

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	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	ご飯 鶏肉のみそ照り焼き 切り昆布のサラダ トマト すまし汁(えのき・ねぎ)	水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg／なたね油／ 焼きふ(親世ふ)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／刻み昆布／ローズハ ムスライス	だいこん／にんじん／ きゅうり／トマト／え のきたけ／葉ねぎ	牛乳 パンプディング 果物  牛乳 ビスケット	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.5 g
2 ／ 火	バターロールパン 鮭のチーズ焼き ミックスベジタブルソテー 蒸し南瓜 野菜スープ	ロールパン／とうもろ こし缶詰(ホル)／有塩 バター	べにざけ／プロセス チーズ／ベーコン短冊 ／かつお加工品(かつ お節)／こんぶ	にんじん／青ピーマン ／日本かぼちゃ／玉葱 ／生椎茸／ほうれんそ う	麦茶 梅おかかおにぎり 胡瓜スティック  牛乳 ボーロ	エネルギー 405 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 10.8 g 食塩相当量 1.6 g
3 ／ 水	鶏南蛮うどん 中華風卵焼き 金時豆煮 中華きゅうり	干しうどん(乾)／かた くり粉1kg／三温糖1kg ／ごま油	鶏小間／たまご／焼き 豚／いんげんまめ(豆 きんとん)	玉葱／にんじん／ぶな しめじ／葉ねぎ／ねぎ ／きくらげ(乾)／きゅ うり	牛乳 果物 おからクッキー  牛乳 ウエハース	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.1 g
4 ／ 木	食パン キャベツメンチカツ 大根の梅ドレサラダ トマト 野菜スープ	食パン(市販品)／ソ フトタイプマーガリン ／薄力粉／パン粉(乾 燥)／なたね油／三温 糖1kg／とうもろこし 缶詰(ホル)	豚ひき肉／たまご／か つお加工品(かつお節) ／こんぶ	キャベツ／玉葱／パセ リ／だいこん／きゅう り／にんじん／梅干し (塩漬)うす塩180g／ト マト／マッシュルーム ／はくさい／青ピーマ	牛乳 五平もち 果物  牛乳 せんべい	エネルギー 493 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.5 g
5 ／ 金	麦ごはん 魚の照焼き 切干大根煮 小松菜の磯和え みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	水稲穀粒(精白米)／お むぎ(押麦)／三温 糖1kg／じゃがいも	まがれい／油揚げ／刻 みのり／かたくちいわ し(煮干し)／こんぶ	切干しだいこん／にん じん／こまつな／玉葱	麦茶 紫陽花ゼリー クロワッサン  牛乳 ビスケット	エネルギー 417 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 11.3 g 食塩相当量 1.5 g
6 ／ 土	鶏そぼろ丼 じゃが芋ベーコン煮 浅漬け みそ汁(白菜・油揚げ) 果物	水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg／じゃがいも ／なたね油	鶏若鶏肉ひき肉／ペー コン1cm 色紙切り／ 油揚げ	さやえんどう／玉葱／ グリーンピース(冷凍)／ キャベツ／きゅうり／ はくさい／葉ねぎ／す いか	牛乳 ほうれん草カップケーキ ミニゼリー  牛乳 ボーロ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.4 g
8 ／ 月	カレーライス 盛り合わせサラダ みそ汁(大根・わかめ) 果物	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／なたね油 ／有塩バター／薄力粉	豚肩(赤肉)／わかめ／ かつお加工品(かつお 節)／こんぶ	玉葱／にんじん／グリ ンピース(冷凍)／きゅ うり／日本かぼちゃ／ ミニトマト／さいやい んげん／だいこん／ネー ブル	牛乳 フルーツ蒸しパン するめ  牛乳 ボーロ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.7 g
9 ／ 火	南瓜パン あじのマリネ じゃが芋バター含め煮 ゆでアスパラ マカロニとかぶのスープ	ロールパン／かたくり 粉1kg／なたね油／三 温糖1kg／じゃがいも ／有塩バター／マカロ ニ(セモリナ)	まあじ／プロセスチー ズ／ベーコン短冊	玉葱／青ピーマン／赤 ピーマン／アスパラガ ス／かぶ／かぶ(葉)	麦茶 五目ご飯 果物  牛乳 ウエハース	エネルギー 466 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.6 g
10 ／ 水	あんかけやきそば 鶏ささみのあえもの トマト 中華スープ	蒸し中華めん／なたね 油／ごま油／上白糖／ ごま(いり)／とうも ろこし缶詰(ホル)	豚肩(赤肉)／鶏若鶏肉 ささ身／木綿豆腐	玉葱／にんじん／干し 椎茸／はくさい／青 ピーマン／たけのこ (水煮缶詰)／ほうれん そう／トマト／チンゲ ンツアイ	牛乳 クリームサンド ブルー  牛乳 せんべい	エネルギー 475 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.5 g
11 ／ 木	わかめご飯 鱈の照焼き エリンギなすのソテー ゆで枝豆 豚汁	水稲穀粒(精白米)／な たね油／板こんにやく	カットわかめ／さわら ／ベーコン短冊／豚肩 (赤肉)	エリンギ／なす／赤 ピーマン／えだまめ／ だいこん／にんじん／ ごぼう／葉ねぎ	牛乳 フレンチトースト 果物  牛乳 ビスケット	エネルギー 501 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.6 g
12 ／ 金	玄米パン 鶏肉のガーリック焼き グリーンサラダ 南瓜のグラッセ 白菜のシチュー	ライ麦パン／なたね油 ／三温糖1kg／有塩バ ター／薄力粉	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／ベーコン短冊／牛乳	キャベツ／きゅうり／ セロリ／温州蜜柑缶 詰(果肉)／西洋かぼ ちゃ／はくさい／玉葱 ／にんじん／ぶなしめ じ	麦茶 雑炊 ヨーグルト  牛乳 ボーロ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.6 g
13 ／ 土	ツナとコーンのドリア トマトサラダ ゆでブロッコリー 野菜スープ 果物	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし缶詰(クリ ム)／有塩バター／なた ね油	まぐろ缶詰(水煮フレー ク)／牛乳／ピザチー ズ／ベーコン短冊／か つお加工品(かつお節) ／こんぶ	玉葱／トマト／きゅう り／ブロッコリー／に んじん／ほうれんそう ／メロン(温室)	牛乳 ワッフル ミニゼリー  牛乳 ウエハース	エネルギー 465 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.4 g
15 ／ 月	ご飯 豚肉キャベツ味噌炒め 生揚げ醤油焼き きゅうりゆかり和え オクラのスープ	水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg／ごま油	豚中型種モモ(脂身付 き)／生揚げ／わかめ ／ベーコン短冊	キャベツ／にんじん／ きゅうり／梅干しう す塩180g／オクラ／玉葱	牛乳 きな粉揚げパン 果物  牛乳 せんべい	エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.8 g
16 ／ 火	カレーピラフ エビフライ ポテトサラダ ブロッコリー・ミニト マート コンソープ	水稲穀粒(精白米)／な たね油／薄力粉／パン 粉(乾燥)／じゃがいも ／とうもろこし缶詰 (ホル)	ボンレスハム／ブラッ クタイガー(養殖)／た まご	玉葱／にんじん／グリ ンピース(冷凍)／きゅ うり／ブロッコリー／ ミニトマト／パセリ	麦茶 ケーキ 果物  牛乳 ビスケット	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.5 g
17 ／ 水	わかめうどん ししゃも天ぷら レンコンサラダ 茹でもろこし	干しうどん(乾)／三温 糖1kg／薄力粉／大豆 油／とうもろこし	かつお加工品(かつお 節)／鶏若鶏肉胸(皮な し)／生わかめ／し しゃも(生干し)	ほうれんそう／ねぎ／ れんこん／きゅうり／ にんじん／セミノール	牛乳 抹茶小豆蒸しパン 果物  牛乳 ボーロ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.7 g

※食材の仕入れ等の状況によって、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ <sup>3時</sup> 10時	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	きびごはん 春巻き ナムル トマト 味噌汁(なす・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)／きび(精白粒)／緑豆はるさめ／かたくり粉 1kg／なたね油／三温糖 1kg	豚中型種モモ(脂身付き)／ロースハムスライス／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	玉葱／たけのこ(ゆで)／にんじん／りょくと／うもやし／ほうれんそう／トマト／なす／葉ねぎ	牛乳 白玉フルーツ 小魚くん ----- 牛乳 ウエハース	エネルギー - 478 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.4 g 食塩相当 1.6 g
19 金	胚芽ロールパン チキンアブリコット焼き ジャーマンポテト ゆでブロッコリー 人参ポタージュ	ロールパン／あんずジャム(低糖度)／じゃがいも／なたね油／有塩バター／薄力粉	鶏若鶏肉胸(皮なし)／ベーコン短冊／牛乳	玉葱／ぶなしめじ／ブロッコリー／にんじん	麦茶 塩やきそば 果物 ----- 牛乳 せんべい	エネルギー - 486 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16.6 g 食塩相当 2.0 g
20 土	和風スパゲティ シーザーサラダ ミニトマト オクラのスープ 果物	スパゲティ／なたね油	焼き豚／刻みのり／パルメザンチーズ／ベーコン短冊	玉葱／生椎茸／ぶなしめじ／えのきたけ／青ピーマン／きゅうり／キャベツ／セロリ／にんじん／ミニトマト／オクラ／ぶどう	牛乳 メロンパン ミニゼリー ----- 牛乳 ビスケット	エネルギー - 407 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 14.6 g 食塩相当 1.8 g
22 月	親子丼 ひじきと春雨のサラダ ゆで枝豆 みそ汁(キャベツ・人参)	水稲穀粒(精白米)／三温糖 1kg／緑豆はるさめ／なたね油	鶏小間／たまご／しらす干し(微乾燥品)／ひじき／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／糸みつば／きゅうり／赤ピーマン／えだまめ／キャベツ／にんじん	牛乳 サターアンダギー 果物 ----- 牛乳 ウエハース	エネルギー - 503 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 17.1 g 食塩相当 1.5 g
23 火	食パン ミートローフ フレンチサラダ 粉吹き芋 レタスのスープ	食パン(市販品)／ソフトタイプマーガリン／とうもろこし缶詰(ホル)／パン粉(乾燥)／なたね油／じゃがいも	豚ひき肉／たまご／ベーコン短冊	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／キャベツ／きゅうり／温州蜜柑缶詰(果肉)／干しぶどう／レタス	麦茶 高菜チャーハン キャンディーチーズ ----- 牛乳 せんべい	エネルギー - 533 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 23.9 g 食塩相当 2.7 g
24 水	冷やし中華 おからサラダ ゆでとうもろこし フルーツゼリー	中華めん(生)／三温糖 1kg／ごま油／なたね油／とうもろこし／オレンジゼリー	たまご／ロースハムスライス／生わかめ／鶏若鶏肉ささ身／かつお加工品(かつお節)／ボンレスハム／おから(旧製法)	きゅうり／トマト／さやえんどう／玉葱	牛乳 羊ようかん ブルー ----- 牛乳 ポーロ	エネルギー - 465 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 15.7 g 食塩相当 2.4 g
25 木	ご飯 魚のパン粉焼き マカロニサラダ 人参グラッセ 味噌汁(しめじ・こまつな)	水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／マカロニ(セモリナ)／とうもろこし缶詰(ホル)／なたね油／有塩バター／三温糖 1kg	べにざけ／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	キャベツ／きゅうり／にんじん／玉葱／ぶなしめじ／こまつな	牛乳 ラスク 果物 ----- 牛乳 ビスケット	エネルギー - 530 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.6 g 食塩相当 1.7 g
26 金	ぶどうパン ほうれん草のキュシュ ポークビーンズ ブロッコリー 大根とツナのスープ	ぶどうパン／なたね油／じゃがいも／有塩バター	ベーコン短冊／たまご／クリーム(乳脂肪)／牛乳／大豆(国産、乾)／豚ひき肉／まぐろ缶詰(油漬フレーク)	ほうれんそう／マッシュルーム／玉葱／にんじん／ブロッコリー／だいこん／葉ねぎ／きゅうり	麦茶 ジャコ入り焼きおにぎり スティック胡瓜 ----- 牛乳 ビスケット	エネルギー - 474 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.8 g 食塩相当 1.9 g
27 土	冷やし五目うどん ぶかし芋 即席漬け すまし汁(えのき・わかめ 果物)	干しうどん(乾)／三温糖 1kg／さつまいも	鶏若鶏肉胸(皮付き)／たまご／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／生わかめ	にんじん／干し椎茸／ほうれんそう／ねぎ／キャベツ／きゅうり／えのきたけ／メロン(温室)	牛乳 ココアデニッシュ ミニゼリー ----- 牛乳 ポーロ	エネルギー - 495 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 18.1 g 食塩相当 2.4 g
29 月	ゆかりご飯 焼き魚 チャプチェ ゆでオクラ みそ汁	水稲穀粒(精白米)／緑豆はるさめ／ごま油	まさば／豚中型種モモ(脂身付き)／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	にら／にんじん／えのきたけ／にんにく(りん茎)／オクラ／ごぼう／だいこん／ぶなしめじ	牛乳 フルコンフレーク おしゃぶり昆布 ----- 牛乳 せんべい	エネルギー - 477 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.8 g 食塩相当 1.7 g
30 火	人参パン 鶏肉の衣揚げ カラフルソテー ナスの梅おかか和え 枝豆スープ	ロールパン／かたくり粉 1kg／大豆油／なたね油	鶏若鶏肉胸(皮付き)／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／ひよこまめ(乾)／レンズまめ(乾)	青ピーマン／赤ピーマン／黄ピーマン／玉葱／なす／梅(塩漬)／えだまめ(冷凍)	麦茶 焼きとうもろこし ヨーグルト ----- 牛乳 ビスケット	エネルギー - 419 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 20.9 g 食塩相当 1.7 g