

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 みそしる とりにくのみそつけやき だいこんのそぼろに ほうれんそうかにかまさら みかん	水稲穀粒(精白米) / じゃがいも / 三温糖 / 白ごま(いり) / 上白 糖 / 白ごま(すり) / ソフトビスケット / マ シュマロ / ミルクチョ	かたくちいわし(煮干 し) / 鶏若鶏肉モモ(皮 付き) / 鶏若鶏肉ひき 肉 / かに風味かまぼ こ / 牛乳	玉葱 / だいこん / にん じん / グリンピース (水煮缶詰) / ほうれん そう / 温州蜜柑(普通 生)	ぎゅうにゅう ◆すもあさんど	1杯分 - 622 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 2.2 g
2 土	<b>お遊戯会</b> パン・みかん・りんごジュースを配ります				1杯分 - 500 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.0 g	
4 月	ろーるばん やさしいすーぷ さかなのみそまよねーずや かれーじゃーまんぼてと ちゅうかふうれんこんさら よーぐるど	ロールパン / じゃがい も / 白ごま(すり) / 三温糖 / サラダ油 / ご ま油 / 水稲穀粒(精白 米) / サフラワー油	ウィンナー / めかじき / ベーコン / 刻みのり / ヨーグルト / 牛乳 / たまご / なた / 豚ひ き肉	玉葱 / にんじん / キャ ベツ / パセリ / れんこ ん / きゅうり / あさつ き	ぎゅうにゅう ◆ちゃーはん	1杯分 - 601 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 24.3 g 食塩相当量 3.0 g
5 火	ごはん すましじる やきさけ きりぼしだいこんのにつけ ごぼうさらだ みかん	水稲穀粒(精白米) / 三 温糖 / 白ごま(いり) / さつまいも / 薄力粉 / 有塩バター / 黒ごま (いり)	湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き) / 絹ごし豆腐 / かつお加工品(かつお 節) / りりしりこんぶ(素 干し) / 甘塩鮭 / 鶏若 鶏肉ひき肉 / ツナチャ	にんじん / 切干しだい こん / ごぼう / きゅう り / 温州蜜柑(普通 生) / あんぱんまんス イートりん	りんごじゅーす ◆さつまいもくつきー	1杯分 - 552 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.2 g
6 水	かれーうどん ちきんかつ さといもとりにくのもの はるさめさらだ りんご	うどん(ゆで) / 薄力粉 / パン粉(乾燥) / サフ ラワー油 / さといも / 三温糖 / 普通はるさめ (乾) / とうもろこし缶 詰(クリーム) / とうもろこ	豚小間 / 鶏若鶏肉モ モ(皮付き) / 鶏小間 / ロースハム / たまご	にんじん / 玉葱 / ほう れんそう / きゅうり / りんご	むぎちゃ ◆こーんぶれつど	1杯分 - 595 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 25.7 g 食塩相当量 2.8 g
7 木	ごはん みそしる とりにくのばたーてりやき あつあげこまつなにびたし ぶろこりーのさらだ りんご	水稲穀粒(精白米) / 有 塩バター / 三温糖 / と うもろこし缶詰(赤ム) / サラダ油 / ごま油 / ハードビスケット / 上 白糖	絹ごし豆腐 / かたくち いわし(煮干し) / 鶏若 鶏肉モモ(皮付き) / 生 揚げ / ロースハム / 牛 乳 / ホップ(植物性 脂肪)	なめこ / にんにく(り ん茎) / こまつな / プ ロッコリー / りんご	ぎゅうにゅう ◆くつきーけーき	1杯分 - 658 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 26.2 g 食塩相当量 2.6 g
8 金	ばんすばん かぼちゃのぼたーじゅ しろみざかなおーらそーす だいこんのこんそめ ほいるさらだ みかん	バンズパン / 薄力粉 / 有塩バター / パン粉 (乾燥) / サラダ油 / 水 稲穀粒(精白米)	豚小間 / 牛乳 1L / め かじき / わかめご飯の 素 / かたくちいわし	西洋かぼちゃ / 玉葱 / にんじん / だいこん / キャベツ / 温州蜜柑 (普通、生)	むぎちゃ ◆わかめおにぎり たべるにぼし	1杯分 - 553 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 2.4 g
9 土	しろばん れたすすーぷ さけのむにえる だいこんのおかかさらだ ばなな	白パン / 薄力粉 / 有塩 バター / 三温糖 / サフ ラワー油 / ごま油 / 水 稲穀粒(精白米) / 白ご ま(いり)	たまご / しろさけ / ま ぐる缶詰(油漬フレークイ ト) / かつお加工品(か つお節) / 牛乳 / 塩昆 布	レタス / ブラッパ / も やし / だいこん / パナ ナ	ぎゅうにゅう ◆しおこんぶおにぎり	1杯分 - 490 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.0 g
11 月	ごはん みそしる とりにくのしおこうじやき さつまいものばたーに まかにさらだ みかん	水稲穀粒(精白米) / さ つまいも / 上白糖 / 有 塩バター / マカロニ / 豆腐ドーナツ	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) / ロース ハム / 牛乳	玉葱 / きゅうり / 温州 蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう とうふどーなつ	1杯分 - 623 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 24.2 g 食塩相当量 6.0 g
12 火	ごはん けんちんじる うどんぎょうざ かぼちゃのふくめに かふうきゅうり りんご	水稲穀粒(精白米) / さ といも / 糸こんにやく / うどん(ゆで) / ごま 油 / かたくちいわし / サ ラダ油 / 三温糖 / 蒸し中 華めん	豚小間 / 木綿豆腐 / 油 揚げ / かたくちいわし (煮干し) / 豚ひき肉 / 牛乳900ml / むき海老	にんじん / だいこん / ねぎ / ごぼう / キャベ ツ / なら / しょうが / にんにく(りん茎) / 西 洋かぼちゃ / きゅうり / りんご / ブラッパ	ぎゅうにゅう ◆かいせんしおやきそば ◆ふりかけおにぎり	1杯分 - 640 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 2.2 g
13 水	すばげていーなほりたん おにおんすーぷ あかうおのぐりる おんさらだ ばなな	スパゲッティ / サフラ ワー油 / じゃがいも / サンドイッチ食パン / 薄力粉 / パン粉(乾燥) / サラダ油	ウィンナー / あこうだ い / 魚肉ソーセージ / 牛乳900ml / 豚ひき肉	玉葱 / 青ピーマン / に んにく(りん茎) / 西洋 かぼちゃ / えだまめ (冷凍) / パナナ / にん じん	ぎゅうにゅう ◆焼きかれーばん	1杯分 - 583 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 3.2 g
14 木	ごはん すましじる はんぱーぐ つなとじゃがいものにつけ ぶろこりーたまごさらだ みかん	水稲穀粒(精白米) / パ ン粉(乾燥) / じゃがい も / 大豆油 / メロンパ ン	湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き) / 鰹節(花かつ お) / 豚ひき肉 / まぐ る缶詰(油漬フレークイ ト) / たまご	ねぎ / 玉葱 / にんじん / プロッコリー / 温州 蜜柑(普通、生)	むぎちゃ めろんばん	1杯分 - 551 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.3 g
15 金	ごはん みそしる とりにくのみそつけやき だいこんのそぼろに ほうれんそうかにかまさら みかん	水稲穀粒(精白米) / じゃ がいも / 三温糖 / 白ごま(いり) / 上白 糖 / 白ごま(すり) / ソフトビスケット / マ シュマロ / ミルクチョ	かたくちいわし(煮干 し) / 鶏若鶏肉モモ(皮 付き) / 鶏若鶏肉ひき 肉 / かに風味かまぼ こ / 牛乳	玉葱 / だいこん / にん じん / グリンピース (水煮缶詰) / ほうれん そう / 温州蜜柑(普通 生)	ぎゅうにゅう ◆すもあさんど	1杯分 - 622 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 2.2 g
16 土	いちごろーるばん おにおんすーぷ とりにくのてりやき さつまいもさらだ	毎ロールパン	牛乳900ml / 鶏肉 / ツナ / 鰹節	温州蜜柑(普通、生) / あんぱんまんスイー トりん / さつまいも / にん じん / きゅうり / みかん	ぎゅうにゅう ◆おかかおにぎり 果物(みかん)	1杯分 - 315 kcal たんぱく質 7.0 g 脂 質 6.5 g 食塩相当量 0.3 g
18 月	ろーるばん やさしいすーぷ さかなのみそまよねーずや かれーじゃーまんぼてと ちゅうかふうれんこんさら よーぐるど	ロールパン / じゃがい も / 白ごま(すり) / 三温糖 / サラダ油 / ご ま油 / 水稲穀粒(精白 米) / サフラワー油	ウィンナー / めかじき / ベーコン / 刻みのり / ヨーグルト / 牛乳 / たまご / なた / 豚ひ き肉	玉葱 / にんじん / キャ ベツ / パセリ / れんこ ん / きゅうり / あさつ き	ぎゅうにゅう ◆ちゃーはん	1杯分 - 601 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 24.3 g 食塩相当量 3.0 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 火	おもち すましじる やきさけ きりぼしだいこんのにつけ ごぼうさらだ みかん	もち米／三温糖／白ごま(いり)／さつまいも／薄力粉／有塩バター／黒ごま(いり)	きな粉(大豆)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)／りしりこんぶ(素干し)／甘塩鮭／鶏若鶏肉ひき	だいこん／にんじん／切干しだいこん／ごぼう／きゅうり／温州蜜柑(普通、生)／あんぱんまんスイートりん	りんごじゅーす ◆さつまいもくつきー	エネルギー 660 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 2.3 g
20 水	かれーうどん ちきんかつ さといもとりにくのにも はるさめさらだ りんご	うどん(ゆで)／薄力粉／パン粉(乾燥)／サフラワー油／さといも／三温糖／普通はるさめ(乾)／とうもろこし缶詰(クリーム)／とうもろこ	豚小間／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／鶏小間／ロースハム／たまご	にんじん／玉葱／ほうれんそう／きゅうり／りんご	むぎちゃ ◆こーんぶれっど	エネルギー 595 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 25.7 g 食塩相当量 2.8 g
21 木	ごはん みそしる とりにくのぼたーてりやき あつあげこまつなにびたし ぶろっこりーのさらだ りんご	水稲穀粒(精白米)／有塩バター／三温糖／とうもろこし缶詰(ホール)／サラダ油／ごま油／ハードビスケット／上白糖	絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／生揚げ／ロースハム／牛乳／ホイップクリーム(植物性脂肪)	なめこ／にんにく(りん茎)／こまつな／ブロッコリー／りんご	ぎゅうにゅう ◆くつきーけーき	エネルギー 658 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 26.2 g 食塩相当量 2.6 g
22 金	はんすばん かぼちゃのぼたーじゅ しろみぎかなおーらそーす だいこんのこんそめに ぼいるさらだ みかん	パンズパン／薄力粉／有塩バター／パン粉(乾燥)／サラダ油／水稲穀粒(精白米)	豚小間／牛乳1L／めかじき／わかめご飯の素／かたくちいわし	西洋かぼちゃ／玉葱／にんじん／だいこん／キャベツ／温州蜜柑(普通、生)	むぎちゃ ◆わかめおにぎり たべるにぼし	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 2.4 g
23 土	しろぼん れたすすーぶ さけのむにえる だいこんのおかかさ らだばなな	白パン／薄力粉／有塩バター／三温糖／サフラワー油／ごま油／水稲穀粒(精白米)／白ごま(いり)	たまご／しろさけ／まぐる缶詰(油漬フレーク)／かつお加工品(かつお節)／牛乳／塩昆布	レタス／ブロッコリー／もやし／だいこん／バナナ	ぎゅうにゅう ◆しおこんぶおにぎり	エネルギー 490 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.0 g
25 月	どらいかれー ぼてとすーぶ とりにくのからあげ まかろにさらだ ゆでぶろっこりー みかん	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／薄力粉／サフラワー油／マカロニ／豆腐ドーナツ／ホワイトチョコレート／ミルクチョコレート	豚ひき肉／ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ロースハム／ホイップクリーム(植物性脂肪)	玉葱／にんじん／青ピーマン／グリーンピース(冷凍)／トマト缶詰(ホール)／きゅうり／ブロッコリー／温州蜜柑(普通、生)／アン	ぶどうじゅーす ◆りーすどーなつ	エネルギー 790 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 35.3 g 食塩相当量 2.7 g
26 火	ごはん けんちんじる うどんぎょうぎ かぼちゃのふくめに かふうきゅうり りんご	水稲穀粒(精白米)／さといも／糸こんにゃく／うどん(ゆで)／ごま油／かたくり粉／サラダ油／三温糖／蒸し中華めん	豚小間／木綿豆腐／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／豚ひき肉／牛乳900ml／むき海老	にんじん／だいこん／ねぎ／ごぼう／キャベツ／にら／しょうが／にんにく(りん茎)／西洋かぼちゃ／きゅうり／りんご／ブロッコリー	ぎゅうにゅう ◆かいせんしおやきそば	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2.0 g
27 水	すばけていーなほりたん きゃべつペーこんすーぶ あかうおのぐりる おんさらだ ばなな	スパゲッティ／サフラワー油／じゃがいも／チョコチップパン	ウィンナー／ベーコン／あこうだい／魚肉ソーセージ／牛乳900ml	玉葱／青ピーマン／にんにく(りん茎)／キャベツ／西洋かぼちゃ／えだまめ(冷凍)／バナナ	ぎゅうにゅう ちよこちつばん	エネルギー 578 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 2.9 g
28 木	ごはん すましじる はんぱーぐ つなとじゃがいものにつけ ぶろっこりーたまごさらだ みかん	水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／じゃがいも／大豆油／メロンパン	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／鰹節(花かつお)／豚ひき肉／まぐる缶詰(油漬フレーク)／たまご	ねぎ／玉葱／にんじん／ブロッコリー／温州蜜柑(普通、生)	むぎちゃ めろんばん	エネルギー 551 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.3 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 579 kcal 脂 質 20.7 g	タンパク質 21.9 g 食塩相当量 2.4 g