

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	たんぱく質
1 火	ごはん みそしる さけのさいきょうやき しおにくじゃが こーするーさらだ すいか	水稲穀粒(精白米)／三温糖／じゃがいも／有塩バター／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／ソフトビスケット	絹ごし豆腐／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／しろさけ／豚小間／牛乳900ml／アイスクリーム(普通脂肪)	玉葱／にんじん／にんにく(りん茎)／キャベツ／すいか	ぎゅうにゅう あいすくりーむ びすけつと	エネルギー たんぱく質	581 kcal 26.4 g
2 水	ごはん みそしる ちんじゃおろーすー かぼちゃのふくめに ほうれんそうのなむる めろん	水稲穀粒(精白米)／三温糖／かたくち粉／ごま油／小町麩／有塩バター／グラニュー糖	油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／豚ロース(脂身付き)／焼きのり／牛乳1L	なす／ねぎ／たけのこ(ゆで)／青ピーマン／にんじん／西洋かぼちゃ／ほうれんそう／ブロッコリー／もやし／メロン(温室)	ぎゅうにゅう ◆ふのらすく	エネルギー たんぱく質	514 kcal 20.5 g
3 木	いそうどん あじのばいにくそーす とうがんのそぼろに ぶろっこりーのおかかあえ ばなな	うどん(ゆで)／三温糖／薄力粉／サラダ油／水稲穀粒(精白米)／もち米／白ごま(すり)	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／豚小間／かたくちいわし(煮干し)／まあじ／鶏若鶏肉ひき肉／かつお加工品(かつお節)／塩昆布／牛	にんじん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／梅干し(塩漬)／とうがん／ブロッコリー／バナナ	ぎゅうにゅう ◆ごへいもち	エネルギー たんぱく質	510 kcal 24.3 g
4 金	なん ぼてとときゃべつすーぶ きーまかれー ずっきーにのそてー さつまいもさらだ ばなな	ナン／じゃがいも／有塩バター／サラダ油／さつまいも／とうもろこし	鶏小間／豚ひき肉／牛乳900ml	玉葱／キャベツ／にんじん／青ピーマン／トマト缶詰(ホ-ル)／にんにく(りん茎)／ズッキーニ／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆ゆでとうもろこし	エネルギー たんぱく質	506 kcal 20.5 g
5 土	とうにゅうろーる ちきんすーぶ さけのむにえる まかろにさらだ ばなな	豆乳ロール／かたくち粉／薄力粉／有塩バター／マカロニ／水稲穀粒(精白米)	鶏小間／しろさけ／ロースハム／牛乳／わかめご飯の素	にんじん／玉葱／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆わかめおにぎり	エネルギー たんぱく質	519 kcal 23.9 g
7 月	ごはん すましじる ぶたにくのふるこぎふう ひじきまめ おんさらだ すいか	水稲穀粒(精白米)／花麩／白ごま(いり)／三温糖／ごま油／じゃがいも／食パン(市販品)	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かつお加工品(かつお節)／豚ロース(脂身付き)／干ひじき(スライス、乾)／焼き竹輪／大豆(国産、ゆ	玉葱／にんじん／にら／しょうが／にんにく(りん茎)／りんごジュース100%／西洋かぼちゃ／えだまめ(冷凍)／すいか／青	ぎゅうにゅう ◆びざとーすと	エネルギー たんぱく質	601 kcal 27.8 g
8 火	なつやさいかかれーらいす わかめすーぶ とうふなげつと じゃがばたー おれんじ	水稲穀粒(精白米)／かたくち粉／薄力粉／ランチパン／蒸し中華めん	豚小間／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／牛乳1L／あおのり	なす／トマト／にんじん／玉葱／さいいんげん／西洋かぼちゃ／ズッキーニ／ねぎ／パレンシアオレンジ／キャベツ	ぎゅうにゅう ◆やきそばばん	エネルギー たんぱく質	544 kcal 20.7 g
9 水	ひやしちゅうか おにおんすーぶ とりにくのてりやき ばんぶきんさらだ ぐれーぶぜりー	中華めん(ゆで)／三温糖／ごま油／こぶたグレイプゼリー／水稲穀粒(精白米)	ボンレスハム／たまご／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／まぐる缶詰(油漬フルクライト)／油揚げ	きゅうり／玉葱／西洋かぼちゃ	むぎちや ◆いなりずし	エネルギー たんぱく質	546 kcal 22.1 g
10 木	ちゃーはん とうがんすーぶ さけのみそばたーりやき きゃべつゆかりあえ よーぐるど	水稲穀粒(精白米)／サフラワー油／ごま油／薄力粉／有塩バター／三温糖／サンドイッチ食パン	たまご／なると／豚ひき肉／豚小間／かたくちいわし(煮干し)／しろさけ／かつお加工品(かつお節)／ヨーグルト／牛乳1L／クリー	あさつき／とうがん／にんじん／さいいんげん／キャベツ／ゆかり／ブルーベリー(ジャム)	ぎゅうにゅう ◆ぶるーべりーちーずさん	エネルギー たんぱく質	557 kcal 29.8 g
12 土	ろーるばん れたすすーぶ とりにくのおれんじやき きゅうりとしらすのさらだ ばなな	ロールパン／マーマレード(高糖度)／三温糖／ごま油／水稲穀粒(精白米)	たまご／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／しらす干し(半乾燥品)／牛乳／かつお加工品(かつお節)	レタス／ブロッコリー／もやし／にんにく(りん茎)／しょうが／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆おかかおにぎり	エネルギー たんぱく質	479 kcal 19.5 g
14 月	ごはん みそしる はんぱーぐ まかろにつなさらだ こーんそてー めろん	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／パン粉(乾燥)／マカロニ／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／有塩バター／薄力粉／無塩バター／グラ	かたくちいわし(煮干し)／豚ひき肉／ツナ／チャンク／牛乳1L	玉葱／きゅうり／メロン(温室)／アンパンマンぶどうとりん	ぶどうじゅーす ◆すこーん	エネルギー たんぱく質	587 kcal 18.5 g
15 火	ごはん みそしる さけのさいきょうやき しおにくじゃが こーするーさらだ すいか	水稲穀粒(精白米)／三温糖／じゃがいも／有塩バター／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／ソフトビスケット	絹ごし豆腐／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／しろさけ／豚小間／牛乳900ml／アイスクリーム(普通脂肪)	玉葱／にんじん／にんにく(りん茎)／キャベツ／すいか	ぎゅうにゅう あいすくりーむ びすけつと	エネルギー たんぱく質	581 kcal 26.4 g
16 水	ごはん みそしる ちんじゃおろーすー かぼちゃのふくめに ほうれんそうのなむる めろん	水稲穀粒(精白米)／三温糖／かたくち粉／ごま油／小町麩／有塩バター／グラニュー糖	油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／豚ロース(脂身付き)／焼きのり／牛乳1L	なす／ねぎ／たけのこ(ゆで)／青ピーマン／にんじん／西洋かぼちゃ／ほうれんそう／ブロッコリー／もやし／メロン(温室)	ぎゅうにゅう ◆ふのらすく	エネルギー たんぱく質	514 kcal 20.5 g
17 木	いそうどん あじのばいにくそーす とうがんのそぼろに ぶろっこりーのおかかあえ ばなな	うどん(ゆで)／三温糖／薄力粉／サラダ油／水稲穀粒(精白米)／もち米／白ごま(すり)	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／豚小間／かたくちいわし(煮干し)／まあじ／鶏若鶏肉ひき肉／かつお加工品(かつお節)／塩昆布／牛	にんじん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／梅干し(塩漬)／とうがん／ブロッコリー／バナナ	ぎゅうにゅう ◆ごへいもち	エネルギー たんぱく質	510 kcal 24.3 g
18 金	こっぺばん たまごすーぶ さけふらいおーろそーす ぼいるさらだ らたとういゆ めろん	コッペパン／有塩バター／薄力粉／パン粉(乾燥)／サフラワー油／水稲穀粒(精白米)／三温糖	たまご／しろさけ／豚ひき肉／牛乳900ml／鶏若鶏肉ひき肉／焼きのり	キャベツ／にんじん／なす／ズッキーニ／青ピーマン／赤ピーマン／黄ピーマン／玉葱／にんにく(りん茎)／メロン(温室)／ほんしめ	ぎゅうにゅう ◆たきこみおにぎり	エネルギー たんぱく質	604 kcal 29.2 g
						脂 質	21.1 g
						食塩相当量	3.4 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

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 脂 質	タンパク質 食塩相当量
19 土	とうにゅうろーる ちきんすーぶ さけのむにえる まかろにさらだ ばなな	ロールパン/とうもろ こし缶詰(ホール)/かた くり粉/薄力粉/有塩 バター/マカロニ/水 稲穀粒(精白米)	鶏小間/しろさけ/ ロースハム/牛乳/わ かめご飯の素	にんじん/玉葱/きゅ うり/バナナ	ぎゅうにゅう ◆わかめおにぎり	エネルギー たんぱく質	531 kcal 24.2 g
21 月	ごはん すましじる ぶたにくのぶるこぎふう ひじきまめ おんさらだ すいか	水稲穀粒(精白米)/花 麩/白ごま(いり)/ 三温糖/じゃがいも/ 食パン(市販品)	湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)/かつお加工品 (かつお節)/豚ロース (脂身付き)/干ひじき (アヲシ釜、乾)/焼き 竹輪/大豆(国産、ゆ で)/魚肉ソーセージ	玉葱/にんじん/にら /西洋かぼちゃ/えだ まめ(冷凍)/すいか/ 青ピーマン/にんにく (りん茎)	ぎゅうにゅう ◆びざとーすと	エネルギー たんぱく質	596 kcal 28.0 g
22 火	なつやさいかれーらいす わかめすーぶ とうふなげつと じゃがばたー おれんじ	水稲穀粒(精白米)/か たくり粉/薄力粉/ラ ンチパン/蒸し中華め ん	豚小間/湯通し塩蔵わ かめ(塩抜き)/鶏若鶏 肉ひき肉/木綿豆腐/ 牛乳1L/あおのり	なす/トマト/にんじ ん/玉葱/さやいんげ ん/西洋かぼちゃ/ ズッキーニ/ねぎ/パ レンシアオレンジ/ キャベツ	ぎゅうにゅう ◆やきそばぱん	エネルギー たんぱく質	544 kcal 20.7 g
23 水	ひやしちゅうか おにおんすーぶ とりにくのてりやき ばんぶきんさらだ ぐれーぶぜりー	中華めん(ゆで)/三温 糖/ごま油/こぶたグ レーゼリ-/水稲穀 粒(精白米)	ボンレスハム/たまご /鶏若鶏肉モモ(皮付 き)/まぐる缶詰(油漬 フルクライト)/油揚げ	きゅうり/玉葱/西洋 かぼちゃ	むぎちや ◆いなりずし	エネルギー たんぱく質	546 kcal 22.1 g
24 木	ちゃーはん とうがんすーぶ さけのみそばたーりやき きゃべつゆかりあえ よーぐるど	水稲穀粒(精白米)/サ フラワー油/ごま油/ 薄力粉/有塩バター/ 三温糖/サンドイッチ 食パン	たまご/なると/豚ひ き肉/豚小間/かたく ちいわし(煮干し)/し ろさけ/かつお加工品 (かつお節)/ヨーグル ト/牛乳1L/クリー ムチーズ	あさつき/とうがん/ にんじん/さやいんげ ん/キャベツ/ゆかり /ブルーベリー(ジャ ム)	ぎゅうにゅう ◆ぶるべりーちーずさん	エネルギー たんぱく質	557 kcal 29.8 g
25 金	なん ぼてとときやべつすーぶ きーまかれー ずっきーにのそてー さつまいもさらだ ばなな	ナン/じゃがいも/有 塩バター/サラダ油/ さつまいも/とうもろ こし	鶏小間/豚ひき肉/牛 乳900ml	玉葱/キャベツ/にん じん/青ピーマン/ト マト缶詰(ホール)/ にんにく(りん茎)/ ズッキーニ/きゅうり /バナナ	ぎゅうにゅう ◆ゆでとうもろこし	エネルギー たんぱく質	506 kcal 20.5 g
26 土	ろーるぱん れたすすーぶ とりにくのおれんじやき きゅうりとしらすのさらだ ばなな	ロールパン/マーマ レード(高糖度)/三温 糖/ごま油/水稲穀粒 (精白米)	たまご/鶏若鶏肉モモ (皮付き)/しらす干し (半乾燥品)/牛乳/か つお加工品(かつお節)	レタス/ブラックマッ パ/もやし/にんにく(りん 茎)/しょうが/きゅ うり/バナナ	ぎゅうにゅう ◆おかかおにぎり	エネルギー たんぱく質	479 kcal 19.5 g
28 月	ごはん みそしる はんぱーぐ まかろにつなさらだ こーんそてー	水稲穀粒(精白米)/ じゃがいも/パン粉 (乾燥)/マカロニ/と うもろこし缶詰(ホール) /有塩バター/薄力粉 /無塩バター/グラ ニュー糖	かたくちいわし(煮干 し)/豚ひき肉/ツナ チャンク/牛乳1L	玉葱/きゅうり/アン パンマン/ぶどうとりん	ぶどうじゅーす ◆すこーん	エネルギー たんぱく質	579 kcal 18.3 g
29 火	こっぺぱん たまごすーぶ さけふらいおーらそーす ぼいるさらだ らたとういゆ なし	コッペパン/有塩パ ター/薄力粉/パン粉 (乾燥)/サフラワー油 /水稲穀粒(精白米)/ 三温糖	たまご/しろさけ/豚 ひき肉/牛乳900ml/ 鶏若鶏肉ひき肉/焼き のり	キャベツ/にんじん/ なす/ズッキーニ/青 ピーマン/赤ピーマン /黄ピーマン/玉葱/ にんにく(りん茎)/日 本なし/ほんしめじ	ぎゅうにゅう ◆たきこみおにぎり	エネルギー たんぱく質	595 kcal 27.9 g
30 水	ごはん みそしる ちんじやおろーすー かぼちゃのふくめに ほうれんそうのなむる ぶどう	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/かたくり粉/ご ま油/小町麩/有塩パ ター/グラニュー糖	油揚げ/かたくちいわ し(煮干し)/豚ロース (脂身付き)/焼きのり /牛乳1L	なす/ねぎ/たけのこ (ゆで)/青ピーマン/ にんじん/西洋かぼ ちゃ/ほうれんそう/ ブラックマッパ/もやし/デ ラウェア	ぎゅうにゅう ◆ふのらすく	エネルギー たんぱく質	520 kcal 20.3 g
31 木	やきかれーぱん まかろにすーぶ ういんなーぼてといた めいたりあんさらだ ばなな	焼きカレーパン/ABC マカロニ/じゃがいも /三温糖/サフラワー 油/チョコチップパン	ウィンナー/ロースハ ム/サラダチーズ/牛 乳1L	キャベツ/玉葱/きゅ うり/バナナ	ぎゅうにゅう ちょこちっぷぱん	エネルギー たんぱく質	533 kcal 14.3 g
						脂 質 食塩相当量	17.0 g 2.0 g
						脂 質 食塩相当量	22.2 g 3.1 g
						脂 質 食塩相当量	16.1 g 2.6 g
						脂 質 食塩相当量	18.4 g 2.5 g
						脂 質 食塩相当量	17.8 g 1.9 g
						脂 質 食塩相当量	20.6 g 2.3 g
						脂 質 食塩相当量	15.4 g 1.5 g
						脂 質 食塩相当量	21.3 g 1.7 g
						脂 質 食塩相当量	20.1 g 3.3 g
						脂 質 食塩相当量	20.7 g 1.9 g
						脂 質 食塩相当量	28.3 g 2.4 g