/ほうれんそう/西洋かぼちゃ/きゅうり/清見オレンジ	ぎゅうにゅう ◆おかかちーずおにぎり	543 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.5 g	
12 水	ごぼん みそしる ちきんかつ だいこんとつなのにつけ はるきやべつのおかかあえ きよみおれんじ	水稲穀粒(精白米)/薄力粉/パン粉(乾燥)/サフラワー油/三温糖/ごま油/小町麩/有塩バター/上白糖	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)/牛乳900ml/きな粉(大豆)	かぶ/ほうれんそう/だいこん/キャベツ/きゅうり/清見オレンジ	ぎゅうにゅう ◆きなこふらすく	548 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 1.7 g	
13 木	かれーうどん さわらみそはたーてりやき ごぼうすていっくに ぶろっこりーごまみそあえ ばなな	うどん(ゆで)/薄力粉/有塩バター/三温糖/白ごま(すり)/水稲穀粒(精白米)/ノンエッグマヨネーズ	豚小間/さわら/牛乳900ml/魚肉ソーセージ/焼きのり	にんじん/玉葱/ほうれんそう/ごぼう/ブロッコリー/バナナ	ぎゅうにゅう ◆うすうすおにぎり	557 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 2.4 g	
14 金	たけのこごぼん みそしる とうふひじきはんばーぐ さつまいものあまに キャベツとしらすのさらだ きよみおれんじ	水稲穀粒(精白米)/三温糖/パン粉(乾燥)/かたくり粉/さつまいも/上白糖/ごま油/サンドイッチ食パン	油揚げ/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/干ひじき(アツシ釜、乾)/しらす干し	たけのこ(ゆで)/にんじん/玉葱/キャベツ/きゅうり/清見オレンジ/青ピーマン	ぎゅうにゅう ◆びざとーすと	514 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 2.4 g	
15 土	こっぺはん きゃべつベーコンすーぶ とりにくのおれんじやき おんさらだ ばなな	コッペパン/有塩バター/マーマレード(高糖度)/じゃがいも/水稲穀粒(精白米)	ベーコン/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/魚肉ソーセージ/牛乳/塩ざけ	キャベツ/玉葱/にんにく(りん茎)/しょうが/西洋かぼちゃ/えだまめ(冷凍)/バナナ	ぎゅうにゅう ◆さけおにぎり	552 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 2.5 g	
17 月	せきはん すましじる さわらのみそだれ ちくぜんに みもささらだ きよみおれんじ	もち米/水稲穀粒(精白米)/黒ごま(いり)/花麩/三温糖/さといも/じゃがいも/無塩バター/薄力粉/グラニュー糖	ささげ(乾)/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/かつお加工品(かつお節)/さわら/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/たまご/牛乳	にんじん/ごぼう/れんこん/きゅうり/清見オレンジ/バナナ	ぎゅうにゅう ◆ばななけーき	614 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 1.4 g	
18 火	わかめごぼん みそしる とりにくのからあげ きんぴらごぼう ほうれんそのごまあえ いちご	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/サフラワー油/三温糖/ごま油/白ごま(すり)/サンドイッチ食パン	わかめ/ごぼうの素/絹ごし豆腐/かたくちいわし(煮干し)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/牛乳/たまご	なめこ/ごぼう/にんじん/ほうれんそう/いちご	ぎゅうにゅう ◆たまごさんど	572 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 2.4 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	546 kcal
	脂 質	18.5 g
	タンパク質	22.2 g
	食塩相当量	2.2 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 水	ごはん みそしる はんぱーぐ きりほしだいこんのにつけ ゆでぶろっこりー いちご	水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／三温糖／薄力粉／強力粉(1等)／無塩バター／グラニュー糖	油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／豚ひき肉／鶏若鶏肉ひき肉／たまご	キャベツ／玉葱／にんじん／切干しだいこん／ブロッコリー／いちご／あんぱんまんスイートりん	りんごじゅーず ◆ちよこびすこってい	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.7 g
20 木	いそうどん とりのよーぐるとみそやき かぼちゃのふくめに のらぼうなごままよねーず ばなな	うどん(ゆで)／三温糖／白ごま(すり)／水稲穀粒(精白米)／サフラワー油／ごま油	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)／明治ブルガリアヨーグルト／牛乳／たまご	にんじん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／にんにく(りん茎)／しょうが／日本かぼちゃ／のらぼう菜／バナナ／あさつき	ぎゅうにゅう ◆ちやーはん	エネルギー 548 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 2.7 g
21 金	ごはん わかたけじる やきさけ にくじゃが まからにさらだ いちご	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／三温糖／マカロニ／蒸しパン粉／さつまいも	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／鰹節(花かつお)／甘塩鮭／豚小間／ロースハム／牛乳	たけのこ(ゆで)／玉葱／にんじん／きゅうり／いちご	ぎゅうにゅう ◆さつまいもむしばん	エネルギー 517 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 2.5 g
22 土	しろうん おにおんすーぶ ちきんはんこやき さつまいもさらだ ばなな	白パン／さつまいも／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／水稲穀粒(精白米)	ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／パルメザンチーズ／牛乳／わかめ／ご飯の素	玉葱／きゅうり／にんじん／バナナ	ぎゅうにゅう ◆わかめおにぎり	エネルギー 534 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 2.0 g
24 月	ごはん ちゅうかふうこーんすーぶ まーぼーどうふ じゃがいもとさに ほうれんそうのなむる いちご	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(クリーム)／かたくり粉／ごま油／三温糖／じゃがいも／白ごま(すり)／サンドイッチ食パン	鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／豚ひき肉／かつお加工品(かつお節)／焼きのり／牛乳1L	ねぎ／玉葱／にんじん／にら／にんにく(りん茎)／しょうが／ほうれんそう／ブロッコリー／もやし／いちご	ぎゅうにゅう ◆めーぶるぱたーさんど	エネルギー 535 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 2.4 g
25 火	ぎゅうにゅうばん やさいすーぶ さけのむにえる ほうれんそうこーんそてー ばんぶきんさらだ きよみおれんじ	牛乳パン／じゃがいも／薄力粉／有塩バター／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／水稲穀粒(精白米)	ウィンナー／しろさけ／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／牛乳900ml／かつお加工品(かつお節)／サラダチーズ	玉葱／にんじん／キャベツ／パセリ／ほうれんそう／西洋かぼちゃ／きゅうり／清見オレンジ	ぎゅうにゅう ◆おかかちーずおにぎり	エネルギー 543 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.5 g
26 水	ごはん みそしる ちきんかつ だいこんとつなのにつけ はるきやべつのおかかあえ きよみおれんじ	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／パン粉(乾燥)／サフラワー油／三温糖／ごま油／小町麩／有塩バター／上白糖	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)／牛乳900ml／きな粉(大豆)	かぶ／ほうれんそう／だいこん／キャベツ／きゅうり／清見オレンジ	ぎゅうにゅう ◆きなこふらすく	エネルギー 548 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 1.7 g
27 木	かれーうどん さわらみそばたーてりやき ごぼうすていっくに ぶろっこりーごまみそあえ ばなな	うどん(ゆで)／薄力粉／有塩バター／三温糖／白ごま(すり)／水稲穀粒(精白米)／ノンエッグマヨネーズ	豚小間／さわら／牛乳900ml／魚肉ソーセージ／焼きのり	にんじん／玉葱／ほうれんそう／ごぼう／ブロッコリー／バナナ	ぎゅうにゅう ◆うすうすおにぎり	エネルギー 557 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 2.4 g
28 金	たけのこごはん みそしる とうふひじきはんぱーぐ さつまいものあまに キャベツとしらすのさらだ きよみおれんじ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／パン粉(乾燥)／かたくり粉／さつまいも／上白糖／ごま油／サンドイッチ食パン	油揚げ／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／干ひじき(アノル釜、乾)／しらす干し	たけのこ(ゆで)／にんじん／玉葱／キャベツ／きゅうり／清見オレンジ／青ピーマン	ぎゅうにゅう ◆びざとーすと	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 2.4 g