

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 金	ごはん わかめすーぶ やきとり きりほしだいこんのにつけ みかん (かんづめ)	アルファ化米/三温糖 /非常用パン	湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)/鶏若鶏肉モモ (皮付き)	にんじん/切干しだい こん/温州蜜柑缶詰 (果肉)/あんぱんまん スイートりん	りんごじゅーず ぱん (非常食)	1杯分 - 548 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 2.1 g
2 土	こーんぱん かぼちゃのかれーすーぶ とりにくのはちみつやき まかにさらだ ばなな	ロールパン/とうもろ こし缶詰(ホ-ル)/はち みつ/マカロニ/水稲 穀粒(精白米)	鶏小間/鶏若鶏肉モモ (皮付き)/ロースハム /牛乳/塩ざけ	西洋かぼちゃ/にんじ ん/玉葱/レモン(果 汁、生)/きゅうり/パ ナナ	ぎゅうにゅう ◆さけおにぎり	1杯分 - 592 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 2.3 g
4 月	すーぶすばげてい おにおんすーぶ あかうおのぐりる じゃがいもこなちーずあえ ばなな	マカロニ・スパゲッ ティ/とうもろこし缶 詰(クリーム)/じゃがいも /サラダ油/水稲穀粒 (精白米)/三温糖	ベーコン/牛乳1L/ホ イッ クリーム(植物性脂肪) /あこうだい/パルメ ザンチーザ/挽きわり 納豆/焼きのり	にんにく(りん茎)/玉 葱/にんじん/グリーン ピース(冷凍)/パナナ	むぎちや ◆なつとうまき	1杯分 - 544 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 2.7 g
5 火	ごはん すましじる とりにくのてりやき きざみこんぶのもの ぶろっこりーのさらだ なし	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/とうもろこし缶 詰(ホ-ル)/サラダ油/ ごま油/食パン(市販 品)/アーモンドプー ドル/有塩バター/	はんぺん/鯉節(花か つお)/鶏若鶏肉モモ (皮付き)/刻み昆布/ さつま揚げ/ロースハ ム/牛乳1L/たまご	こまつな/にんじん/ ブロッコリー/日本な し	ぎゅうにゅう ◆あーもんどーすと	1杯分 - 551 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 2.7 g
6 水	らんちぱん ちきんすーぶ ういんなーそてー すばげていけちやっぶあえ ごしきさらだ なし	ランチパン/かたくり 粉/スパゲッティ/普 通はるさめ(乾)/三温 糖/サラダ油/ごま油 /水稲穀粒(精白米)	鶏小間/ウィンナー/ ロースハム/たまご/ 牛乳900ml/かつお加 工品(かつお節)/サラ ダチーズ	にんじん/えのきたけ /ほうれんそう/干し 椎茸/きゅうり/日本 なし	ぎゅうにゅう ◆おかかちーずおにぎり	1杯分 - 577 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 3.1 g
7 木	かれーらいす ちゅうかふうこーんすーぶ ぶろっこりーぶたにくいた みにとまと ぶどう	水稲穀粒(精白米)/ じゃがいも/とうもろ こし缶詰(クリーム)/かた くり粉/三温糖/もち 米	鶏小間/たまご/鶏若 鶏肉ひき肉/豚小間/ 牛乳1L/きな粉(大 豆)	にんじん/玉葱/ねぎ /ブロッコリー/ミニ トマト/デラウエア	ぎゅうにゅう ◆きなこおはぎ	1杯分 - 583 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 2.4 g
8 金	ごはん みそしる えびふらい きんときまめに きくのはなさらだ なし	水稲穀粒(精白米)/さ といも/薄力粉/パン 粉(乾燥)/サラダ油/ 三温糖/普通はるさめ (乾)/サフラワー油/ ごま油/蒸しパン粉	かたくちいわし(煮干 し)/ブラックタイ ガー(養殖)/大正金時 /ロースハム/牛乳 900ml	なす/きゅうり/にん じん/きくの花/日本 なし	ぎゅうにゅう ◆ここあむしばん	1杯分 - 549 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.8 g
9 土	くろわっさん きゃべつペーこんすーぶ たんどりーちきん いたりあんさらだ ばなな	クロワッサン/三温糖 /サフラワー油/水稲 穀粒(精白米)	ベーコン/鶏若鶏肉モ モ(皮付き)/明治ブル グリアヨーグルト/ ロースハム/サラダ チーズ/牛乳	キャベツ/玉葱/にん じんに(りん茎)/きゅう り/パナナ	ぎゅうにゅう ◆ふりかけおにぎり	1杯分 - 589 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 27.9 g 食塩相当量 2.5 g
11 月	ごはん わかめすーぶ やきとり きりほしだいこんのにつけ きゅうりのなめたけあえ なし	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/非常用パン	湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)/鶏若鶏肉モモ (皮付き)	にんじん/切干しだい こん/きゅうり/えの きたけ(味付け瓶詰)/ 日本なし/あんぱんま んスイートりん	りんごじゅーず ぱん (非常食)	1杯分 - 518 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 2.5 g
12 火	ぎゅうにゅうぱん やさいすーぶ さけのむにえる ちりこんかん ばんぶきんさらだ なし	牛乳パン/じゃがいも /薄力粉/有塩バター /水稲穀粒(精白米)/ 三温糖	ウィンナー/しろさけ /大豆(国産、ゆで)/ 豚ひき肉/まぐろ缶詰 (油漬/クライト)/干ひ じき(アジ/釜、乾)/ 油揚げ	玉葱/にんじん/キャ ベツ/パセリ/グリーン ピース(冷凍)/トマト 缶詰(ホ-ル)/西洋 かぼちゃ/きゅうり/ 日本なし	むぎちや ◆ひじきいなり	1杯分 - 592 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 23.2 g 食塩相当量 2.7 g
13 水	ごはん みそしる ひれかつ きんぴらごぼう きゃべつかにかまさらだ ぶどう	水稲穀粒(精白米)/薄 力粉/パン粉(乾燥)/ サラダ油/三温糖/ご ま油/白ごま(すり) /さつまいも/無塩パ ター/グラニュー糖/ ごま油	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) /豚ひれ/かに風味か まぼこ/牛乳1L/た まご/ホイッ クリーム(乳脂)	ごぼう/にんじん/ キャベツ/デラウエア	ぎゅうにゅう ◆さつまいもけーき	1杯分 - 620 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 1.8 g
14 木	ごはん のっぺいじる さばのみそに なまあげのそぼろに かいそうさらだ ぶどう	水稲穀粒(精白米)/さ といも/かたくり粉/ 三温糖/サラダ油/ご ま油/パイ皮/じゃが いも	なると/かたくちいわ し(煮干し)/まさば/ 生揚げ/豚ひき肉/湯 通し塩蔵わかめ(塩抜 き)/かに風味かまぼ こ/ベーコン	だいこん/にんじん/ 生しいたけ(菌床栽 培、生)/ねぎ/さや いんげん/しょうが/ グリーンピース(冷凍)/ きゅうり/巨峰/玉葱	むぎちや ◆ペーこんぼとばい	1杯分 - 544 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 23.3 g 食塩相当量 2.3 g
15 金	にくうどん すこちえっぐ こふきいも やさいさらだ ぶどう	うどん(ゆで)/パン粉 (乾燥)/じゃがいも/ 薄力粉/三温糖/サフ ラワー油/日本ぐり (甘露煮)/さつまい も	豚小間/蒸しかまぼこ /鯉節(花かつお)/ 豚ひき肉/うずら卵 (水煮缶詰)/牛乳 900ml	玉葱/きゅうり/アス パラガス/にんじん/ 巨峰	ぎゅうにゅう ◆くりいりまんじゅう じゅう	1杯分 - 566 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 2.2 g
16 土	こーんぱん かぼちゃのかれーすーぶ とりにくのはちみつやき まかにさらだ ばなな	ロールパン/とうもろ こし缶詰(ホ-ル)/はち みつ/マカロニ/水稲 穀粒(精白米)	鶏小間/鶏若鶏肉モモ (皮付き)/ロースハム /牛乳/塩ざけ	西洋かぼちゃ/にんじ ん/玉葱/レモン(果 汁、生)/きゅうり/パ ナナ	ぎゅうにゅう ◆さけおにぎり	1杯分 - 592 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 2.3 g
19 火	ごはん すましじる とりにくのてりやき きざみこんぶのもの ぶろっこりーのさらだ なし	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/とうもろこし缶 詰(ホ-ル)/サラダ油/ ごま油/食パン(市販 品)/アーモンドプー ドル/有塩バター/	はんぺん/鯉節(花か つお)/鶏若鶏肉モモ (皮付き)/刻み昆布/ さつま揚げ/ロースハ ム/牛乳1L/たまご	こまつな/にんじん/ ブロッコリー/日本な し	ぎゅうにゅう ◆あーもんどーすと	1杯分 - 551 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 2.7 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 水	らんちばん ちきんすーぷ ういんなーそてー すばげていけちやつぶあえ ごしきさらだ なし	ランチパン/かたくり粉/スパゲッティ/普通はるさめ(乾)/三温糖/サラダ油/ごま油/水稲穀粒(精白米)	鶏小間/ウィンナー/ロースハム/たまご/牛乳900ml/かつお加工品(かつお節)/サラダチーズ	にんじん/えのきたけ/ほうれんそう/干し椎茸/きゅうり/日本なし	ぎゅうにゅう ◆おかかちーずおにぎり	エネルギー 577 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 3.1 g
21 木	かれーらいす ちゅうかふうこーんすーぷ ぶるっこりーぶたにくいた みにとまと ぶどう	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/とうもろこし缶詰(クリーム)/かたくり粉/三温糖/もち米	鶏小間/たまご/鶏若鶏肉ひき肉/豚小間/牛乳1L/あずき(乾)	にんじん/玉葱/ねぎ/ブロッコリー/ミニトマト/デラウェア	ぎゅうにゅう ◆おはぎ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 2.2 g
22 金	ごはん みそしる えびふらい きんときまめに きくのはなさらだ なし	水稲穀粒(精白米)/さいも/薄力粉/パン粉(乾燥)/サラダ油/三温糖/普通はるさめ(乾)/サフラワー油/ごま油/蒸しパン粉	かたくちいわし(煮干し)/ブラックタイガー(養殖)/大正金時/ロースハム/牛乳900ml	なす/きゅうり/にんじん/きくの花/日本なし	ぎゅうにゅう ◆ここあむしばん	エネルギー 549 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.8 g
25 月	すーぷすばげてい おにおんすーぷ あかうおのぐりる じゃがいもこなちーずあえ ばなな	マカロニ・スパゲッティ/とうもろこし缶詰(クリーム)/じゃがいも/サラダ油/水稲穀粒(精白米)/三温糖	ベーコン/牛乳1L/ホップクリーム(植物性脂肪)/あこうだい/パルメザンチーズ/挽きわり納豆/焼きのり	にんにく(りん茎)/玉葱/にんじん/グリーンピース(冷凍)/バナナ	むぎちゃ ◆なつとうまき	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 2.7 g
26 火	ぎゅうにゅうばん やさいすーぷ さけのむにえる ちりこんかん ばんぷきんさらだ なし	牛乳パン/じゃがいも/薄力粉/有塩バター/水稲穀粒(精白米)/三温糖	ウィンナー/しろさけ/大豆(国産、ゆで)/豚ひき肉/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/干ひじき(アノキ釜、乾)/油揚げ	玉葱/にんじん/キャベツ/パセリ/グリーンピース(冷凍)/トマト缶詰(ホール)/西洋かぼちゃ/きゅうり/日本なし	むぎちゃ ◆ひじきいなり	エネルギー 592 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 23.2 g 食塩相当量 2.7 g
27 水	ごはん みそしる ひれかつ きんぴらごぼう きゃべつかにかまさらだ ぶどう	水稲穀粒(精白米)/薄力粉/パン粉(乾燥)/サラダ油/三温糖/ごま油/白ごま(すり)/さつまいも/無塩バター/グラニュー糖/はちみつ	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)/豚ひき肉/かに風味かまぼこ/牛乳1L/たまご/ホップクリーム(乳脂肪)	ごぼう/にんじん/キャベツ/デラウェア	ぎゅうにゅう ◆さつまいもけーき	エネルギー 620 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 1.8 g
28 木	ごはん のっぺいじる さばのみそに なまあげのそぼろに かいそうさらだ ぶどう	水稲穀粒(精白米)/さいも/かたくり粉/三温糖/サラダ油/ごま油/パイ皮/じゃがいも	なると/かたくちいわし(煮干し)/まさば/生揚げ/豚ひき肉/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/かに風味かまぼこ/ベーコン	だいこん/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/ねぎ/さやいんげん/しょうが/グリーンピース(冷凍)/きゅうり/巨峰/玉葱	むぎちゃ ◆ペーこんぼてとばい	エネルギー 544 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 23.3 g 食塩相当量 2.3 g
29 金	にくうどん すこちえつぐ こふきいも やさいさらだ ぶどう	うどん(ゆで)/パン粉(乾燥)/じゃがいも/薄力粉/三温糖/サフラワー油/日本ぐり(甘露煮)/さつまいも	豚小間/蒸しかまぼこ/鯉節(花かつお)/豚ひき肉/うずら卵(水煮缶詰)/牛乳900ml	玉葱/きゅうり/アスパラガス/にんじん/巨峰	ぎゅうにゅう ◆つきみまんじゅうじゅう	エネルギー 566 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 2.2 g
30 土	くろわっさん きゃべつペーこんすーぷ たんどりーちきん いたりあんさらだ ばなな	クロワッサン/三温糖/サフラワー油/水稲穀粒(精白米)	ベーコン/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/牛乳	キャベツ/玉葱/にんにく(りん茎)/きゅうり/バナナ	ぎゅうにゅう ◆ふりかけおにぎり	エネルギー 589 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 27.9 g 食塩相当量 2.5 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 571 kcal 脂 質 20.3 g	タンパク質 22.4 g 食塩相当量 2.4 g