

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 木	ごはん すまじる さわらのさいきょうやき だいこんのそぼろに ほうれんそうかにまさら めろん	水稻穀粒(精白米)／三 温糖／上白糖／白ごま (すり)／ノンエッグ マヨネーズ／薄力粉／ 有塩バター／サラダ油	絹ごし豆腐／鰹節(花 かつお)／さわら／鶏 若鶏肉ひき肉／かに風 味かまぼこ／牛乳／お から(新製法)／たまご	ねぎ／だいこん／ほう れんそう／メロン(温 室)	ぎゅうにゅう ◆とうふどーなつ	548 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.2 g	
	こいのぼりくろわっさん ちゅうかふうこーんすーふ こいのぼりはんぱーぐ なげと すていっくきゅうり めろん	クロワッサン／ともう ろこし缶詰(クリーム)／か たくり粉／パン粉(乾 燥)／かしわもち	たまご／鶏若鶏肉ひき 肉／豚ひき肉／牛乳	ねぎ／玉葱／きゅうり ／れんこん／メロン (温室)	ぎゅうにゅう かしわもち	549 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.2 g	
7 水	みそらーめん とりにくのからあげ さつまいものあまに ほうれんそのごまあえ じゅーしーふるーつ	中華めん(ゆで)／ともう ろこし缶詰(ホル)／かた くり粉／サラフラー油／ さつまいも／上白糖／白 ごま(いり)／三温糖／ 水稻穀粒(精白米)／サラ ダ油／ごま油	豚ひき肉／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／たまご／ かに風味かまぼこ	キャベツ／にんじん／ ブーラックマッパ <sup>®</sup> ／もやし／ほ うれんそう／あさつき	むぎちや ◆かにかまちやーはん	512 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.8 g	
	こっぺばん やさいすーふ さけふらい こーんそてー まかろにさらだ ばなな	コッペパン／薄力粉／パ ン粉(乾燥)／サラフラー 油／ともうろこし缶詰 (ホル)／有塩バター／マ カロニ／ノンエッグマヨ ネーズ／グラニュー糖	ヴィンナー／しろさけ ／ロースハム／牛乳 900ml／たまご	玉葱／にんじん／キャ ベツ／きゅうり／バナ ナ／レモン	ぎゅうにゅう ◆まどれーぬ	580 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.8 g	
9 金	ごはん みそしる とりにくのしおこうじやき きりぼしだいこんにもの ぼてとさらだ めろん	水稻穀粒(精白米)／三 温糖／じやがいも／ノ ンエッグマヨネーズ／ サンドイッチ食パン	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)／さつま 揚げ／油揚げ／ロース ハム／牛乳	玉葱／にんじん／切干 したいこん／きゅうり ／メロン(温室)／ブ ルーベリー(ジャム)	ぎゅうにゅう ◆ぶるーベリージャムさんど	514 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.7 g	
	ぎゅうにゅうばん はくさいべーこんのすーふ たんどりーさーもん きやべつとはむのさらだ ばなな	牛乳パン／ノンエッグ マヨネーズ／水稻穀粒 (精白米)／白ごま(い り)	ベーコン／しろさけ／ 明治ブルガリアヨーグ ルト／ロースハム／牛 乳／塩昆布	はくさい／玉葱／にん にく(りん茎)／キャベ ツ／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆しおこんぶおにぎり	504 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.6 g	
12 月	けんちんうどん みーとぼーる なまあげにもの さつまいもさらだ くだもの	うどん(ゆで)／さといも ／パン粉(乾燥)／三温糖 ／かたくり粉／さつまい も／ともうろこし缶詰 (ホル)／ノンエッグマヨ ネーズ／水稻穀粒(精白 米)	豚小間／油揚げ／かた くちいわし(煮干し)／ 豚ひき肉／牛乳 1L／ 生揚げ／鶏若鶏肉ひき 肉／焼きのり	だいこん／にんじん／ ごぼう／ねぎ／玉葱／ きゅうり／温州蜜柑缶 詰(果肉)／ほんしめじ	ぎゅうにゅう ◆たきこみおにぎり	543 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 3.2 g	
	はやしらいす わかめすーふ まかろにけちやっぷあえ いかさらだ めろん	水稻穀粒(精白米)／か たくり粉／マカロニ／ 三温糖／サラフラー油 ／ごま油／サンドイッ チ食パン	豚小間／湯通し塩蔵わ かめ(塩抜き)／いかく ん製／クリーム(乳脂肪・植 物性脂肪)	玉葱／ねぎ／きゅうり ／セロリー／にんじん ／メロン(温室)／温州 蜜柑缶詰(果肉)	◆ふるーつさんど むぎちや	511 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.7 g	
14 水	ごはん すまじる ちきんかつみそだれ ひじきのにもの ぶろっこりーとしらすのさらだ すいか	水稻穀粒(精白米)／薄 力粉／パン粉(乾燥)／ サラフラー油／三温糖 ／サラダ油／マッシュマ ロ／有塩バター／コー ンフレーク	はんぺん／鰹節(花か つお)／鶏若鶏肉モモ (皮付き)／干ひじき(ス テンス釜、乾)／油揚げ ／しらす干し(半乾燥 品)／牛乳900ml	ねぎ／にんじん／ブ ロッコリー／きゅうり ／小玉すいか	ぎゅうにゅう ◆ましゅまろおこし	551 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.7 g	
	ごはん すまじる さわらのさいきょうやき だいこんのそぼろに ほうれんそうかにまさら めろん	水稻穀粒(精白米)／三温 糖／上白糖／白ごま(す り)／ノンエッグマヨ ネーズ／パイ皮／グラ ニュー糖／あんずジャム (高糖度)	絹ごし豆腐／鰹節(花 かつお)／さわら／鶏 若鶏肉ひき肉／かに風 味かまぼこ／牛乳	ねぎ／だいこん／ほう れんそう／メロン(温 室)／りんご	ぎゅうにゅう ◆あっぷるぱい	555 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.4 g	
16 金	ばんずばん ちゅうかふうこーんすーふ あんばーぐ あおのりぼと だいこんとつなのさらだ ばなな	パンズパン／ともろこ し缶詰(クリーム)／かた くり粉／パン粉(乾燥)／ じやがいも／ノンエッグマヨ ネーズ／蒸しパン粉／黒 砂糖／日本ぐり(甘露 煮)	たまご／鶏若鶏肉ひき 肉／豚ひき肉／あおの り／ツナチャンク／牛 乳900ml	ねぎ／玉葱／きゅうり ／キャベツ／バナナ	ぎゅうにゅう ◆くりりこくとうむしばん	584 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.6 g	
	ろーるばん ちきんすーふ ころつけ ぽいるやさい ばなな	ロールパン／かたくり 粉／ごま油／三温糖／ 塩せんべい／クッキー	鶏小間／牛乳	にんじん／えのきたけ ／ほうれんそう／干し 椎茸／キャベツ／バナ ナ	ぎゅうにゅう せんべい くつきー	606 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.2 g	
19 月	ごはん すまじる さかなのりやき しおにくじやが きやべつのごまあえ すいか	水稻穀粒(精白米)／手 まり麩／三温糖／じや がいも／有塩バター／ ごま(いり)／上白糖 ／薄力粉／コーンス ターチ	かつお加工品(かつお節 ／まじ／豚小間／クリー ムチーズ／たまご／クリ ーム(乳脂肪・植物性脂 肪)／明治ブルガリア ヨーグルト	ねぎ／しょうが／玉葱 ／にんじん／にんにく (りん茎)／キャベツ／ さやいんげん／小玉す いか／レモン(果汁、 生)	むぎちや ◆べいくどちーずけーき	551 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.0 g	
	ごはん まかろにすーふ まーぼーどうふ ぶろっこりーのまよやき はくさいのきざみのりさら ばなな	水稻穀粒(精白米)／ ABCマカロニ／ごま油 ／三温糖／かたくり粉 ／ノンエッグマヨネ ーズ／黒ごま食パン	木綿豆腐／豚ひき肉 ／しらす干し(半乾燥 品)／刻みのり／牛乳／さ くらえび(素干し)／あ おのり	玉葱／キャベツ／ねぎ ／にんじん／にんにく (りん茎)／しょうが／ ブロッコリー／はくさ い／バナナ	ぎゅうにゅう ◆かるしうむとーすと	562 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 3.4 g	
21 水	みそらーめん とりにくのからあげ さつまいものあまに ほうれんそのごまあえ じゅーしーふるーつ	中華めん(ゆで)／とも ろこし缶詰(ホル)／かた くり粉／サラフラー油 ／さつまいも／上白糖／白 ごま(いり)／三温糖／ 水稻穀粒(精白米)／サラ ダ油／ごま油	豚ひき肉／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／たまご／ かに風味かまぼこ	キャベツ／にんじん／ ブーラックマッパ <sup>®</sup> ／も やし／ほうれんそう／あ さつき	むぎちや ◆かにかまちやーはん	512 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.8 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			
22 木	こっぺぱん やさいすーぶ さけふらい こーんそーー まかろにさらだ ばなな	コッペパン/薄力粉/パン粉(乾燥)/サフラー油/とうもろこし缶詰(ホール)/有塩バター/マカロニ/ノンエッグマヨネーズ/グラニュー糖	ウィンナー/しろさけ/ロースハム/牛乳900ml/たまご	玉葱/にんじん/キャベツ/きゅうり/バナナ/レモン	ぎゅうにゅう ◆まどれーぬ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.8 g	
	ごはん みそしる とりにくのしおこうじやき きりぼしだいこんにもの ぼてとさらだ めろん	水稻穀粒(精白米)/三温糖/じゃがいも/ノンエッグマヨネーズ/サンドイッチ食パン	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)/さつま揚げ/油揚げ/ロースハム/牛乳	玉葱/にんじん/切干し/だいこん/きゅうり/メロン(温室)/ブルーベリー(ジャム)	ぎゅうにゅう ◆ぶるーベリージャムさんど	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.7 g	
24 土	ぎゅうにゅうばん はくさいべーこんのすーぶ たんどーーさーもん きやべつとはむのさらだ ばなな	牛乳パン/ノンエッグマヨネーズ/水稻穀粒(精白米)/白ごま(いり)	ベーコン/しろさけ/明治ブルガリーアヨーグルト/ロースハム/牛乳/塩昆布	はくさい/玉葱/にんにく(りん茎)/キャベツ/きゅうり/バナナ	ぎゅうにゅう ◆しおこんぶおにぎり	エネルギー 504 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.6 g	
	けんちんうどん みーとぼーる なまあげのにもの さつまいもさらだ くだもの	うどん(ゆで)/さといも/パン粉(乾燥)/三温糖/かたくり粉/さつまいも/とうもろこし缶詰(ホール)/ノンエッグマヨネーズ/水稻穀粒(精白米)	豚小間/油揚げ/かたくちいわし(煮干し)/豚ひき肉/牛乳1L/生揚げ/鶏若鶏肉ひき肉/焼きのり	だいこん/にんじん/ごぼう/ねぎ/玉葱/きゅうり/温州蜜柑缶詰(果肉)/ほんしめじ	ぎゅうにゅう ◆たきこみおにぎり	エネルギー 543 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 3.2 g	
27 火	はやしらいす わかめすーぶ まかろにけちゃつぶあえ いかさらだ めろん	水稻穀粒(精白米)/かたくり粉/マカロニ/三温糖/サフラー油/ごま油/サンドイッチ食パン	豚小間/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/いかくん製/クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)	玉葱/ねぎ/きゅうり/セロリー/にんじん/メロン(温室)/温州蜜柑缶詰(果肉)	◆ふる一つさんど むぎちや	エネルギー 511 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.7 g	
	ごはん すまじる ちきんかつみそだれ ひじきのにもの ぶろっこりーとしらすのさらだ すいか	水稻穀粒(精白米)/薄力粉/パン粉(乾燥)/サフラー油/三温糖/サラダ油/マシュマロ/有塩バター/コーンフレーク	はんべん/鰹節(花かつお)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/干ひじき(スティック缶、乾)/油揚げ/しらす干し(半乾燥品)/牛乳900ml	ねぎ/にんじん/ブロッコリー/きゅうり/小玉すいか	ぎゅうにゅう ◆ましゅまろおこし	エネルギー 551 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.7 g	
29 木	ごはん すまじる さわらのさいきょうやき だいこんのそぼろに ほうれんそうかにかまさら めろん	水稻穀粒(精白米)/三温糖/上白糖/白ごま(すり)/ノンエッグマヨネーズ/薄力粉/有塩バター/サラダ油	絹ごし豆腐/鰹節(花かつお)/さわら/鶏若鶏肉ひき肉/かに風味かまぼこ/牛乳/おから(新製法)/たまご	ねぎ/だいこん/ほうれんそう/メロン(温室)	ぎゅうにゅう ◆とうふどーなつ	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.2 g	
	ばんずぱん ちゅうかふうこーんすーぶ はんばーぐ あおのりぼてと だいこんとつなのさらだ ばなな	パンズパン/とうもろこし缶詰(クリム)/かたくり粉/パン粉(乾燥)/じゃがいも/ノンエッグマヨネーズ/蒸しパン粉/黒砂糖/日本ぐり(甘露煮)	たまご/鶏若鶏肉ひき肉/豚ひき肉/あおのり/ツナチャンク/牛乳900ml	ねぎ/玉葱/きゅうり/キャベツ/バナナ	ぎゅうにゅう ◆くりいりこくとうむしばん	エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.6 g	
31 土	ほうれんそうろーる おにおんすーぶ とりにくのおれんじやき こーんさらだ ばなな	ほうれん草ロール/マーマレード(高糖度)/とうもろこし缶詰(ホール)/ノンエッグマヨネーズ/水稻穀粒(精白米)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/牛乳/わかめご飯の素	玉葱/にんにく(りん茎)/しょうが/キャベツ/きゅうり/バナナ	ぎゅうにゅう ◆わかめおにぎり	エネルギー 520 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.4 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 543 kcal 脂質 18.2 g	タンパク質 21.4 g 食塩相当量 2.6 g			