

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	主)ごはん 汁)みそしる 菜)さかなのてりやき 副)ひじきのにもの 副)だいこんとささみのさらだ 果)りんご	水稻穀粒(精白米)／三温糖／サフラワー油／ごま油／白ごま(すり)／食パン(市販品)／上白糖／有塩バター	絹ごし豆腐／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／ムキカレイ／干ひじき(ステンレス釜、乾)／鶏若鶏肉ささ身／刻みのり／牛乳／たまご／牛乳1L	玉葱／しようが／にんじん／だいこん／きゅうり／りんご	ぎゅうにゅう ◆ふれんちとーすと	エネルギー 579 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 579 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.1 g
	副)ひじきのにもの 副)だいこんとささみのさらだ 果)りんご						
2 火	主)ろーるばん 汁)まかろにすーぶ 菜)しろみざかなふらい 副)かれーじやーまんぱてと 副)ちゅうかふうれんこんさらだ 果)みかん	ロールパン／ABCマカロニ／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／じゅがいも／白ごま(すり)／三温糖／ごま油／水稻穀粒(精白米)／白ごま(すり)	めかじき／ベーコン／刻みのり／牛乳1L／しらす干し(微乾燥品)／かつお加工品(かつお節)	玉葱／キャベツ／れんこん／きゅうり／にんじん／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ◆しらすおかかおにぎり	エネルギー 585 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 585 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 3.1 g
	副)ちゅうかふうれんこんさらだ 果)みかん						
3 水	主)ごはん 汁)みそしる 菜)とりにくのしおこうじやき 副)さつまいものばたーに 副)きやべつかにかまさらだ 果)りんご	水稻穀粒(精白米)／さつまいも／上白糖／有塩バター／白ごま(すり)／ノンエッグマヨネーズ／蒸しパン粉／とうもろこし缶詰(ホーロー)	生揚げ／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／かに風味かまぼこ／牛乳900ml／サラダチーズ	はくさい／キャベツ／きゅうり／りんご／ほうれんそう	ぎゅうにゅう ◆ばばいちーずむしばん	エネルギー 581 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 581 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.5 g
	副)きやべつかにかまさらだ 果)りんご						
4 木	主)ごはん 汁)すましる 菜)さけのさいきょうやき 副)だいこんのそぼろに 副)ひじきとつなさらだ 果)みかん	水稻穀粒(精白米)／三温糖／白ごま(すり)／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	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／鰹節(かつかつお)／しろさけ／鶏若鶏肉ひき肉／干ひじき(ステンレス釜、乾)／ツナチャンク／牛乳1L	ねぎ／だいこん／ほうれんそう／にんじん／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ◆ましゅまろおこし	エネルギー 555 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 555 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.3 g
	副)ひじきとつなさらだ 果)みかん						
5 金	主)みそにこみうどん 菜)とりにくのてりやき 副)なまあげのにもの 副)かふうきゅうり 果)ばなな	うどん(ゆで)／三温糖／ごま油／ランチパン	豚小間／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／生揚げ／牛乳900ml／ウインナー	玉葱／にんじん／だいこん／ねぎ／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆ほつとどぐ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.9 g
	副)かふうきゅうり 果)ばなな						
6 土	おゆうぎ会(パン・みかん・りんごジュースを配ります)						
8 月	主)ごはん 汁)すましる 菜)やきさけ 副)かぼちゃのふくめに 副)ほうれんそのごまあえ 果)みかん	水稻穀粒(精白米)／三温糖／白ごま(すり)／上白糖／薄力粉	絹ごし豆腐／鰹節(花かつお)／甘塩鯖／鶏若鶏肉ひき肉／牛乳1L／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／にんじん／切干しだいこん／ほうれんそう／温州蜜柑(普通、生)／レモン(果汁、生)	ぎゅうにゅう ◆べいくどちーずけーき	エネルギー 585 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 585 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.3 g
	副)みかん						
9 火	主)はやしらいす 汁)はくさいのちゅうかすーぶ 副)こふきいも 副)まかろにさらだ 果)りんご	水稻穀粒(精白米)／かたくり粉／ごま油／じゅがいも／マカロニ／ノンエッグマヨネーズ／豆腐ドーナツ	豚小間／絹ごし豆腐／ロースハム／牛乳1L	玉葱／はくさい／ねぎ／えのきだけ／きゅうり／りんご	ぎゅうにゅう ◆とうふーなつ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.7 g
	副)りんご						
10 水	主)にくうどん 菜)れんこんいりにくだんご 副)ごぼうのごまよごし 副)きゅうりのしらすあえ 果)ばなな	うどん(ゆで)／ごま油／かたくり粉／三温糖／黒ごま(すり)／水稻穀粒(精白米)／サラダ油	豚小間／鰹節(花かつお)／豚ひき肉／しらす干し(半乾燥品)／たまご／かに風味かまぼこ	にんじん／玉葱／れんこん／生しいたけ(菌床栽培、生)／ごぼう／きゅうり／キャベツ／バナナ／あさつき	むぎちや ◆かにかまちやーはん	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.7 g
	副)ばなな						
11 木	主)ういんなーびらふ 汁)こーんぽたーじゅ 菜)とりにくのからあげ 副)ぱてとさらだ 副)ゆでぶろっこリー 果)みかん	水稻穀粒(精白米)／有塩バター／とうもろこし缶詰(ワリム)／かたくり粉／サフラー油／じゅがいも／とうもろこし缶詰(ホーロー)／ノンエッグマヨネーズ／食パン(市販品)／三温糖	ワインナー／牛乳1L／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ロースハム／牛乳900ml	玉葱／にんじん／きゅうり／プロッコリー／温州蜜柑(普通、生)／りんご	ぎゅうにゅう ◆しゅがーとーすと	エネルギー 587 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 587 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.8 g
	果)みかん						
12 金	主)ごはん 汁)みそしる 菜)はんぺんちーずふらい 副)きりぼしといこんのにつけ 副)ぼいはるさらだ 果)ばなな	水稻穀粒(精白米)／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／三温糖／メロンパン	油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／はんぺん／プロセスチーズ	だいこん／西洋かぼちゃ／キャベツ／にんじん／バナナ／あんぱんまんスイートりん	りんごじゅーす めろんぱん	エネルギー 551 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 2.8 g
	果)ばなな						
13 土	主)こーんぱん 汁)やさいすーぶ 菜)たんどりーさーもん 副)さつまいもさらだ 果)ばなな	ロールパン／とうもろこし缶詰(ホーロー)／さつまいも／ノンエッグマヨネーズ／水稻穀粒(精白米)	ワインナー／しろさけ／明治ブルガリアヨーグルト／牛乳／かつお加工品(かつお節)	玉葱／にんじん／キャベツ／にんにく(りん茎)／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆おかかおにぎり	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.7 g
	果)ばなな						
15 月	主)ごはん 汁)みそしる 菜)ぶりのてりやき 副)ひじきのにもの 副)だいこんとささみのさらだ 果)りんご	水稻穀粒(精白米)／三温糖／サフラー油／ごま油／白ごま(すり)／食パン(市販品)／上白糖／有塩バター	絹ごし豆腐／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／ぶり／干ひじき(ステンレス釜、乾)／鶏若鶏肉ささ身／刻みのり／牛乳／たまご／牛乳1L	玉葱／しようが／にんじん／だいこん／きゅうり／りんご	ぎゅうにゅう ◆ふれんちとーすと	エネルギー 579 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 579 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.1 g
	果)りんご						
16 火	主)ろーるばん 汁)まかろにすーぶ 菜)しろみざかなふらい 副)かれーじやーまんぱてと 副)ちゅうかふうれんこんさらだ 果)みかん	ロールパン／ABCマカロニ／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／じゅがいも／白ごま(すり)／三温糖／ごま油／水稻穀粒(精白米)／白ごま(すり)	めかじき／ベーコン／刻みのり／牛乳1L／しらす干し(微乾燥品)／かつお加工品(かつお節)	玉葱／キャベツ／れんこん／きゅうり／にんじん／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ◆しらすおかかおにぎり	エネルギー 585 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 585 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 3.1 g
	果)みかん						
17 水	主)ごはん 汁)みそしる 菜)とりにくのしおこうじやき 副)さつまいものばたーに 副)きやべつかにかまさらだ 果)りんご	水稻穀粒(精白米)／さつまいも／上白糖／有塩バター／ノンエッグマヨネーズ／蒸しパン粉／とうもろこし缶詰(ホーロー)	生揚げ／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／かに風味かまぼこ／牛乳900ml／サラダチーズ	はくさい／キャベツ／きゅうり／りんご／ほうれんそう	ぎゅうにゅう ◆ばばいちーずむしばん	エネルギー 581 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 581 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.5 g
	果)りんご						

日 曜	献立名	材料名			おやつ 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		
18 木	主)ごはん 汁)すまじる 菜)さけのさいきょうやき 副)だいこんのそぼろに 副)ひじきとつなさらだ 果)みかん	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／マッシュマ ロ／有塩バター／コー ンフレーク	湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／鰹節(花かつ お)／しろさけ／鶏若 鶏肉ひき肉／干ひじき (ステンレス釜、乾)／ツナ チャック／牛乳1L	ねぎ／だいこん／ほう れんそう／にんじん／ 温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ◆ましゅまろおこし	エネルギー 555 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 2.3 g
	19 金	主)みそにこみうどん りにくのてりやき 副)なまあげのにもの 副)かふうきゅうり 果)ばなな	うどん(ゆで)／三温糖 ／ごま油／ランチパン	豚小間／かたくちいわ し(煮干し)／鶏若鶏肉 モモ(皮付き)／生揚げ ／牛乳900ml／ウィン ナー	玉葱／にんじん／だい こん／ねぎ／きゅうり ／バナナ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 23.8 g 食塩相当量 2.9 g
20 土	主)ぎゅうにゅうぱん 汁)はくさいべーこんのすーぱ 菜)とりにくの oreんじやき 副)こーんさらだ 果)みかん	牛乳パン／マーマレー ド(高糖度)／とうもろ こし缶詰(ホール)／水稻 穀粒(精白米)	ベーコン／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／牛乳／わか めご飯の素	はくさい／玉葱／にん にく(りん茎)／しょう が／キャベツ／きゅう り／温州蜜柑(普通、 生)	ぎゅうにゅう ◆わかめおにぎり	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.4 g
	22 月	主)ごはん 汁)すまじる 菜)やきさけ 副)かぼちゃのふくめに 副)ほうれんそのごまあえ 果)みかん	水稻穀粒(精白米)／三 温糖／白ごま(いり) ／上白糖／薄力粉	絹ごし豆腐／鰹節(花かつ お)／甘塩鮭／鶏若鶏 肉ひき肉／牛乳1L／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／にんじん／切干 し下さい／ほうれん そう／温州蜜柑(普通、 生)／レモン(果汁、生)	ぎゅうにゅう ◆べいくどちーずけーき
23 火	主)はやしらいす 汁)はくさいのちゅうかすーぱ 副)こふきいも 副)まかろにさらだ 果)りんご	水稻穀粒(精白米)／か たくり粉／ごま油／ じやがいも／マカロニ ／ノンエッグマヨネ ーズ／豆腐ドーナツ	豚小間／絹ごし豆腐／ ロースハム／牛乳1L	玉葱／はくさい／ねぎ ／えのきだけ／きゅう り／りんご	ぎゅうにゅう とうふーなつ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 1.7 g
	24 水	主)にくうどん 主)れんこんいりにくだんご 副)ごぼうのごまよごし 副)きゅうりのしらすあえ 果)ばなな	うどん(ゆで)／ごま油 ／かたくり粉／三温糖 ／黒ごま(いり)／ チョコチップパン	豚小間／鰹節(花かつ お)／豚ひき肉／しらす 干し(半乾燥品)	にんじん／玉葱／れん こん／生しいたけ(菌 床栽培、生)／ごぼう ／きゅうり／キャベツ ／バナナ	むぎちや ちよこちっぷぱん
25 木	主)ういんなーびらふ 汁)こーんぱたーじゅ 菜)とりのからあげ 副)ぼてとさらだ 副)ゆでぶろっこりー 果)ゼリー	水稻穀粒(精白米)／有塩 バター／とうもろこし缶詰(り ー) ／かたくり粉／サラフ ラー油／じやがいも／とう もろこし缶詰(ホール)／ノン エッグマヨネーズ／ハード ビスケット／上白糖	ワインナー／牛乳1L ／鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／ロースハム／ホイ フクリーム(植物性脂 肪)	玉葱／にんじん／きゅ うり／プロッコリー／ いちご	むぎちや ◆くっきーけーき さんたいちご	エネルギー 583 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 26.2 g 食塩相当量 2.6 g
	26 金	主)ごはん 汁)みそしる 菜)はんべんちーずふらい 副)きりぼしだいこんのにつ 副)ぼいるさらだ 果)ばなな	水稻穀粒(精白米)／薄 力粉／パン粉(乾燥)／ サラダ油／三温糖／メ ロンパン	油揚げ／かたくちいわ し(煮干し)／はんべん ／プロセスチーズ	だいこん／西洋かぼ ちゃ／キャベツ／にん じん／バナナ／あんば んまんスイートりん	りんごじゅーす めろんぱん
27 土	主)こーんぱん 汁)やさいすーぱ 菜)たんどりーさーもん 副)さつまいもさらだ 果)ばなな	ロールパン／とうも ろこし缶詰(ホール)／さつ まいも／ノンエッグマ ヨネーズ／水稻穀粒 (精白米)	ワインナー／しろさけ ／明治ブルガリアヨー グルト／牛乳／かつお 加工品(かつお節)	玉葱／にんじん／キャ ベツ／にんにく(りん 茎)／きゅうり／バナ ナ	ぎゅうにゅう ◆おかかおにぎり	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 2.7 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 560 kcal 脂 質 19.7 g	タンパク質 22.5 g 食塩相当量 2.5 g	