

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 水	パンブキンカレーライス ほうれん草と春雨のスープ フライドポテト 白菜の刻みのりサラダ	水稻穀粒(精白米)／普通はるさめ(乾)／冷凍フライドポテト／サラダ油／三温糖／サラダ油／ごま油／食パン(市販品)／有塩バ	牛乳 1L／豚小間／しらす干し(半乾燥品)／刻みのり	西洋かぼちゃ／にんじん／玉葱／ほうれんそう／はくさい／バナナ	牛乳 ◆シugartoースト 果物(バナナ)	牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.5 g
	ご飯 味噌汁(大根・油揚げ) 秋刀魚の和風パン粉焼き 切干大根の煮物 きゅうりのり醤油和え	水稻穀粒(精白米)／三温糖／パン粉(乾燥)／ごま油	牛乳900ml／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／さんま／あおのり／さつま揚げ／刻みのり	だいこん／梅(塩漬)／にんじん／切干したいこん／きゅうり／パレンシアオレンジ	牛乳 ◆塩おにぎり 果物(オレンジ)	牛乳	エネルギー 485 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.5 g
3 金	白パン ミネストローネスープ ハンバーグ 七色サラダ かぼちゃチップ	白パン／じゃがいも／有塩バター／パン粉(乾燥)／三温糖／サラダ油／ごま油／水稻穀粒(精白米)	牛乳900ml／ベーコン／豚ひき肉／鶏若鶏肉ささ身／干ひじき(ステンレス釜、乾)／サラダチーズ／わかめご飯の素	キャベツ／玉葱／にんじん／セロリー／だいこん／きゅうり／レッドキャベツ／西洋かぼちゃ／バナナ	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(バナナ)	牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.7 g
	ロールパン キャベツペペコンスープ 魚の味噌マヨネーズ焼き 白菜とハムのサラダ	焼きカレーパン／水稻穀粒(精白米)／白ごま(いり)	牛乳 1L／ベーコン／めかじき／ロースハム／塩昆布	キャベツ／玉葱／はくさい／バナナ	牛乳 ◆塩昆布おにぎり 果物(バナナ)	牛乳	エネルギー 464 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.3 g
6 月	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 鮭の西京焼き 里芋と鶏肉の煮物 ほうれん草のごま和え	水稻穀粒(精白米)／三温糖／さといも／白ごま(いり)／薄力粉／サラダ油	牛乳900ml／絹ごし豆腐／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／しろさけ／鶏小間／牛乳	にんじん／ほうれんそう／ブッラックマッパ／もやし／パレンシアオレンジ	牛乳 ◆牛乳パン 果物(オレンジ)	牛乳	エネルギー 461 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.9 g
	ご飯 和風カレースープ 豆腐ナゲット ゆでプロッコリー キャベツかにまサラダ	水稻穀粒(精白米)／薄力粉／白ごま(すり)／ノンエッグマヨネーズ／さつまいも／カルシウムウエハース	牛乳 1L／豚小間／鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／かに風味かまぼこ	にんじん／玉葱／ほうれんそう／ブロッコリー／キャベツ／きゅうり／りんご	牛乳 ◆焼き芋 ウエハース 果物(りんご)	牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 0.9 g
8 水	コッペパン ジュリアンヌスープ 鶏肉の唐揚げ マカロニソテー イタリアンサラダ	コッペパン／有塩バター／じゃがいも／スパゲッティ／かたくり粉／サラダ油／マカロニ／三温糖／水稻穀粒(精白米)	牛乳900ml／ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／あおのり／ロースハム／サラダチーズ／干ひじき(ステンレス釜、乾)／甘塩鮭	にんじん／キャベツ／だいこん／玉葱／セロリー／きゅうり／バナナ	麦茶 ◆ごまおにぎり 果物(バナナ)	牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.4 g
	ご飯 きのこ汁 鯖のみそ煮 ごぼうの胡麻よごし わかめとしらすの酢の物	水稻穀粒(精白米)／三温糖／白ごま(すり)／無塩バター／薄力粉／グラニュー糖	牛乳 1L／豚小間／かたくちいわし／まさば／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／しらす干し(半乾燥品)／たまご	にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほんしめじ／えのきたけ／なめこ／しようが／ごぼう／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆バウンドケーキ 果物(バナナ)	牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 1.9 g
10 金	白パン ミネストローネスープ ハンバーグ 七色サラダ かぼちゃチップ	白パン／じゃがいも／有塩バター／パン粉(乾燥)／三温糖／サラダ油／ごま油／水稻穀粒(精白米)	牛乳900ml／ベーコン／豚ひき肉／鶏若鶏肉ささ身／干ひじき(ステンレス釜、乾)／サラダチーズ／わかめご飯の素	キャベツ／玉葱／にんじん／セロリー／だいこん／きゅうり／レッドキャベツ／西洋かぼちゃ／バナナ	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(バナナ)	牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.7 g
11 土	運動会(パン・みかん・りんごジュースを配ります)						
14 火	ご飯 わかめスープ タンドリーチキン 青のりボテト 春雨サラダ	水稻穀粒(精白米)／かたくちいわし／サラダ油／青のり／春雨	牛乳 1L／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／明治ブルガリアヨーグルト／あおのり／ロースハム	ねぎ／にんにく(りん茎)／玉葱／きゅうり／にんじん／バナナ	麦茶 ◆かぼちゃ蒸しパン 果物(バナナ)	牛乳	エネルギー 421 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 2.5 g
	ご飯 味噌汁(人参・玉葱) 魚のおりし煮 さつまいものバター煮 ひじきのサラダ	水稻穀粒(精白米)／かたくちいわし／サラダ油／さつまいも／上白糖／有塩バター／三温糖／ごま油／食パン(市販品)	牛乳900ml／豚小間／かたくちいわし(煮干し)／めかじき／干ひじき(ステンレス釜、乾)／かに風味かまぼこ	玉葱／にんじん／ねぎ／だいこん／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆マヨサンド 果物(バナナ)	牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.3 g
16 木	ご飯 味噌汁(大根・油揚げ) 秋刀魚の和風パン粉焼き 切干大根の煮物 きゅうりのり醤油和え	水稻穀粒(精白米)／三温糖／パン粉(乾燥)／ごま油	牛乳900ml／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／さんま／あおのり／さつま揚げ／刻みのり	だいこん／梅(塩漬)／にんじん／切干したいこん／きゅうり／パレンシアオレンジ	牛乳 ◆塩おにぎり 果物(オレンジ)	牛乳	エネルギー 485 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.5 g
	御飯 味噌汁(豆腐・白菜) 白身魚の紅葉焼き 大根と豚肉の煮付け れんこんサラダ	水稻穀粒(精白米)／三温糖／白ごま(すり)／食パン(市販品)	牛乳900ml／絹ごし豆腐／かたくちいわし／むきがれい／豚小間／ロースハム	はくさい／にんじん／だいこん／れんこん／きゅうり／りんご	牛乳 ◆マヨトースト 果物(りんご)	牛乳	エネルギー 459 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.1 g
18 土	ロールパン キャベツペペコンスープ 魚の味噌マヨネーズ焼き 白菜とハムのサラダ	焼きカレーパン／水稻穀粒(精白米)／白ごま(いり)	牛乳 1L／ベーコン／めかじき／ロースハム／塩昆布	キャベツ／玉葱／はくさい／バナナ	牛乳 ◆塩昆布おにぎり 果物(バナナ)	牛乳	エネルギー 464 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.3 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 月	ご飯 味噌汁（豆腐・わかめ） 鮭の西京焼き 里芋と鶏肉の煮物 （ほうれん草のごま和え）	水稻穀粒（精白米）／三温糖／さといも／白ごま（いり）／牛乳パン	牛乳900ml／絹ごし豆腐／湯通し塩蔵わかめ（塩抜き）／かたくちいわし（煮干し）／しろさけ／鶏小間	にんじん／ほうれんそう／ブッカッパ／もやし／バレンシアオレンジ	牛乳 ◆牛乳パン 果物（オレンジ）	エネルギー 426 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 2.0 g
					牛乳	
21 火	ご飯 和風カレースープ 豆腐ナゲット ゆでプロッコリー キャベツかにまサラダ	水稻穀粒（精白米）／薄力粉／白ごま（すり）／ノンエッグマヨネーズ／さつまいも／カルシウムウエハース	牛乳1L／豚小間／鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／かに風味かまぼこ	にんじん／玉葱／ほうれんそう／ブロッコリー／キャベツ／きゅうり／りんご	牛乳 ◆焼き芋 ウエハース 果物（りんご）	エネルギー 509 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 0.9 g
					牛乳	
22 水	コッペパン ジュリアンヌスープ 鶏肉の唐揚げ マカロニソテー イタリアンサラダ	コッペパン／有塩バター／じゃがいも／スパゲッティ／かたくり粉／サラフラー油／マカロニ／三温糖／水稻穀粒（精白米）	牛乳900ml／ベーコン／鶏若鶏肉モモ（皮付き）／あおのり／ロースハム／サラダチーズ／干ひじき（マルス金、乾）／甘塩鮭	にんじん／キャベツ／だいこん／玉葱／セロリー／きゅうり／バナナ	麦茶 ◆ごまおにぎり 果物（バナナ）	エネルギー 513 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.4 g
					牛乳	
23 木	ご飯 きのこ汁 鰯のみそ煮 ごぼうの胡麻よごし わかめとしらすの酢の物	水稻穀粒（精白米）／三温糖／白ごま（すり）／無塩バター／薄力粉／グラニュー糖	牛乳1L／豚小間／かたくちいわし／まさば／湯通し塩蔵わかめ（塩抜き）／しらす干し（半乾燥品）／たまご	にんじん／生しいたけ（菌床栽培、生）／ほんしめじ／えのきたけ／なめこ／しょうが／ごぼう／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆パウンドケーキ 果物（バナナ）	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 1.9 g
					牛乳	
24 金	御飯 味噌汁（豆腐・白菜） 白身魚の紅葉焼き 大根と豚肉の煮付け れんこんサラダ	水稻穀粒（精白米）／三温糖／白ごま（すり）／食パン（市販品）	牛乳900ml／絹ごし豆腐／かたくちいわし／むきがれい／豚小間／ロースハム	はくさい／にんじん／だいこん／れんこん／きゅうり／りんご	牛乳 ◆マヨトースト 果物（りんご）	エネルギー 459 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.1 g
					牛乳	
25 土	ロールパン ポテトスープ 鶏肉の味噌漬け焼き 大根とツナのサラダ	ロールパン／じゃがいも／三温糖／白ごま（いり）／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（油漬フレーク）	玉葱／だいこん／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆ふりかけおにぎり 果物（バナナ）	エネルギー 446 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.9 g
					牛乳	
27 月	パンプキンカレーライス （ほうれん草と春雨のスープ フライドポテト 白菜の刻みのりサラダ	水稻穀粒（精白米）／普通はるさめ（乾）／冷凍フライドポテト／サラフラー油／三温糖／サラダ油／ごま油／食パン（市販品）／有塩バター／グラニュー糖	牛乳1L／豚小間／しらす干し（半乾燥品）／刻みのり	西洋かぼちゃ／にんじん／玉葱／（ほうれんそう）／はくさい／バナナ	牛乳 ◆シュガートースト 果物（バナナ）	エネルギー 500 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.5 g
					牛乳	
28 火	ご飯 わかめスープ タンドリーチキン 青のりボテト 春雨サラダ	水稻穀粒（精白米）／かたくちいわし／サラダ油／普通はるさめ（乾）／三温糖／サラフラー油／ごま油／グラニュー糖／プレミックス粉（ホットギ用）	牛乳1L／湯通し塩蔵わかめ（塩抜き）／鶏若鶏肉モモ（皮付き）／明治ブルガリアヨーグルト／あおのり／ロースハム	ねぎ／にんにく（りん茎）／玉葱／きゅうり／にんじん／バナナ	麦茶 ◆かぼちゃ蒸しパン 果物（バナナ）	エネルギー 421 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 2.5 g
					牛乳	
29 水	ご飯 味噌汁（人参・玉葱） 魚のおろし煮 さつまいものバター煮 ひじきのサラダ	水稻穀粒（精白米）／かたくちいわし／サラダ油／さつまいも／上白糖／有塩バター／三温糖／ごま油／食パン（市販品）	牛乳900ml／豚小間／かたくちいわし（煮干し）／めかじき／干ひじき（マルス金、乾）／かに風味かまぼこ	玉葱／にんじん／ねぎ／だいこん／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆マヨサンド 果物（バナナ）	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.3 g
					牛乳	
30 木	ご飯 味噌汁（大根・油揚げ） 秋刀魚の和風パン粉焼き 切干大根の煮物 きゅうりのり醤油和え	水稻穀粒（精白米）／三温糖／パン粉（乾燥）／ごま油	牛乳900ml／油揚げ／かたくちいわし（煮干し）／さんま／あおのり／さつま揚げ／刻みのり	だいこん／梅（塩漬）／にんじん／切干だいこん／きゅうり／バレンシアオレンジ	牛乳 ◆塩おにぎり 果物（オレンジ）	エネルギー 485 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.5 g
					牛乳	
31 金	白パン ミネストローネスープ チーズハンバーグ 七色サラダ かぼちゃチップ	白パン／じゃがいも／有塩バター／パン粉（乾燥）／三温糖／サラダ油／ごま油／水稻穀粒（精白米）	牛乳900ml／ベーコン／豚ひき肉／鶏若鶏肉／ささ身／干ひじき（マルス金、乾）／サラダチーズ／わかめご飯の素	キャベツ／玉葱／にんじん／セロリー／だいこん／きゅうり／レッドキャベツ／西洋かぼちゃ／バナナ	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物（バナナ）	エネルギー 490 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.7 g
					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 486 kcal 脂質 18.2 g	タンパク質 19.1 g 食塩相当量 2.1 g		