

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 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 鶏肉の味噌漬け焼き 大根のそぼろ煮 ほうれん草にかまサラダ	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) / ノンエッグマヨネーズ / ソフトビスケット /	牛乳1L / かつちいわし(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	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)	牛乳 ◆塩にぎり 果物(みかん) 牛乳	1杯分 - 616 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.8 g
2 土	苺ロールパン オニオンスープ 鶏肉の照焼き さつまいもサラダ	苺ロールパン / 三温糖 / さつまいも / とうもろこし缶詰(ホム) / ノンエッグマヨネーズ / 水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml / 鶏若鶏肉モモ(皮付き) / かつお加工品(かつお節)	玉葱 / にんじん / パナナ	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 15.1 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 1.4 g
4 月	ロールパン 野菜スープ 魚の味噌マヨネーズ焼き カレージャーマンポテト 中華風れんこんサラダ	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) / サラダ油	牛乳900ml / ウィナー / めかじき / ベーコン / 刻みのり / 牛乳1L / たまご / なた / 豚ひき肉 / ヨーグルト	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	牛乳 ◆炒飯 ヨーグルト 牛乳	1杯分 - 533 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 2.6 g
5 火	ご飯 すまし汁(豆腐・わかめ) 焼鮭 切干し大根の煮付け ごぼうサラダ	水稲穀粒(精白米) / 三温糖 / 白ごま(いり) / ノンエッグマヨネーズ	牛乳900ml / 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 / 干し / 甘塩鮭 / 鶏若鶏肉ひき肉	にんじん / 切干しだいこん / ごぼう / きゅうり / パナナ	牛乳 ◆塩にぎり 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 462 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.6 g
6 水	ご飯 和風カレースープ チキンカツ 里芋と鶏肉の煮物 春雨サラダ	水稲穀粒(精白米) / 薄力粉 / パン粉(乾燥) / サラダ油 / 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	牛乳900ml / 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	麦茶 ◆コーンブレッド 果物(りんご) 牛乳	1杯分 - 480 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.5 g
7 木	ご飯 味噌汁(なめこ・豆腐) 鶏肉のバター照り焼き 厚揚げと小松菜の煮びたし ブロッコリーのサラダ	水稲穀粒(精白米) / 有塩バター / 三温糖 / とうもろこし缶詰(ホム) / サラダ油 / ごま油 / 牛乳パン	牛乳1L / 絹ごし豆腐 / かつちいわし(煮干し) / 鶏若鶏肉モモ(皮付き) / 生揚げ / ロースハム	なめこ / にんにく(りん茎) / こまつな / ブロッコリー / パナナ	牛乳 牛乳パン 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 464 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2.1 g
8 金	パンズパン 南瓜のポタージュ 白身魚オロラソース 大根のコンソメ煮 ポイルサラダ	パンズパン / 薄力粉 / 有塩バター / パン粉(乾燥) / サラダ油 / ノンエッグマヨネーズ / 水稲穀粒(精白米)	牛乳1L / 豚小間 / めかじき / わかめご飯の素 / かつちいわし	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)	麦茶 ◆わかめおにぎり 食べる煮干し 果物(みかん) 牛乳	1杯分 - 460 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.9 g
9 土	白パン レタススープ 鮭のムニエル 大根のおかかサラダ	白パン / 薄力粉 / 有塩バター / 三温糖 / サラダ油 / ごま油 / 水稲穀粒(精白米) / 白ごま(いり)	牛乳1L / たまご / しろさけ / まぐろ缶詰(油漬フレーク) / かつお加工品(かつお節) / 塩昆布	レタス / ブラックマヨ / もやし / だいこん / パナナ	牛乳 ◆塩昆布おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 434 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.0 g
11 月	ご飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 鶏肉の塩麹焼き さつまいものバター煮 マカロニサラダ	水稲穀粒(精白米) / さつまいも / 上白糖 / 有塩バター / マカロニ / ノンエッグマヨネーズ / 豆腐ドーナツ	牛乳1L / 湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) / かつちいわし(煮干し) / 鶏若鶏肉モモ(皮付き) / ロースハム	玉葱 / きゅうり / パナナ	牛乳 豆腐ドーナツ 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 503 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 4.7 g
12 火	ご飯 けんちん汁 うどん餃子 かぼちゃの含煮 華風きゅうり	水稲穀粒(精白米) / さといも / 糸こんにやく / とうもろこし / ごま油 / かつちいわし / サラダ油 / 三温糖	牛乳900ml / 豚小間 / 木綿豆腐 / 油揚げ / かつちいわし(煮干し) / 豚ひき肉	にんじん / だいこん / ねぎ / ごぼう / キャベツ / たら / しょうが / にんにく(りん茎) / 西洋かぼちゃ / きゅうり	牛乳 ◆ふりかけおにぎり 果物(りんご) 牛乳	1杯分 - 485 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.4 g
13 水	ご飯 オニオンスープ 赤魚のグリル 温サラダ 海苔の佃煮	水稲穀粒(精白米) / じゃがいも / ノンエッグマヨネーズ / 三温糖 / サンドイッチ食パン / 薄力粉 / パン粉(乾燥) / サラダ油 / 有塩	牛乳900ml / あこうだい / 魚肉ソーセージ / 焼きのり / 豚ひき肉	玉葱 / 西洋かぼちゃ / えだまめ(冷凍) / 干し椎茸 / にんじん / パナナ	牛乳 ◆バターサンド 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 484 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 2.2 g
14 木	ご飯 すまし汁(わかめ・ねぎ) ハンバーグ ツナとじゃが芋の煮つけ ブロッコリーと卵のサラダ	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	牛乳1L / 湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) / 鯉節(花かつお) / 豚ひき肉 / まぐろ缶詰(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)	麦茶 メロンパン 果物(みかん) 牛乳	1杯分 - 492 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 1.9 g
15 金	ご飯 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 鶏肉の味噌漬け焼き 大根のそぼろ煮 ほうれん草にかまサラダ	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) / ノンエッグマヨネーズ / ソフトビスケット /	牛乳1L / かつちいわし(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	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)	牛乳 ◆塩にぎり2 果物(みかん) 牛乳	1杯分 - 616 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.8 g
16 土	苺ロールパン オニオンスープ 鶏肉の照焼き さつまいもサラダ	苺ロールパン / 三温糖 / さつまいも / とうもろこし缶詰(ホム) / ノンエッグマヨネーズ / 水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml / 鶏若鶏肉モモ(皮付き) / かつお加工品(かつお節)	玉葱 / にんじん / パナナ	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 15.1 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 1.4 g
18 月	ロールパン 野菜スープ 魚の味噌マヨネーズ焼き カレージャーマンポテト 中華風れんこんサラダ	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) / サラダ油	牛乳900ml / ウィナー / めかじき / ベーコン / 刻みのり / 牛乳1L / たまご / なた / 豚ひき肉 / ヨーグルト	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 / 温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ◆炒飯 果物(みかん) ヨーグルト 牛乳	1杯分 - 548 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 2.6 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		エネルギー	たんぱく質	
19 火	ご飯 すまし汁(豆腐・わかめ) 焼鮭 切干し大根の煮付け ごぼうサラダ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／白ごま(いり)／ノンエッグマヨネーズ	牛乳900ml／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／鶏若鶏肉ひき肉	にんじん／切干しだいこん／ごぼう／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 たんぱく質	442 kcal 19.5 g	
20 水	ご飯 和風カレースープ チキンカツ 里芋と鶏肉の煮物 春雨サラダ	水稲穀粒(精白米)／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)／とうもろこし	牛乳900ml／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	麦茶 ◆コーンブレッド 果物(りんご) 牛乳	エネルギー たんぱく質	480 kcal 15.9 g	
21 木	ご飯 味噌汁(なめこ・豆腐) 鶏肉のバター照り焼き 厚揚げと小松菜の煮びたし ブロッコリーのサラダ	水稲穀粒(精白米)／有塩バター／三温糖／とうもろこし缶詰(クリーム)／サラダ油／ごま油／牛乳パン	牛乳1L／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	なめこ／にんにく(りん茎)／こまつな／ブロッコリー／バナナ	牛乳 ◆牛乳パン 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー たんぱく質	464 kcal 20.4 g	
22 金	パンズパン 南瓜のポターージュ 白身魚オーロラソース 大根のコンソメ煮 ポイルサラダ	パンズパン／薄力粉／有塩バター／パン粉(乾燥)／サラダ油／ノンエッグマヨネーズ／水稲穀粒(精白米)	牛乳1L／豚小間／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)	麦茶 ◆わかめおにぎり 食べる煮干し 果物(みかん) 牛乳	エネルギー たんぱく質	460 kcal 19.2 g	
23 土	白パン レタススープ 鮭のムニエル 大根のおかかサラダ	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)	牛乳1L／たまご／しろさけ／まぐろ缶詰(油漬ルーカイト)／かつお加工品(かつお節)／塩昆布	レタス／ブラックマッペモやし／だいこん／バナナ	牛乳 ◆塩昆布おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー たんぱく質	434 kcal 20.7 g	
25 月	ドライカレー ポテトスープ 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ ゆでブロッコリー	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／ノンエッグマヨネーズ／豆腐ドーナツ	牛乳1L／豚ひき肉／ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ロースハム	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／いちご	牛乳 豆腐ドーナツ 果物(いちご) 牛乳	エネルギー たんぱく質	560 kcal 22.0 g	
26 火	ご飯 けんちん汁 うどん餃子 かぼちゃの含煮 華風きゅうり	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／かたくちいわし／サラダ油／三温糖	牛乳900ml／豚小間／木綿豆腐／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／豚ひき肉	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	牛乳 ◆ふりかけおにぎり 果物(りんご) 牛乳	エネルギー たんぱく質	490 kcal 18.2 g	
27 水	ご飯 キャベツベーコンスープ 赤魚のグリル 温サラダ 海苔の佃煮	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／ノンエッグマヨネーズ／三温糖／チョコ抜きパン	牛乳900ml／ベーコン／あごうだい／魚肉ソーセージ／焼きのり	キャベツ／玉葱／西洋かぼちゃ／えだまめ(冷凍)／干し椎茸／バナナ	牛乳 ミルクパン 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー たんぱく質	410 kcal 15.7 g	
28 木	ご飯 すまし汁(わかめ・ねぎ) ハンバーグ ツナとじゃが芋の煮つけ ブロッコリーと卵のサラダ	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	牛乳1L／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／鯉節(花かつお)／豚ひき肉／まぐろ缶詰(油漬ルーカイト)／たまご	ねぎ／玉葱／にんじん／ブロッコリー／温州蜜柑(普通、生)	麦茶 メロンパン 果物(みかん) 牛乳	エネルギー たんぱく質	492 kcal 22.3 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 たんぱく質	486 kcal 19.5 g
							脂 質	17.4 g