

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 わかめすーぶ まーぼーどうふ ほうれんそうのなむる さつまいものばたーに なし	水稻穀粒(精白米)／かた くり粉／ごま油／三温糖 ／白ごま(すり)／さつ まい／上白糖／有塩バ ター／食パン(市販品) ／メープルシロップ	湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／木綿豆腐／豚 ひき肉／刻みのり／牛 乳1L	ねぎ／玉葱／にんじん ／ににく(りん茎)／ しょうが／ほうれんそ う／ブリックマツバ／もやし ／日本なし	ぎゅうにゅう ◆めーぶるばたーさんど	エネルギー 553 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.4 g	
2 火	ごもくごはん すまじる さかなのみそてりやき かぼちやのふくめに きやべつとハムのさらだ めろん	水稻穀粒(精白米)／上 白糖／三温糖／ノン エッグマヨネーズ／マ シュマロ／有塩バター ／コーンフレーク	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ／油揚げ／絹ごし豆腐 ／鰹節(花かつお)／ さんま／ロースハム／ 牛乳1L	干し椎茸／にんじん／ ねぎ／しょうが／西洋 かぼちゃ／キャベツ／ きゅうり／メロン(温 室)	むぎちや ◆ましゅまろおこし	エネルギー 590 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.9 g	
3 水	みそらーめん とうふいりまつかせやき だいこんのこんそめ煮 こーんまかろにさらだ ばなな	中華めん(ゆで)／とうも ろこし缶詰(ホル)／パン 粉(乾燥)／三温糖／白ご ま(いり)／マカラニ／ ノンエッグマヨネーズ／ 水稻穀粒(精白米)	豚ひき肉／鶏若鶏肉ひ き肉／木綿豆腐／ツナ チャンク／牛乳900ml ／油揚げ	キャベツ／にんじん／ ブリックマツバ／もやし／ね ぎ／玉葱／だいこん／ バナナ	ぎゅうにゅう ◆いなりずし	エネルギー 588 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.2 g	
4 木	ごはん みそしる やきさば あおのりぼてと ほうれんそうかにかまさら おれんじ	水稻穀粒(精白米)／ じゃがいも／サラダ油 ／白ごま(すり)／ノン エッグマヨネーズ／ ランチパン	生揚げ／かたくちいわ し(煮干し)／まさば／ あおのり／かに風味か まぼこ／牛乳1L／ ウィンナー	なす／ねぎ／ほうれん そう／バレンシアオレ ンジ	ぎゅうにゅう ◆ほっとどっぐ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.8 g	
5 金	ろーるばん じゅりあんぬすーぶ とりにくのからあげ マカラニケチャッブ和え きやべつのうめあえ なし	ロールパン／薄力粉／ サフラン油／マカラ ニ／三温糖／ごま油／ いちごジャム(低糖度) ／蒸しパン粉	ベーコン／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／加糖練乳 ／牛乳1L	にんじん／だいこん／ 玉葱／セロリー／キャ ベツ／きゅうり／梅 (塩漬)／日本なし／あ んばんまんスイートリ ン	りんごじゅーす ◆いちごみるくむしばん	エネルギー 543 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.6 g	
6 土	めーぶるろーるばん ちきんすーぶ さかなのみそまよねーずや さつまいもさらだ ばなな	メープルロールパン／ かたくり粉／さつまい も／とうもろこし(冷 凍)／ノンエッグマヨ ネーズ／水稻穀粒(精 白米)	鶏小間／めかじき／牛 乳	にんじん／えのきたけ ／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆ふりかけおにぎり	エネルギー 545 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.3 g	
8 月	ごはん みそしる やきさけ きりぼしだいこんのにもの かいそうさらだ ばなな	水稻穀粒(精白米)／三 温糖／サラダ油／ごま 油／蒸しパン粉／黒砂 糖／日本ぐり(甘露 煮)	かたくちいわし(煮干 し)／甘塩油／油揚げ ／湯通し塩蔵わかめ (塩抜き)／かに風味か まぼこ／牛乳900ml	玉葱／ほんしめじ／に んじん／切干だいこん ／きゅうり／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 544 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 2.6 g	
9 火	くりごはん みそしる さんまのかばやき ひじきのにもの きくのはなさらだ おれんじ	水稻穀粒(精白米)／日本 ぐり／黒ごま(いり)／ 薄力粉／三温糖／普通は るさめ(乾)／サフラン 油／ごま油／無塩バター ／グラニュー糖	絹ごし豆腐／かたくち いわし(煮干し)／さん ま／ひじき(スティック 釜、乾)／焼き竹輪／ 油揚げ／ロースハム／ 牛乳1L／たまご	なめこ／にんじん／ きゅうり／きくの花／ バレンシアオレンジ／ 西洋かぼちゃ	ぎゅうにゅう ◆かぼちゃのばうんどけーき	エネルギー 578 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.0 g	
10 水	はんずばん やさいすーぶ はんぱーぐ ぼーとさらだ こーんそてー なし	パンズパン／パン粉(乾 燥)／じゃがいも／ノン エッグマヨネーズ／と もろこし缶詰(ホル)／有 塩バター／水稻穀粒(精 白米)／サラダ油／ごま 油	ワインナー／豚ひき肉 ／ロースハム／牛乳1 L／たまご／かに風味 かまぼこ	玉葱／にんじん／キャ ベツ／きゅうり／日本 なし／あさつき	ぎゅうにゅう ◆かにかまちやーはん	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 3.0 g	
11 木	かれーらいす まかろにすーぶ ぶるっこりーのまよやき いかさらだ おれんじ	水稻穀粒(精白米)／ じゃがいも／ABCマカラ ニ／三温糖／サフラン 油／ごま油／ラン チパン／蒸し中華めん	豚小間／いかくん製／ 牛乳900ml／あおのり	にんじん／玉葱／キャ ベツ／ブロッコリー／ きゅうり／セロリー／ バレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう ◆やきそばばん	エネルギー 526 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 3.3 g	
12 金	いそどん はんべんちーずふらい なまあげのそぼろに かふうきゅうり ばなな	うどん(ゆで)／三温糖 ／薄力粉／パン粉(乾 燥)／サラダ油／かた くり粉／ごま油／水稻 穀粒(精白米)	湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／豚小間／か くちいわし(煮干し) ／はんべん／プロセス チーズ／生揚げ／豚ひ き肉／鶏若鶏肉ひき肉	にんじん／玉葱／干し 椎茸／ねぎ／きゅうり ／バナナ	むぎちや ◆たきこみおにぎり	エネルギー 532 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 3.3 g	
13 土	ちーずばん きやべつべーこんすーぶ たんどりーちきん きゅうりのしらすあえ ばなな	コッペパン／水稻穀粒 (精白米)	プロセスチーズ／ベー コン／鶏若鶏肉モモ (皮付き)／明治ブルガ リアヨーグルト／しら す干し(半乾燥品)／牛 乳／わかめご飯の素	キャベツ／玉葱／にん にく(りん茎)／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 554 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.3 g	
16 火	ごもくごはん すまじる さかなのみそてりやき かぼちやのふくめに きやべつとハムのさらだ めろん	水稻穀粒(精白米)／上 白糖／三温糖／ノン エッグマヨネーズ／マ シュマロ／有塩バター ／コーンフレーク	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ／油揚げ／絹ごし豆腐 ／鰹節(花かつお)／ さんま／ロースハム／ 牛乳1L	干し椎茸／にんじん／ ねぎ／しょうが／西洋 かぼちゃ／キャベツ／ きゅうり／メロン(温 室)	むぎちや ◆ましゅまろおこし	エネルギー 590 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.9 g	
17 水	みそらーめん とうふいりまつかせやき だいこんのこんそめ煮 こーんまかろにさらだ ばなな	中華めん(ゆで)／とうも ろこし缶詰(ホル)／パン 粉(乾燥)／三温糖／白ご ま(いり)／マカラニ／ ノンエッグマヨネーズ／ 水稻穀粒(精白米)	豚ひき肉／鶏若鶏肉ひ き肉／木綿豆腐／ツナ チャンク／牛乳900ml ／油揚げ	キャベツ／にんじん／ ブリックマツバ／もやし／ね ぎ／玉葱／だいこん／ バナナ	ぎゅうにゅう ◆いなりずし	エネルギー 588 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.2 g	
18 木	ごはん みそしる やきさば あおのりぼてと ほうれんそうかにかまさら おれんじ	水稻穀粒(精白米)／ じゃがいも／サラダ油 ／白ごま(すり)／ノ ンエッグマヨネーズ／ ランチパン	生揚げ／かたくちいわ し(煮干し)／まさば／ あおのり／かに風味か まぼこ／牛乳1L／ ワインナー	なす／ねぎ／ほうれん そう／バレンシアオレ ンジ	ぎゅうにゅう ◆ほっとどっぐ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.8 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			
19 金	ろーるぱん じゅりあんぬすーぶ とりにくのからあげ マカロニケチャップ和え きやべつのうめあえ なし	ロールパン／薄力粉／ サフラー油／マカロニ／三温糖／ごま油／ いちごジャム(低糖度)／蒸しパン粉	ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／加糖練乳／牛乳1L	にんじん／だいこん／ 玉葱／セロリー／キャベツ／きゅうり／梅(塩漬)／日本なし／あんばんまんスイートりん	りんごじゅーす ◆いちごみるくむしばん	エネルギー 543 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.6 g	
20 土	めーぶるろーるぱん ちきんすーぶ さかなのみそまよねーずや さつまいもさらだ ばなな	メープルロールパン／ かたくり粉／さつまいも／とうもろこし(冷凍)／ノンエッグマヨネーズ／水稻穀粒(精白米)	鶏小間／めかじき／牛乳	にんじん／えのきたけ／ きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆ふりかけおにぎり	エネルギー 545 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.3 g	
22 月	ごはん みそしる やきさけ きりぼしだいこんのにもの かいそうさらだ ばなな	水稻穀粒(精白米)／三温糖／サラダ油／ごま油／もち米	かたくちいわし(煮干し)／甘塩鮭／油揚げ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かに風味かまぼこ／牛乳900ml／きな粉(大豆)	玉葱／ほんしめじ／にんじん／切干だいこん／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆きなこおはぎ	エネルギー 547 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 2.5 g	
24 水	ばんずぱん やさいすーぶ はんぱーぐ ぽてとさらだ こーんそてー なし	パンズパン／パン粉(乾燥)／じゅがいも／ノンエッグマヨネーズ／とうもろこし缶詰(休ル)／有塩バター／水稻穀粒(精白米)／サラダ油／ごま油	ワインナー／豚ひき肉／ロースハム／牛乳1L／たまご／かに風味かまぼこ	玉葱／にんじん／キャベツ／きゅうり／日本なし／あさつき	ぎゅうにゅう ◆かにかまちゃーはん	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 3.0 g	
25 木	かれーらいす まかろにすーぶ ぶろっこりーのまよやき いかさらだ おれんじ	水稻穀粒(精白米)／じゅがいも／ABCマカロニ／三温糖／サラダ油／バター油／ごま油／ランチパン／蒸し中華めん	豚小間／いかくん製／牛乳900ml／あおのり	にんじん／玉葱／キャベツ／ブロッコリー／きゅうり／セロリー／バレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう ◆やきそばん	エネルギー 526 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 3.3 g	
26 金	いそどん はんぺんちーずふらい なまあげのそぼろに かふうきゅうり ばなな	うどん(ゆで)／三温糖／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／かたくり粉／ごま油／水稻穀粒(精白米)	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／豚小間／かたくちいわし(煮干し)／はんぺん／プロセスチーズ／生揚げ／豚ひき肉／鶏若鶏肉ひき肉	にんじん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／きゅうり／バナナ	むぎちや ◆たきこみおにぎり	エネルギー 532 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 3.3 g	
27 土	ちーずぱん きやべつべーこんすーぶ たんどりーちきん きゅうりのしらすあえ ばなな	コッペパン／水稻穀粒(精白米)	プロセスチーズ／ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／明治ブルガリアヨーグルト／しらす干し(半乾燥品)／牛乳／わかめご飯の素	キャベツ／玉葱／にんにく(りん茎)／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 554 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.3 g	
29 月	ごはん わかめすーぶ まーぼーどうふ ほうれんそうのなむる さつまいものばたーに なし	水稻穀粒(精白米)／かたくり粉／ごま油／三温糖／白ごま(すり)／さつまいも／上白糖／有塩バター／食パン(市販品)／メープルシロップ	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／木綿豆腐／豚ひき肉／刻みのり／牛乳1L	ねぎ／玉葱／にんじん／ににく(りん茎)／しょうが／ほうれんそう／ブッカマッパ／もやし／日本なし	ぎゅうにゅう ◆めーぶるばたーさんど	エネルギー 553 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.4 g	
30 火	ごもくごはん すまじる さかなのみそてりやき かぼちゃのふくめに きやべつとハムのさらだ なし	水稻穀粒(精白米)／上白糖／三温糖／ノンエッグマヨネーズ／マッシュマロ／有塩バター／コーンフレーク	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／油揚げ／絹ごし豆腐／鰹節(花かつお)／さんま／ロースハム／牛乳1L	干し椎茸／にんじん／ねぎ／しょうが／西洋かぼちゃ／キャベツ／きゅうり／日本なし	むぎちや ◆ましゅまろおこし	エネルギー 590 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.9 g	
		月 平 均 栄 養 価		エネルギー 554 kcal 脂質 17.9 g	タンパク質 22.3 g 食塩相当量 2.8 g		

※食材の都合により献立を一部変更することがあります。