

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 火	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 鮭の西京焼き 塩肉じゃが コールスローサラダ	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)	牛乳900ml／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／かつお加工品(かつお節)	玉葱／にんじん／にんにく(りん茎)／キャベツ／すいか	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(すいか) 牛乳	1杯分 - 479 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 12.4 g 食塩相当量 1.8 g
2 水	ご飯 味噌汁(なす・葱・油揚げ) 青椒肉絲 かぼちゃの含煮 ほうれん草のナムル	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	牛乳1L／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	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／ほうれん草／ブロッコリー／もやし／メロン(温室)	牛乳 ◆麩のラスク風 果物(メロン) 牛乳	1杯分 - 494 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 1.7 g
3 木	ご飯 わかめの和風スープ 鮭の梅肉ソース とうがんのそぼろ煮 ブロッコリーのおかか和え	水稲穀粒(精白米)／三温糖／薄力粉／サラダ油／もち米／白ごま(すり)	牛乳1L／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	にんじん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／梅干し(塩漬)／とうがんに／ブロッコリー／バナナ	牛乳 ◆五平餅 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 525 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.9 g
4 金	ナン ポテトとキャベツのスープ キーマカレー ズッキーニのソテー さつまいもサラダ	ナン／じゃがいも／有塩バター／サラダ油／さつまいも／ノンエッグマヨネーズ／水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml／鶏小間／豚ひき肉	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	牛乳 ◆塩にぎり 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 473 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.9 g
5 土	豆乳ロール チキンスープ 鮭のムニエル マカロニサラダ	豆乳ロール／かたくち粉／薄力粉／有塩バター／マカロニ／ノンエッグマヨネーズ／水稲穀粒(精白米)	牛乳1L／鶏小間／しろさけ／ロースハム／わかめご飯の素	にんじん／玉葱／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 453 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.6 g
7 月	ご飯 すまし汁(わかめ・麩) 豚肉のブルコギ風 ひじき豆 温サラダ	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／ノンエッグマヨネーズ／食パン(市販品)	牛乳900ml／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(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ)／乾)／焼き竹輪／大豆	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)／青ピーマン	牛乳 ◆チーズトースト 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 545 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 2.2 g
8 火	夏野菜カレーライス わかめスープ 豆腐ナゲット じゃがバター	水稲穀粒(精白米)／かたくち粉／薄力粉／ランチパン／じゃが芋	牛乳1L／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	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	牛乳 ◆ランチパン 果物(オレンジ) 牛乳	1杯分 - 499 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.9 g
9 水	ご飯 オニオンスープ 鶏肉の照焼き パンブキンサラダ 納豆	水稲穀粒(精白米)／ノンエッグマヨネーズ／三温糖	牛乳900ml／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾗｲﾄ)／油揚げ／納豆	玉葱／西洋かぼちゃ／バナナ	麦茶 ◆きつねごはん 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 456 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.3 g
10 木	ご飯 冬瓜スープ 鮭の味噌バター照り焼き キャベツのゆかりあえ 肉豆腐	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／有塩バター／三温糖／サンドイッチ食パン	牛乳1L／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)／クリームチーズ／ヨーグルト／豚小間／豆腐	とうがんに／にんじん／さやいんげん／キャベツ／ゆかり	牛乳 ◆ｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞ ﾏﾞﾙﾄ ヨーグルト 牛乳	1杯分 - 482 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.5 g
12 土	ロールパン レタススープ 鶏肉のオレンジ焼き きゅうりとしらすのサラダ	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)	牛乳1L／たまご／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／しらす干し(半乾燥品)／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	牛乳 ◆おかかおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 429 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.3 g
14 月	ご飯 味噌汁(じゃが芋・玉葱) ハンバーグ マカロニツナサラダ コーンソテー	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／パン粉(乾燥)／マカロニ／ノンエッグマヨネーズ／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／有塩バター／薄力粉	牛乳900ml／かたくちいわし(煮干し)／豚ひき肉／ツナちゃんく／牛乳1L	玉葱／きゅうり／アンパンマンぶどうとりん／メロン(温室)	牛乳 ◆スコーン 果物(メロン) 牛乳	1杯分 - 514 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.5 g
15 火	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 鮭の西京焼き 塩肉じゃが コールスローサラダ	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)	牛乳900ml／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／かつお加工品(かつお節)	玉葱／にんじん／にんにく(りん茎)／キャベツ／すいか	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(すいか) 牛乳	1杯分 - 479 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 12.4 g 食塩相当量 1.8 g
16 水	ご飯 味噌汁(なす・葱・油揚げ) 青椒肉絲 かぼちゃの含煮 ほうれん草のナムル	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	牛乳1L／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	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／ほうれん草／ブロッコリー／もやし／メロン(温室)	牛乳 ◆麩のラスク風 果物(メロン) 牛乳	1杯分 - 494 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 1.7 g
17 木	ご飯 わかめの和風スープ 鮭の梅肉ソース とうがんのそぼろ煮 ブロッコリーのおかか和え	水稲穀粒(精白米)／三温糖／薄力粉／サラダ油／もち米／白ごま(すり)	牛乳1L／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	にんじん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／梅干し(塩漬)／とうがんに／ブロッコリー／バナナ	牛乳 ◆五平餅 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 525 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.9 g
18 金	コッペパン 卵スープ 鮭フライオーロラソース ポイルサラダ ラタトゥイユ	コッペパン／有塩バター／薄力粉／パン粉(乾燥)／サフラワー油／ノンエッグマヨネーズ／水稲穀粒(精白米)／三温糖	牛乳900ml／たまご／しろさけ／豚ひき肉／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)／ほんしめじ／メロン(温	牛乳 ◆炊き込みおにぎり 果物(メロン) 牛乳	1杯分 - 520 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.9 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		
19 土	豆乳ロール チキンスープ 鮭のムニエル マカロニサラダ	ロールパン/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/かたくり粉/薄力粉/有塩バター/マカロニ/ノンエッグマヨネーズ/水稲穀粒(精白米)	牛乳1L/鶏小間/しろさけ/ロースハム/わかめご飯の素	にんじん/玉葱/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 472 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.7 g
21 月	ご飯 すまし汁(わかめ・麩) 豚肉のブルコギ風 ひじき豆 温サラダ	水稲穀粒(精白米)/花麩/白ごま(いり)/三温糖/じゃがいも/ノンエッグマヨネーズ/食パン(市販品)	牛乳900ml/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(アノル釜、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)/青ピーマン/にんにく(りん茎)/バナナ	牛乳 ◆チーズトースト 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 2.6 g
22 火	夏野菜カレーライス わかめスープ 豆腐ナゲット じゃがバター	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/薄力粉/ランチパン/じゃが芋	牛乳1L/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	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	牛乳 ◆ランチパン 果物(オレンジ) 牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.9 g
23 水	ご飯 オニオンスープ 鶏肉の照焼き パンプキンサラダ 納豆	水稲穀粒(精白米)/ノンエッグマヨネーズ/三温糖	牛乳900ml/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/油揚げ/納豆	玉葱/西洋かぼちゃ/バナナ	麦茶 ◆きつねごはん 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 456 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.3 g
24 木	ご飯 冬瓜スープ 鮭の味噌バター照り焼き キャベツのゆかりあえ 肉豆腐	水稲穀粒(精白米)/薄力粉/有塩バター/三温糖/サンドイッチ食パン	牛乳1L/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)/クリームチーズ/ヨーグルト/豚小間/豆腐	とうがん/にんじん/さやいんげん/キャベツ/ゆかり	牛乳 ◆クリームチーズ ヨーグルト 牛乳	エネルギー 482 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.5 g
25 金	ナン ポテトとキャベツのスープ キーマカレー ズッキーニのソテー さつまいもサラダ	ナン/じゃがいも/有塩バター/サラダ油/さつまいも/ノンエッグマヨネーズ/水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml/鶏小間/豚ひき肉	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	牛乳 ◆塩にぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 473 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.9 g
26 土	ロールパン レタススープ 鶏肉のオレンジ焼き きゅうりとしらすのサラダ	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)	牛乳1L/たまご/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/しらす干し(半乾燥品)/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	牛乳 ◆おかかおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 429 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.3 g
28 月	ご飯 味噌汁(じゃが芋・玉葱) ハンバーグ マカロニツナサラダ コーンソテー	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/パン粉(乾燥)/マカロニ/ノンエッグマヨネーズ/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/有塩バター/薄力粉/無塩バター/グラナダ	牛乳900ml/かたくちいわし(煮干し)/豚ひき肉/ツナちゃんく/牛乳1L	玉葱/きゅうり/日本なし/アンパンマン/ぶどう/りん/バナナ	牛乳 ◆スコーン 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.5 g
29 火	コッペパン 卵スープ 鮭フライオーロラソース ポイルサラダ ラタトゥイユ	コッペパン/有塩バター/薄力粉/パン粉(乾燥)/サフラワー油/ノンエッグマヨネーズ/水稲穀粒(精白米)/三温糖	牛乳900ml/たまご/しろさけ/豚ひき肉/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)/ほんしめじ/バナナ	牛乳 ◆炊き込みおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.8 g
30 水	ご飯 味噌汁(なす・葱・油揚げ) 青椒肉絲 かぼちゃの含煮 ほうれん草のナムル	水稲穀粒(精白米)/三温糖/かたくり粉/ごま油/小町麩/有塩バター/グラニュー糖	牛乳1L/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	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/ほうれん草/ブロッコリー/もやし/バナナ	牛乳 ◆麩のラスク風 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 1.7 g
31 木	ご飯 マカロニスープ 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き ウイナーポテト炒め イタリアンサラダ	水稲穀粒(精白米)/ABCマカロニ/ノンエッグマヨネーズ/じゃがいも/三温糖/サフラワー油/チョコ抜きパン	牛乳1L/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ウイナー/ロースハム/サラダチーズ	キャベツ/玉葱/きゅうり/バナナ	牛乳 ミルクパン 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 2.1 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー 493 kcal	タンパク質 20.9 g
月 平均 栄 養 価					脂 質 17.0 g	食塩相当量 1.8 g