

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	ハヤシライス マカロニースープ 青のりポテト イタリアンサラダ	水稻穀粒(精白米)／ じやがいも／ABCマカ ロニ／サラダ油／三温 糖／サラダ油／食 パン(市販品)／有塩 バター	牛乳900ml／豚小間／ あおのり／ロースハム ／サラダチーズ	玉葱／キャベツ／きゅ うり／ブロッコリー／ 小玉すいか	牛乳 バタートースト 果物(小玉スイカ)	牛乳	エネルギー 443 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.3 g
	ロールパン 卵スープ 魚の味噌マヨネーズ焼き わかめのなめ茸和え	ロールパン／かたくり 粉／水稻穀粒(精白米)	牛乳1L／たまご／め かじき／湯通し塩蔵わ かめ(塩抜き)／かに風 味かまぼこ	きゅうり／えのきたけ (味付け瓶詰)／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 443 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.3 g
4 月	豆乳ロール 南瓜のカレースープ 鶏肉の唐揚げ 華風きゅうり キャベツかにまサラダ	豆乳ロール／薄力粉／ サラダ油／三温糖 ／ごま油／白ごま(す り)／ノンエッグマヨ ネーズ／水稻穀粒(精 白米)	牛乳1L／豚小間／鶏 若鶏肉モモ(皮付き)／ かに風味かまぼこ	西洋かぼちゃ／にんじ ん／玉葱／きゅうり／ キャベツ／小玉すいか	牛乳 ◆塩おにぎり 果物(小玉スイカ)	牛乳	エネルギー 448 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.1 g
	ご飯 冬瓜スープ 鮭のムニエル さつまいもの甘煮 春雨サラダ	水稻穀粒(精白米)／薄 力粉／有塩バター／さ つまいもの上白糖／普 通はるさめ(乾)／食 パン(市販品)	牛乳900ml／豚小間／ かたくちいわし／しろ さけ／ロースハム／た まご／牛乳1L	とうがん／にんじん／ さやいんげん／きゅう り／バナナ	麦茶 ◆フレンチトースト 果物(バナナ)	牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.5 g
6 水	ご飯 オニオングスープ 鶏肉の塩麹焼き マカロニソテー さつまいもサラダ	水稻穀粒(精白米)／マ カロニ／さつまいも／ とうもろこし(冷凍) ／ノンエッグマヨネー ズ／とうもろこし	牛乳1L／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／あおのり ／牛乳900ml	玉葱／きゅうり／にん じん／パレンシアオレ ンジ	牛乳 ◆とうもろこしおにぎり 果物(オレンジ)	牛乳	エネルギー 468 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 1.7 g
	夏野菜カレーライス わかめスープ チキンナゲット スパゲティサラダ	水稻穀粒(精白米)／か たくり粉／サラダ油／ マカロニ・スペゲッ ティ／食パン(市販 品)／ノンエッグマヨ ネーズ	牛乳1L／豚小間／湯 通し塩蔵わかめ(塩抜 き)／チキンナゲット ／ロースハム	なす／トマト／にんじ ん／玉葱／さやいんげ ん／赤ピーマン／ズッ キーニー／ねぎ／きゅう り／バナナ	麦茶 ◆マヨトースト 果物(バナナ)	牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.4 g
8 金	ご飯 味噌汁(じゃが芋・玉葱) ハンバーグ コーンソテー 冷しあやぶ中華サラダ	水稻穀粒(精白米)／じ やがいも／パン粉(乾燥) ／とうもろこし缶詰(ホ ル)／有塩バター／ごま(い り)／三温糖／ごま油／ 薄力粉／無塩バター／グ ラニュー糖	牛乳1L／かたくち いわし(煮干し)／豚ひ き肉／豚ロース(赤肉)／ きな粉(大豆)／たま ご	玉葱／きゅうり／ブッ ラックマッハ／もやし／にん じん／メロン(温室)	牛乳 ◆きな粉パウンドケーキ 果物(メロン)	牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 1.5 g
	ロールパン キャベツベーコンスープ 鶏肉のオレンジ焼き 大根とツナのサラダ	ロールパン／マーマ レード(高糖度)／水稻 穀粒(精白米)	牛乳1L／ベーコン／ 鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／まぐろ缶詰(油漬け トライ)／わかめご飯の 素	キャベツ／玉葱／にん にく(りん茎)／しょう が／だいこん／きゅう り／バナナ	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(バナナ)	牛乳	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.7 g
12 火	ロールパン チキンスープ チーズとコーンのオムレツ ジャーマンポテト フロッコリーのマヨ焼き	ロールパン／かたくり粉 ／とうもろこし缶詰(ホ ル)／有塩バター／じや がいも／ノンエッグマヨ ネーズ／白ごま(いり) ／水稻穀粒(精白米)	牛乳900ml／鶏小間 ／たまご／サラダチーズ ／ベーコン／塩ざけ	にんじん／えのきたけ ／ほうれんそう／干し 椎茸／玉葱／ブロッコ リー／バナナ	麦茶 ◆ごまおにぎり 果物(バナナ)	牛乳	エネルギー 445 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 3.5 g
	ご飯 味噌汁(なめこ・豆腐) 白身魚の昆布茶焼き 生揚げの煮物 温サラダ	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	牛乳1L／絹ごし豆腐 ／かたくちいわし(煮 干し)／まがれい／生 揚げ／魚肉ソーセージ	なめこ／西洋かぼちゃ ／小玉すいか	牛乳 ◆塩おにぎり 果物(小玉スイカ)	牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.7 g
14 木	ふりかけ御飯 すまし汁(わかめ・ねぎ) 鶏肉の照焼き ひじきの中華和え 冬瓜のみそ和え	水稻穀粒(精白米)／ふ りかけ／すまし汁(わか め・ねぎ)／白ごま(いり) ／ごま油／上白糖／じや がいも／薄力粉／サラダ油	牛乳900ml／湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)／鰹 節(花かつお)／鶏若 鶏肉モモ(皮付き)／干 ひじき(スルス釜、乾) ／かつお加工品(かつ お)	ねぎ／きゅうり／にん じん／バナナ	牛乳 ◆揚げじゃが芋の味噌だれ 果物(バナナ)	牛乳	エネルギー 436 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.9 g
	ご飯 味噌汁(大根・油揚げ) 焼鮭 かぼちゃの含煮 切干大根の煮物	水稻穀粒(精白米)／三 温糖／プレミックス粉 (ホットケーキ用)／メープル シロップ	牛乳1L／油揚げ／か たくちいわし(煮干し) ／甘塩鮭／さつま揚げ ／たまご／ヨーグルト	だいこん／西洋かぼ ちゃ／にんじん／切干 しだいこん	牛乳 ◆ホットケーキ ヨーグルト	牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 2.2 g
16 土	ロールパン 卵スープ 魚の味噌マヨネーズ焼き わかめのなめ茸和え	ロールパン／かたくり 粉／水稻穀粒(精白米)	牛乳1L／たまご／め かじき／湯通し塩蔵わ かめ(塩抜き)／かに風 味かまぼこ	きゅうり／えのきたけ (味付け瓶詰)／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 443 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.3 g
	豆乳ロール 南瓜のカレースープ 鶏肉の唐揚げ 華風きゅうり キャベツかにまサラダ	豆乳ロール／薄力粉／ サラダ油／三温糖 ／ごま油／白ごま(す り)／ノンエッグマヨ ネーズ／水稻穀粒(精 白米)	牛乳1L／豚小間／鶏 若鶏肉モモ(皮付き)／ かに風味かまぼこ	西洋かぼちゃ／にんじ ん／玉葱／きゅうり／ キャベツ／小玉すいか	牛乳 ◆塩おにぎり 果物(小玉スイカ)	牛乳	エネルギー 448 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.1 g
19 火	ご飯 冬瓜スープ 鮭のムニエル さつまいもの甘煮 春雨サラダ	水稻穀粒(精白米)／薄 力粉／有塩バター／さ つまいもの上白糖／普 通はるさめ(乾)／食 パン(市販品)	牛乳900ml／豚小間／ かたくちいわし／しろ さけ／ロースハム／た まご／牛乳1L	とうがん／にんじん／ さやいんげん／きゅう り／バナナ	麦茶 ◆フレンチトースト 果物(バナナ)	牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.5 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	ご飯 オニオンスープ 鶏肉の塩麹焼き マカロニソテー さつまいもサラダ	水稻穀粒(精白米)／マカロニ／さつまいも／とうもろこし(冷凍)／ノンエッグマヨネーズ／とうもろこし	牛乳1L／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／あおのり／牛乳900ml	玉葱／きゅうり／にんじん／バレンシアオレンジ	牛乳 ◆とうもろこしおにぎり 果物(オレンジ)	エネルギー 468 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 468 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 1.7 g
					牛乳	牛乳	
21 木	夏野菜カレーライス わかめスープ チキンナゲット スペゲティサラダ	水稻穀粒(精白米)／かたくり粉／サラダ油／マカロニ・スペゲティ／食パン(市販品)／ノンエッグマヨネーズ	牛乳1L／豚小間／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／チキンナゲット／ロースハム	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／ねぎ／きゅうり／バナナ	麦茶 ◆マヨトースト 果物(バナナ)	エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.4 g
					牛乳	牛乳	
22 金	ご飯 味噌汁(じゃが芋・玉葱) パンパーグ コーンソテー 冷しゃぶ中華サラダ	水稻穀粒(精白米)／じゃがいも／パン粉(乾燥)／とうもろこし缶詰(ホール)／有塩バター／ごま(いり)／三温糖／ごま油／薄力粉／無塩バター／グラニュー糖	牛乳1L／かたくちいわし(煮干し)／豚ひき肉／豚ロース(赤肉)／きな粉(大豆)／たまご	玉葱／きゅうり／ブッタッカマッペ／もやし／にんじん／メロン(温室)	牛乳 ◆きな粉パウンドケーキ 果物(メロン)	エネルギー 549 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 549 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 1.5 g
					牛乳	牛乳	
23 土	ロールパン 卵スープ 魚の味噌マヨネーズ焼き わかめのなめ茸和え	ロールパン／かたくり粉／水稻穀粒(精白米)	牛乳1L／たまご／めかじき／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かに風味かまぼこ	きゅうり／えのきたけ(味付け瓶詰)／バナナ	牛乳 ◆ふりかけおにぎり 果物(バナナ)	エネルギー 443 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 443 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.3 g
					牛乳	牛乳	
25 月	ハヤシライス マカロニスープ 青のりポテト イタリアンサラダ	水稻穀粒(精白米)／じゃがいも／ABCマカロニ／サラダ油／三温糖／サフラン／油／食パン(市販品)／有塩バター	牛乳900ml／豚小間／あおのり／ロースハム／サラダチーズ	玉葱／キャベツ／きゅうり／プロッコリー／小玉すいか	牛乳 バタートースト 果物(小玉スイカ)	エネルギー 443 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 443 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.3 g
					牛乳	牛乳	
26 火	ロールパン チキンスープ チーズとコーンのオムレツ ジャーマンポテト プロッコリーのマヨ焼き	ロールパン／かたくり粉／とうもろこし缶詰(ホール)／有塩バター／じゃがいも／ノンエッグマヨネーズ／白ごま(いり)／水稻穀粒(精白米)	牛乳900ml／鶏小間／たまご／サラダチーズ／ベーコン／塩ざけ	にんじん／えのきたけ／ほうれんそう／干し椎茸／玉葱／プロッコリー／バナナ	麦茶 ◆ごまおにぎり 果物(バナナ)	エネルギー 445 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 445 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 3.5 g
					牛乳	牛乳	
27 水	ご飯 味噌汁(なめこ・豆腐) 白身魚の昆布茶焼き 生揚げの煮物 温サラダ	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	牛乳1L／絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／まがれい／生揚げ／魚肉ソーセージ	なめこ／西洋かぼちゃ／小玉すいか	牛乳 ◆塩おにぎり 果物(小玉スイカ)	エネルギー 481 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 481 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.7 g
					牛乳	牛乳	
28 木	ふりかけ御飯 すまし汁(わかめ・ねぎ) 鶏肉の照焼き ひじきの中華和え 冬瓜のみそ和え	水稻穀粒(精白米)／ふりかけ／三温糖／とうもろこし缶詰(ホール)／白ごま(いり)／ごま油／上白糖／じゃがいも／薄力粉／サラダ油／白ごま(すり)	牛乳900ml／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／鰹節(花かつお)／鰯若鶏肉モモ(皮付き)／干ひじき(竹シバ釜、乾)／かつお加工品(かつお節)／ロースハム	ねぎ／きゅうり／にんじん／バナナ	牛乳 ◆揚げじゃが芋の味噌だれ 果物(バナナ)	エネルギー 436 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 436 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.9 g
					牛乳	牛乳	
29 金	ご飯 味噌汁(大根・油揚げ) 焼鮭 かぼちゃの含煮 切干大根の煮物	水稻穀粒(精白米)／三温糖／プレミックス粉(ホットケーキ用)／メープルシロップ	牛乳1L／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／甘塩鮭／さつま揚げ／たまご／ヨーグルト	だいこん／西洋かぼちゃ／にんじん／切干だいこん	牛乳 ◆ホットケーキヨーグルト	エネルギー 514 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 2.2 g
					牛乳	牛乳	
30 土	ロールパン キャベツベーコンスープ 鶏肉のオレンジ焼き 大根とツナのサラダ	ロールパン／マーマレード(高糖度)／水稻穀粒(精白米)	牛乳1L／ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／まぐろ缶詰(油漬け・かう)	キャベツ／玉葱／にんにく(りん茎)／しょうが／だいこん／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(バナナ)	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.7 g
					牛乳	牛乳	

(★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

472 kcal

タンパク質 19.2 g

脂 質

17.3 g

食塩相当量 2.1 g