

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	ご飯 わかめスープ 焼き鳥 切干し大根の煮付け	水稲穀粒(精白米)／三温糖／非常用パン	牛乳900ml／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)	牛乳 非常用パン 果物(みかん缶) 牛乳	1杯分 - 467 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.8 g
2 土	コーンパン 南瓜のカレースープ 鶏肉のはちみつレモン焼き マカロニサラダ	ロールパン／とうもろこし缶詰(ホール)／はちみつ／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／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／バナナ	牛乳 ◆鮭おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 584 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 2.1 g
4 月	ご飯 オニオンスープ 赤魚のグリル じゃが芋の粉チーズ和え	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)	牛乳1L／ベーコン／ホイップクリーム(植物性脂肪)／あこうだい／パルメザンチーズ	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	麦茶 ◆塩おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 457 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 2.1 g
5 火	ご飯 すまし汁(はんぺん小松菜 鶏肉の照焼き 刻み昆布の煮物 ブロッコリーのサラダ)	水稲穀粒(精白米)／三温糖／とうもろこし缶詰(ホール)／サラダ油／ごま油／食パン(市販品)／有塩バター	牛乳1L／はんぺん／鰹節(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	こまつな／にんじん／ブロッコリー／バナナ	牛乳 ◆シュガーバタートースト 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 506 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 2.1 g
6 水	ランチパン チキンスープ ウインナーソーテー スパゲティケチャップ和え 五色サラダ	ランチパン／かたくり粉／スパゲッティ／普通通はるさめ(乾)／三温糖／サラダ油／ごま油／水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml／鶏小間／ウインナー／ロースハム／たまご／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／バナナ	牛乳 ◆おなかチーズおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 533 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 2.4 g
7 木	カレーライス 中華風コーンスープ ブロッコリーの豚肉炒め ミニトマト	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	牛乳1L／鶏小間／たまご／鶏若鶏肉ひき肉／豚小間／きな粉(大豆)	にんじん／玉葱／ねぎ／ブロッコリー／ミニトマト／バナナ	牛乳 ◆きなこおはぎ 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 541 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 2.1 g
8 金	ご飯 味噌汁(里芋・なす) チキンの塩焼き 金時豆煮 菊の花サラダ	水稲穀粒(精白米)／さいとも／三温糖／普通はるさめ(乾)／サフラワー油／ごま油／蒸しパン粉	牛乳900ml／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／大正金時／ロースハム	なす／きゅうり／にんじん／きくの花／日本なし	牛乳 ◆蒸しパン 果物(梨) 牛乳	1杯分 - 453 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 1.4 g
9 土	クロワッサン キャベツベーコンスープ タンドリーチキン イタリアンサラダ	クロワッサン／三温糖／サフラワー油／水稲穀粒(精白米)	牛乳1L／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	牛乳 ◆ふりかけおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 537 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 27.0 g 食塩相当量 2.2 g
11 月	ご飯 わかめスープ 焼き鳥 切干し大根の煮付け きゅうりのなめ茸和え	水稲穀粒(精白米)／三温糖／非常用パン	牛乳900ml／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	牛乳 非常用パン 果物(梨) 牛乳	1杯分 - 444 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 2.1 g
12 火	牛乳パン 野菜スープ 鮭のムニエル チリコンカン 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／ノンエッグマヨネーズ／水稲穀粒(精白米)／三温糖	牛乳1L／ウインナー／しろさけ／大豆(国産、ゆで)／豚ひき肉／まぐろ缶詰(油漬フル缶)／干ひじき(スルス缶、乾)	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	麦茶 ◆ひじきおにぎり 果物(梨) 牛乳	1杯分 - 461 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 2.1 g
13 水	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 鶏の唐揚げ きんぴらごぼう キャベツかにかまサラダ	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／三温糖／ごま油／白ごま(すり)／ノンエッグマヨネーズ／さつまいも／無塩バター／グラニュー糖	牛乳1L／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)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／かに風味かまぼこ／たまご	ごぼう／にんじん／キャベツ／バナナ	牛乳 ◆さつま芋ケーキ 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 550 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.7 g
14 木	ご飯 のっぺい汁 鯖のみそ煮 生揚げのそぼろ煮 海藻サラダ	水稲穀粒(精白米)／さいとも／かたくり粉／三温糖／サラダ油／ごま油／パイ皮／グラニュー糖	牛乳1L／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	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／バナナ	麦茶 ◆シュガーパイ 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 516 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 1.7 g
15 金	ご飯 豚肉と玉葱のスープ ハンバーグ 粉ふき芋 野菜サラダ	水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／じゃがいも／ノンエッグマヨネーズ／薄力粉／三温糖／サフラワー油／日本ぐり(甘露煮)／さ	牛乳900ml／豚小間／鰹節(花かつお)／豚ひき肉	玉葱／きゅうり／アスパラガス／にんじん／バナナ	牛乳 ◆栗入りまんじゅう 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 510 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.0 g
16 土	コーンパン 南瓜のカレースープ 鶏肉のはちみつレモン焼き マカロニサラダ	ロールパン／とうもろこし缶詰(ホール)／はちみつ／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／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／バナナ	牛乳 ◆鮭おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 584 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 2.1 g
19 火	ご飯 すまし汁(はんぺん小松菜 鶏肉の照焼き 刻み昆布の煮物 ブロッコリーのサラダ)	水稲穀粒(精白米)／三温糖／とうもろこし缶詰(ホール)／サラダ油／ごま油／食パン(市販品)／有塩バター	牛乳1L／はんぺん／鰹節(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	こまつな／にんじん／ブロッコリー／バナナ	牛乳 ◆シュガーバタートースト 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 506 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 2.1 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	ランチパン チキンスープ ウインナーソテー スパゲティケチャップ和え 五色サラダ	ランチパン/かたくり粉/スパゲティ/普通通はるさめ(乾)/三温糖/サラダ油/ごま油/水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml/鶏小間/ウインナー/ロースハム/たまご/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/バナナ	牛乳 ◆おかかチーズおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 2.4 g
21 木	カレーライス 中華風コーンスープ ブロッコリーの豚肉炒め ミニトマト	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	牛乳1L/鶏小間/たまご/鶏若鶏肉ひき肉/豚小間/きな粉(大豆)	にんじん/玉葱/ねぎ/ブロッコリー/ミニトマト/バナナ	牛乳 ◆きなこおはぎ 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.9 g
22 金	ご飯 味噌汁(里芋・なす) チキンの塩焼き 金時豆煮 菊の花サラダ	水稲穀粒(精白米)/さいとも/三温糖/普通はるさめ(乾)/サフラワー油/ごま油/蒸しパン粉	牛乳900ml/かたくちいわし(煮干し)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/大正金時/ロースハム	なす/きゅうり/にんじん/きくの花/日本なし	牛乳 ◆蒸しパン 果物(梨) 牛乳	エネルギー 453 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 1.4 g
25 月	ご飯 オニオンスープ 赤魚のグリル じゃが芋の粉チーズ和え	マカロニ・スパゲティ/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)	牛乳1L/ベーコン/ホイップクリーム(植物性脂肪)/あこうだい/パルメザンチーズ	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	麦茶 ◆塩おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 456 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 2.1 g
26 火	牛乳パン 野菜スープ 鮭のムニエル チリコンカン パンプキンサラダ	牛乳パン/じゃがいも/薄力粉/有塩バター/ノンエッグマヨネーズ/水稲穀粒(精白米)/三温糖	牛乳1L/ウインナー/しろさけ/大豆(国産、ゆで)/豚ひき肉/まぐろ缶詰(油漬フルイト)/干ひじき(ステンル釜、乾)	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	麦茶 ◆ひじきおにぎり 果物(梨) 牛乳	エネルギー 461 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 2.1 g
27 水	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 鶏の唐揚げ きんぴらごぼう キャベツかにかまサラダ	水稲穀粒(精白米)/薄力粉/三温糖/ごま油/白ごま(すり)/ノンエッグマヨネーズ/さつまいも/無塩バター/グラニュー糖	牛乳1L/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)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/かに風味かまぼこ/たまご	ごぼう/にんじん/キャベツ/バナナ	牛乳 ◆さつまいもケーキ 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.7 g
28 木	ご飯 のっぺい汁 鯖のみそ煮 生揚げのそぼろ煮 海藻サラダ	水稲穀粒(精白米)/さいとも/かたくり粉/三温糖/サラダ油/ごま油/パイ皮/グラニュー糖	牛乳1L/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	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/バナナ	麦茶 ◆シュガーパイ 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 1.7 g
29 金	ご飯 豚肉と玉葱のスープ ハンバーグ 粉ふき芋 野菜サラダ	水稲穀粒(精白米)/パン粉(乾燥)/じゃがいも/ノンエッグマヨネーズ/薄力粉/三温糖/サフラワー油/日本ぐり(甘露煮)/さつまいも	牛乳900ml/豚小間/鯉節(花かつお)/豚ひき肉	玉葱/きゅうり/アスパラガス/にんじん/バナナ	牛乳 ◆月見まんじゅう 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.0 g
30 土	クロワッサン キャベツベーコンスープ タンドリーチキン イタリアンサラダ	クロワッサン/三温糖/サフラワー油/水稲穀粒(精白米)	牛乳1L/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	牛乳 ◆ふりかけおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 27.0 g 食塩相当量 2.2 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 507 kcal 脂 質 19.2 g	たんぱく質 20.1 g 食塩相当量 1.9 g