

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	コッペパン キャベツベーコンスープ 鶏肉のオレンジ焼き 温サラダ	コッペパン/有塩バター/マーマレード(高糖度)/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/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	牛乳 ◆鮭おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	牛乳 ◆鮭おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	1日計 - 516 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 2.2 g
3 月	ご飯 すまし汁(わかめ・麩) 鰹の味噌だれ 筑前煮 ミモザサラダ	水稲穀粒(精白米)/花麩/三温糖/さといも/じゃがいも/ノンエッグマヨネーズ/無塩バター/薄力粉/グラニュー糖	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/バナナ/清見オレンジ	牛乳 ◆バナナケーキ 果物(清見オレンジ) 牛乳	牛乳 ◆バナナケーキ 果物(清見オレンジ) 牛乳	1日計 - 516 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.3 g
4 火	わかめごはん 味噌汁(なめこ・豆腐) 鶏肉の唐揚げ きんぴらごぼう ほうれん草と人参ごま和え	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)/豆乳ロール	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)/牛乳	なめこ/ごぼう/にんじん/ほうれん草/いちご	牛乳 豆乳ロール 果物(いちご) 牛乳	牛乳 豆乳ロール 果物(いちご) 牛乳	1日計 - 450 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.8 g
5 水	ご飯 味噌汁(キャベツ・油揚げ) ハンバーグ 切干し大根の煮付け ゆでフロッコリー	水稲穀粒(精白米)/パン粉(乾燥)/三温糖	牛乳900ml/油揚げ/かたくちいわし(煮干し)/豚ひき肉/鶏若鶏肉ひき肉	キャベツ/玉葱/にんじん/切干しだいこん/フロッコリー/いちご	牛乳 ◆塩おにぎり 果物(いちご) 牛乳	牛乳 ◆塩おにぎり 果物(いちご) 牛乳	1日計 - 413 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 1.3 g
6 木	ご飯 わかめの和風スープ 鶏肉のヨーグル味噌焼き かぼちゃの含煮 のらぼう菜ごまマヨネーズ	水稲穀粒(精白米)/三温糖/白ごま(すり)/ノンエッグマヨネーズ	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)/明治ブルガリアヨーグルト/牛乳	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	牛乳 ◆塩昆布おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	牛乳 ◆塩昆布おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	1日計 - 481 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.8 g
7 金	ご飯 若竹汁 焼鮭 肉じゃが 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/蒸しパン粉/さつまいも	牛乳1L/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	牛乳 ◆さつま芋蒸しパン 果物(いちご) 牛乳	牛乳 ◆さつま芋蒸しパン 果物(いちご) 牛乳	1日計 - 456 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.0 g
8 土	白パン オニオンスープ チキンパン粉焼き さつまいもサラダ	白パン/さつまいも/とうもろこし缶詰(ホム)/ノンエッグマヨネーズ/水稲穀粒(精白米)	牛乳1L/ベーコン/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/バルメザンチーズ/牛乳/わかめご飯の素	玉葱/きゅうり/にんじん/バナナ	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	1日計 - 476 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.6 g
10 月	ご飯 中華風コーンスープ 麻婆豆腐 じゃが芋の土佐煮 ほうれん草のナムル	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし缶詰(ホム)/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	牛乳1L/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/白ごま(すり)/サンドイッチ食パン	ねぎ/玉葱/にんじん/ら/にんにく(りん茎)/しょうが/ほうれん草/ブロッコリー/もやし/いちご	牛乳 ◆メープルバターサンド 果物(いちご) 牛乳	牛乳 ◆メープルバターサンド 果物(いちご) 牛乳	1日計 - 486 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.1 g
11 火	牛乳パン 野菜スープ 鮭のムニエル ほうれん草とコーンのソテー パンキンサラダ	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(ホム)/ノンエッグマヨネーズ/水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml/ウィンナー/しろさけ/まぐろ缶詰(油漬フルークラフト)/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/ほうれん草/西洋かぼちゃ/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆おなかチーズおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	牛乳 ◆おなかチーズおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	1日計 - 482 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.0 g
12 水	ご飯 味噌汁(かぶ・ほうれん草) チキン塩焼き 大根とツナの煮付け 春キャベツのおかかあえ	水稲穀粒(精白米)/サフラワー油/三温糖/ごま油	牛乳900ml/かたくちいわし(煮干し)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/まぐろ缶詰(油漬フルークラフト)/かつお加工品(かつお節)	かぶ/ほうれん草/だいこん/キャベツ/きゅうり/清見オレンジ	牛乳 ◆塩おにぎり 果物(清美オレンジ) 牛乳	牛乳 ◆塩おにぎり 果物(清美オレンジ) 牛乳	1日計 - 454 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 2.0 g
13 木	ご飯 和風カレー 鰹の味噌バター照り焼き ごぼうスティック煮 ブロッコリーのごま味噌和え	水稲穀粒(精白米)/薄力粉/有塩バター/三温糖/白ごま(すり)	牛乳900ml/豚小間/さわら/しらす干し(微乾燥品)	にんじん/玉葱/ほうれん草/ごぼう/ブロッコリー/バナナ	牛乳 ◆しらすおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	牛乳 ◆しらすおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	1日計 - 442 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.1 g
14 金	御飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 豆腐ひじきハンバーグ さつまいもの甘煮 キャベツとしらすのサラダ	水稲穀粒(精白米)/パン粉(乾燥)/三温糖/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	牛乳1L/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/かたくちいわし(煮干し)/鶏若鶏肉ひき肉/木綿豆腐/干ひじき(スリッ釜、乾)/しらす干し	玉葱/キャベツ/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆チーズトースト 果物(バナナ) 牛乳	牛乳 ◆チーズトースト 果物(バナナ) 牛乳	1日計 - 474 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.8 g
15 土	コッペパン キャベツベーコンスープ 鶏肉のオレンジ焼き 温サラダ	コッペパン/有塩バター/マーマレード(高糖度)/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/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	牛乳 ◆鮭おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	牛乳 ◆鮭おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	1日計 - 516 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 2.2 g
17 月	ご飯 すまし汁(わかめ・麩) 鰹の味噌だれ 筑前煮 ミモザサラダ	水稲穀粒(精白米)/花麩/三温糖/さといも/じゃがいも/ノンエッグマヨネーズ/無塩バター/薄力粉/グラニュー糖	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/バナナ/清見オレンジ	牛乳 ◆バナナケーキ 果物(清見オレンジ) 牛乳	牛乳 ◆バナナケーキ 果物(清見オレンジ) 牛乳	1日計 - 516 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.3 g
18 火	わかめごはん 味噌汁(なめこ・豆腐) 鶏肉の唐揚げ きんぴらごぼう ほうれん草と人参ごま和え	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)/豆乳ロール	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)/牛乳	なめこ/ごぼう/にんじん/ほうれん草/いちご	牛乳 豆乳ロール 果物(いちご) 牛乳	牛乳 豆乳ロール 果物(いちご) 牛乳	1日計 - 450 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 15.8 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	471 kcal	たんぱく質	19.5 g
	脂 質	16.1 g	食塩相当量	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 水	ご飯 味噌汁(キャベツ・油揚げ) ハンバーグ 切干し大根の煮付け ゆでブロッコリー	水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／三温糖	牛乳900ml／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／豚ひき肉／鶏若鶏肉ひき肉	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	牛乳 ◆塩おにぎり 果物(いちご) 牛乳	エネルギー 413 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 1.3 g
20 木	ご飯 わかめの和風スープ 鶏肉のヨーグル味噌焼き かぼちゃの含煮 のらぼう菜ごまマヨネーズ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／白ごま(すり)／ノンエッグマヨネーズ	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)／明治ブルガリアヨーグルト／牛乳／塩昆布	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	牛乳 ◆塩昆布おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.8 g
21 金	ご飯 若竹汁 焼鮭 肉じゃが 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／蒸しパン粉／さつまいも	牛乳1L／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	牛乳 ◆さつま芋蒸しパン 果物(いちご) 牛乳	エネルギー 456 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.0 g
22 土	白パン オニオンスープ チキンパン粉焼き さつまいもサラダ	白パン／さつまいも／とうもろこし缶詰(ホル)／ノンエッグマヨネーズ／水稲穀粒(精白米)	牛乳1L／ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／バルメザンチーズ／牛乳／わかめご飯の素	玉葱／きゅうり／にんじん／バナナ	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 476 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.6 g
24 月	ご飯 中華風コンスープ 麻婆豆腐 じゃが芋の土佐煮 ほうれん草のナムル	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(クリーム)／かたくち粉／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／有塩バター	牛乳1L／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	ねぎ／玉葱／にんじん／にら／にんにく(りん茎)／しょうが／ほうれん草／ブラックマッパ／もやし／いちご	牛乳 ◆バターサンド 果物(いちご) 牛乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.1 g
25 火	牛乳パン 野菜スープ 鮭のムニエル ほうれん草とコーンのソテー パンブキンサラダ	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)／ノンエッグマヨネーズ／水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml／ウインナー／しろさけ／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／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／ほうれん草／西洋かぼちゃ／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆おおかチーズおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 482 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.0 g
26 水	ご飯 味噌汁(かぶ・ほうれん草) チキン塩焼き 大根とツナの煮付け 春キャベツのおかかあえ	水稲穀粒(精白米)／サフラワー油／三温糖／ごま油	牛乳900ml／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)	かぶ／ほうれん草／だいこん／キャベツ／きゅうり／清見オレンジ	牛乳 ◆塩おにぎり 果物(清見オレンジ) 牛乳	エネルギー 454 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 2.0 g
27 木	ご飯 和風カレースープ 鰹の味噌バター照り焼き ごぼうスティック煮 ブロッコリーのごま味噌和え	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／有塩バター／三温糖／白ごま(すり)	牛乳900ml／豚小間／さわら／しらす干し(微乾燥品)	にんじん／玉葱／ほうれん草／ごぼう／ブロッコリー／バナナ	牛乳 ◆しらすおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 442 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.1 g
28 金	御飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 豆腐ひじきハンバーグ さつまいもの甘煮 キャベツとしらすのサラダ	水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／三温糖／かたくち粉／さつまいも／上白糖／ごま油／サンドイッチ食パン	牛乳1L／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／干ひじき(スリッ缶、乾)／しらす干し(半乾燥品)／ピザ用チーズ	玉葱／キャベツ／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆チーズトースト 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.8 g