

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 月	ごはん みそしる あじふらい にんじんしりしり きやべつのごまみそあえ すいか	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／パン粉(乾燥)／サフラワー油／ごま油／白ごま(すり)／上白糖／食パン(市販品)／とうもろこし缶	油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／まあじ／ツナチャンク／ペーコン／パルメザンチーズ	だいこん／にんじん／キャベツ／さやいんげん／小玉すいか	むぎちや ◆すいとこーんピザ	1杯分 - 542 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 2.7 g	
2 火	ぎゅうにゅうばん ちきんすーぶ さけのむにえる あおのりぼてと なないろさらだ めろん	牛乳パン／かたくり粉／薄力粉／有塩バター／じゃがいも／三温糖／サラダ油／ごま油／無塩バター／グラニュー糖	鶏小間／しろさけ／あおのり／鶏若鶏肉ささ身／干ひじき(アノハ釜、乾)／サラダチーズ／たまご	にんじん／えのきたけ／ほうれんそう／だいこん／きゅうり／レッドキャベツ／メロン(温室)	むぎちや ◆まーぶるけーき	1杯分 - 586 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 26.9 g 食塩相当量 2.9 g	
3 水	ごはん すましじる まーぼーどうふ さつまいものあまに ばんばんじーさらだ すいか	水稲穀粒(精白米)／花麩／ごま油／三温糖／かたくり粉／さつまいも／上白糖／白ごま(すり)／サンドイッチ食パン	はんぺん／鰹節(花かつお)／木綿豆腐／豚ひき肉／鶏若鶏肉ささ身／牛乳1L／ツナチャンク	玉葱／ねぎ／にんじん／にら／にんにく(りん茎)／しょうが／きゅうり／ブロッコリー／アスパラガス／もやし／小玉すいか	ぎゅうにゅう ◆おにおんつなさんど	1杯分 - 587 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 2.5 g	
4 木	じゃーじゃーめん わかめすーぶ とりにくのれもんに ぶろっこりーのまよやき いかさらだ ばなな	中華めん(ゆで)／三温糖／ごま油／かたくり粉／薄力粉／サラダ油／サフラワー油／水稲穀粒(精白米)／白ごま(いり)	豚ひき肉／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／いか／くん製／焼きのり／魚肉ソーセージ	ねぎ／にんにく(りん茎)／しょうが／レモン(果汁、生)／ブロッコリー／きゅうり／セロリー／にんじん／バナナ／大根(たくあん)	むぎちや ◆かんこくふうのりまき	1杯分 - 585 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 23.2 g 食塩相当量 3.9 g	
5 金	どらいいかれー たなばたすーぶ おほしさまぼてと そうめんさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／麩／サラダ油／そうめん／ひやむぎ(乾)／ごま油／こぶたグレープゼリー／塩せんべい	豚ひき肉／チキンナゲット／かに風味かまぼこ	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)／オクラ／きゅうり／バナナ／あんぱんまんスイートリ	りんごじゅーす ぐれーぶぜりー せんべい	1杯分 - 596 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 2.6 g	
6 土	はやしらいす やさいすーぶ きやべつかにかまさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／白ごま(すり)／サンドイッチ食パン／いちごジャム(低糖度)	豚小間／ウィンナー／かに風味かまぼこ／牛乳	玉葱／グリーンピース(冷凍)／にんじん／キャベツ／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆じゃむさんど	1杯分 - 546 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 2.6 g	
8 月	ごはん みそしる やきさけ かぼちゃのふくめに わかめのなめたけあえ めろん	水稲穀粒(精白米)／三温糖／サンドイッチ食パン／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油	油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／甘塩鮭／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かに風味かまぼこ／牛乳1L／ロースハム	なす／ねぎ／西洋かぼちゃ／きゅうり／えのきたけ(味付け瓶詰)／メロン(温室)	ぎゅうにゅう ◆はむかつさんど	1杯分 - 547 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 3.5 g	
9 火	そふとふらんすばん ぼとふ しろみさかなのむにえる らたとういゆ ぼてとそてー おれんじ	ソフトフランスパン／薄力粉／有塩バター／じゃがいも／サンドイッチ食パン	ウィンナー／豚ひき肉／牛乳1L／スライスチーズ／ロースハム／たまご	かぶ／玉葱／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／にんにく(りん茎)／トマト缶詰(ホール)／パレ	ぎゅうにゅう ◆くろっくむっしゅ	1杯分 - 560 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 27.3 g 食塩相当量 4.1 g	
10 水	なつやさいかれーらいす まかろにすーぶ いんげんごままよねーずあ れいしやぶちゅうかさらだ すいか	水稲穀粒(精白米)／ABCマカロニ／白ごま(すり)／ごま(いり)／三温糖／ごま油／コーンフレーク／いちごジャム(低糖度)	豚小間／サラダチーズ／豚ロース(赤肉)／牛乳900ml／ホイップクリーム(植物性脂肪)	なす／トマト／にんじん／玉葱／さやいんげん／赤ピーマン／ズッキーニ／キャベツ／きゅうり／ブロッコリー／もやし／小玉すいか	ぎゅうにゅう ◆ふる一つぶふえ	1杯分 - 582 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 3.1 g	
11 木	ごはん すましじる しろみざかなふらい れんごんのきんぴら ひじきのさらだ めろん	水稲穀粒(精白米)／花麩／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／白ごま(いり)／三温糖／ごま油／キャロット食パン／はちみつ／有塩バター	はんぺん／鰹節(花かつお)／めかじき／干ひじき(アノハ釜、乾)／かに風味かまぼこ	れんごん／きゅうり／メロン(温室)	むぎちや ◆はちみつぱーばん	1杯分 - 594 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 3.0 g	
12 金	にくみそうどん かにかますーぶ とりにくのてりやき ほうれんそうういんなーい きゅうりのしらすあえ ばなな	うどん(ゆで)／三温糖／ごま油／かたくり粉／ワタンの皮／とうもろこし／塩せんべい	豚ひき肉／かに風味かまぼこ／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ウィンナー／しらす干し(半乾燥品)／牛乳900ml	ズッキーニ／赤ピーマン／ねぎ／しょうが／にんにく(りん茎)／にんじん／ほうれんそう／きゅうり／キャベツ／バナナ	ぎゅうにゅう ◆ゆでとうもろこしせんべい	1杯分 - 552 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 2.3 g	
13 土	ふたどん すましじる だいこんとつなのさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／三温糖／サンドイッチ食パン／有塩バター	豚小間／絹ごし豆腐／鰹節(花かつお)／まぐろ缶詰(油漬ルータイプ)／牛乳／きな粉(大豆)	玉葱／グリーンピース(冷凍)／ねぎ／だいこん／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆きなこさんど	1杯分 - 599 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 27.0 g 食塩相当量 2.3 g	
16 火	ぎゅうにゅうばん ちきんすーぶ さけのむにえる あおのりぼてと なないろさらだ めろん	牛乳パン／かたくり粉／薄力粉／有塩バター／じゃがいも／三温糖／サラダ油／ごま油／無塩バター／グラニュー糖	鶏小間／しろさけ／あおのり／鶏若鶏肉ささ身／干ひじき(アノハ釜、乾)／サラダチーズ／たまご	にんじん／えのきたけ／ほうれんそう／だいこん／きゅうり／レッドキャベツ／メロン(温室)	むぎちや ◆まーぶるけーき	1杯分 - 586 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 26.9 g 食塩相当量 2.9 g	
17 水	ごはん すましじる まーぼーどうふ さつまいものあまに ばんばんじーさらだ すいか	水稲穀粒(精白米)／花麩／ごま油／三温糖／かたくり粉／さつまいも／上白糖／白ごま(すり)／サンドイッチ食パン	はんぺん／鰹節(花かつお)／木綿豆腐／豚ひき肉／鶏若鶏肉ささ身／牛乳1L／ツナチャンク	玉葱／ねぎ／にんじん／にら／にんにく(りん茎)／しょうが／きゅうり／ブロッコリー／アスパラガス／もやし／小玉すいか	ぎゅうにゅう ◆おにおんつなさんど	1杯分 - 587 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 2.5 g	
18 木	じゃーじゃーめん わかめすーぶ とりにくのれもんに ぶろっこりーのまよやき いかさらだ ばなな	中華めん(ゆで)／三温糖／ごま油／かたくり粉／薄力粉／サラダ油／サフラワー油／水稲穀粒(精白米)／白ごま(いり)	豚ひき肉／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／いか／くん製／焼きのり／魚肉ソーセージ	ねぎ／にんにく(りん茎)／しょうが／レモン(果汁、生)／ブロッコリー／きゅうり／セロリー／にんじん／バナナ／大根(たくあん)	むぎちや ◆かんこくふうのりまき	1杯分 - 585 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 23.2 g 食塩相当量 3.9 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			エネルギー	タンパク質
19 金	どらいかれー おくらのすーぷ はっしゅどぼてと そうめんさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／麩 ／サラダ油／そうめ ん・ひやむぎ(乾)／ご ま油／こぶたグレーブ ゼリー／塩せんべい	豚ひき肉／チキンナ ゲット／かに風味かま ぼこ	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)／オクラ／ きゅうり／バナナ／あ んぱんまんスイートリ ん	りんごじゅーす ぐれーぶぜりー せんべい		エネルギー たんぱく質	596 kcal 21.3 g
20 土	はやしらいす やさいすーぷ きゃべつかにかまさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／白ごま (すり)／サンドイッ チ食パン／いちごジャ ム(低糖度)	豚小間／ウィンナー／ かに風味かまぼこ／牛 乳	玉葱／グリーンピース (冷凍)／にんじん／ キャベツ／きゅうり／ バナナ	ぎゅうにゅう ◆じゃむさんど		エネルギー たんぱく質	546 kcal 16.1 g
22 月	ごはん みそしる やきさけ かぼちゃのふくめに わかめのなめたけあえ めろん	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／サンドイッチ食 パン／薄力粉／パン粉 (乾燥)／サラダ油	油揚げ／かたくちいわ し(煮干し)／甘塩鮭／ 湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／かに風味かま ぼこ／牛乳1L／ロー スハム	なす／ねぎ／西洋かほ ちや／きゅうり／えの きたけ(味付け瓶詰)／ メロン(温室)	ぎゅうにゅう ◆はむかつさんど		エネルギー たんぱく質	547 kcal 27.7 g
23 火	そふとふらんすぱん ぼとふ しろみさかなのむにえる らたとういゆ ぼてとそてー おれんじ	ソフトフランスパン／ 薄力粉／有塩バター／ じゃがいも／サンド イッチ食パン	ウィンナー／豚ひき肉 ／牛乳1L／スライス チーズ／ロースハム／ たまご	かぶ／玉葱／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／にん にく(りん茎)／トマト 缶詰(ホール)／パレ ンミアオレンジ	ぎゅうにゅう ◆くろつくむっしゅ		エネルギー たんぱく質	560 kcal 22.3 g
24 水	なつやさいかれーらいす まかにすーぷ いんげんごままよねーずあ れいしやぶちゅうかさらだ すいか	水稲穀粒(精白米)／ ABCマカロニ／白ごま (いり)／ごま(いり) ／三温糖／ごま油／ コーンフレーク／いち ごジャム(低糖度)	豚小間／サラダチー ズ／豚ロース(赤肉)／牛 乳900ml／ネップクリーム (植物性脂肪)	なす／トマト／にんじ ん／玉葱／さいいんげ ん／赤ピーマン／ズッ キーニ／キャベツ／ きゅうり／ブロッコリ ／もやし／小玉すいか ／バナナ／温州蜜柑缶詰	ぎゅうにゅう ◆ふるーつぱふえ		エネルギー たんぱく質	582 kcal 18.6 g
25 木	ごはん すましじる しろみさかなふらい れんこんのきんぴら ひじきのさらだ めろん	水稲穀粒(精白米)／花 麩／薄力粉／パン粉 (乾燥)／サラダ油／白 ごま(いり)／三温糖 ／ごま油／キャロット 食パン／はちみつ／有 塩バター	はんぺん／鰹節(花か つお)／めかじき／干 ひじき(ｽﾃﾝﾄﾞﾝ)／乾 ／かに風味かまぼこ	れんこん／きゅうり／ メロン(温室)	むぎちや ◆はちみつぱーぱん		エネルギー たんぱく質	594 kcal 23.2 g
26 金	にくみそうどん かにかますーぷ とりにくのてりやき ほうれんそうういんなーい きゅうりのしらすあえ ばなな	うどん(ゆで)／三温糖 ／ごま油／かたくり粉 ／ワンタンの皮／とう もろこし／塩せんべい	豚ひき肉／かに風味か まぼこ／鶏若鶏肉モモ (皮付き)／ウィンナー ／しらす干し(半乾燥 品)／牛乳900ml	ズッキーニ／赤ピーマ ン／ねぎ／しょうが／ にんにく(りん茎)／に んじん／ほうれんそう ／きゅうり／キャベツ ／バナナ	ぎゅうにゅう ◆ゆでとうもろこし せんべい		エネルギー たんぱく質	552 kcal 26.2 g
27 土	ぶたどん すましじる だいこんとつなのさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／サンドイッチ食 パン／有塩バター	豚小間／絹ごし豆腐 ／鰹節(花かつお)／ま ぐる缶詰(油漬ﾌﾙｰｲﾄ) ／牛乳／きな粉(大 豆)	玉葱／グリーンピース (冷凍)／ねぎ／だいこ ん／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆きなこさんど		エネルギー たんぱく質	599 kcal 22.2 g
29 月	ごはん みそしる あじふらい(ｸﾙﾙｰｽ) にんじんしりしり きゃべつのごまみそあえ すいか	水稲穀粒(精白米)／薄 力粉／パン粉(乾燥)／ サフラワー油／ごま油 ／白ごま(すり)／上 白糖／食パン(市販 品)／とうもろこし缶 詰(ｸﾘｰﾑ)	油揚げ／かたくちいわ し(煮干し)／まあじ ／ツナチャンク／ペー コン／パルメザンチー ーズ	だいこん／にんじん ／キャベツ／さいいんげ ん／小玉すいか	むぎちや ◆すいーとこーﾝﾋﾞｻﾞ		エネルギー たんぱく質	542 kcal 23.5 g
30 火	ぎゅうにゅうぱん ちきんすーぷ さけのむにえる あおのりぼてと なないろさらだ めろん	牛乳パン／かたくり粉 ／薄力粉／有塩バター ／じゃがいも／三温糖 ／サラダ油／ごま油 ／無塩バター／グラ ニュー糖	鶏小間／しろさけ／あ おのり／鶏若鶏肉ささ 身／干ひじき(ｽﾃﾝﾄﾞ ﾝ)／サラダチー ズ／たまご	にんじん／えのきたけ ／ほうれんそう／だい こん／きゅうり／レッ ドキャベツ／メロン (温室)	むぎちや ◆まーぶるけーき		エネルギー たんぱく質	586 kcal 25.0 g
31 水	ごはん すましじる まーぼーどうふ さつまいものあまに ばんばんじーさらだ すいか	水稲穀粒(精白米)／花 麩／ごま油／三温糖 ／かたくり粉／さつまい も／上白糖／白ごま (すり)／サンドイッ チ食パン	はんぺん／鰹節(花か つお)／木綿豆腐／豚 ひき肉／鶏若鶏肉ささ 身／牛乳1L／ツナ チャンク	玉葱／ねぎ／にんじん ／にら／にんにく(り ん茎)／しょうが／ きゅうり／ブロッコリ ／もやし／小玉すいか	ぎゅうにゅう ◆おにおんつなさんど		エネルギー たんぱく質	587 kcal 25.1 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	574 kcal	タンパク質	23.3 g
					脂 質	21.3 g	食塩相当量	2.9 g