

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	ドライカレー 蒸しとうもろこし グリーンサラダ ベーコンスープ	水稲穀粒(精白米)/なたね油/とうもろこし/ぶどうパン/三温糖1kg	豚ひき肉/ベーコン短冊/牛乳/豚、ゼラチン	干しぶどう/にんじん/玉葱/青ピーマン/マッシュルーム/キャベツ/きゅうり/セロリ/だいこん/ぶなしめじ/パプリカ	牛乳 ぶどうパン オレンジゼリー		1食分 - 644 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 2.4 g
2 木	ロールパン 魚のマヨネーズ焼き もやしとピーマンのソテー ブロッコリー みそ汁	ロールパン/なたね油/水稲穀粒(精白米)/ごま油	べにざけ/かつお加工品(かつお節)/こんぶ/干ひじき(アヲシ、乾)	ブロッコリー/もやし/青ピーマン/にんじん/ブロッコリー/玉葱/生しいたけ(菌床栽培、生)/ほうれんそう/ねぎ/すいか	麦茶 ひじきチャーハン 果物		1食分 - 430 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 2.1 g
3 金	ご飯 豚肉の漬け焼き 五目煮豆 トマト 味噌汁	水稲穀粒(精白米)/なたね油/三温糖1kg/コッペパン(市販品)	豚中型種(脂肪なし)/大豆(国産、乾)/こんぶ/かつお加工品(かつお節)/木綿豆腐/油揚げ/かたくちいわし(煮干し)/牛乳	玉葱/にんじん/ごぼう/れんこん/トマト/ほうれんそう/なつみかん	牛乳 きな粉揚げパン 果物		1食分 - 567 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.5 g
4 土	中華丼 春雨の中華サラダ 粉ふき芋 中華風スープ	水稲穀粒(精白米)/なたね油/かたくち粉1kg/緑豆はるさめ/三温糖1kg/ごま油/じゃがいも/干しうどん(乾)	豚肩(赤肉)/かつお加工品(かつお節)/豚モモ(脂肪なし)	はくさい/にんじん/干し椎茸/玉葱/青ピーマン/きゅうり/キャベツ/ねぎ/生しいたけ(菌床栽培、生)/だいこん/ごぼう	麦茶 ほうとう 果物		1食分 - 470 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 6.2 g 食塩相当量 3.2 g
6 月	ご飯 餃子 ナムル トマト むらこ汁	水稲穀粒(精白米)/ぎょうざの皮/ごま油/なたね油/三温糖1kg/かたくち粉1kg/食パン(市販品)/ソフトタイプマーガリン	豚ひき肉/ロースハムスライス/たまご/絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/こんぶ/牛乳	ねぎ/キャベツ/にら/りょうとうもやし/ほうれんそう/にんじん/トマト/玉葱/生しいたけ(菌床栽培、生)/根みつば/メロ	牛乳 ラスク 果物		1食分 - 617 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 2.0 g
7 火	ご飯 魚のねぎみそ焼き ごまあえ かぼちゃ煮 すまし汁	水稲穀粒(精白米)/三温糖1kg/ごま(いり)/上白糖/薄力粉/なたね油/ソフトタイプマーガリン/いちごジャム(高糖度)	かつお加工品(かつお節)/こんぶ/牛乳/たまご/ヨーグルト(全脂無糖)	ねぎ/キャベツ/ほうれんそう/日本かぼちゃ/玉葱/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/根みつば/すいか	牛乳 ヨーグルトパンケーキ 果物		1食分 - 570 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.6 g
8 水	ロールパン 鶏肉の照焼き マカロニサラダ トマト オクラのスープ	ロールパン/マカロニ(セモリナ)/なたね油/水稲穀粒(精白米)	鶏若鶏肉胸(皮付き)/ベーコン短冊	しょうが/キャベツ/きゅうり/にんじん/トマト/玉葱/オクラ/グリーンピース(冷凍)	麦茶 カレーピラフ 胡瓜スティック		1食分 - 507 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.2 g
9 木	ご飯 冷やししゃぶ なす揚げ 蒸しとうもろこし 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)/ごま油/三温糖1kg/ごま(いり)/なたね油/とうもろこし/グラニュー糖/おこし	豚中型種(脂肪なし)/かつお加工品(かつお節)/こんぶ/クリーム(乳脂肪)/ヨーグルト(全脂無糖)	キャベツ/きゅうり/にんじん/レモン(果汁、生)/なす/玉葱/マッシュルーム/青ピーマン/ブルーベリー	麦茶 手作りアイス ボン菓子		1食分 - 511 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 1.0 g
10 金	もやしラーメン 鶏肉のマーマレード焼き 酢の物 トマト	中華めん(生)/とうもろこし缶詰(体、粉)/ごま油/かたくち粉1kg/マーマレード(低糖度)/三温糖1kg/水稲穀粒(精白米)	豚ひき肉/鶏若鶏肉胸(皮なし)/生わかめ/かつお節味付けルー/豚、ゼラチン	りょうとうもやし/にんじん/にら/ねぎ/きゅうり/キャベツ/トマト/ぶどう(濃縮還元ジュース)	麦茶 おかかおにぎり ぶどうゼリー		1食分 - 576 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 6.3 g 食塩相当量 2.3 g
13 月	ご飯 豚肉のしょうが焼き 中華サラダ トマト 味噌汁	水稲穀粒(精白米)/なたね油/ごま油/薄力粉/三温糖1kg	豚肩(赤肉)/焼き豚/かたくちいわし(煮干し)/こんぶ/牛乳	りょうとうもやし/きゅうり/にんじん/きくらげ(乾)/トマト/玉葱/ぶなしめじ/ほうれんそう/干しぶどう/りんご	牛乳 レーズン蒸しパン 果物		1食分 - 577 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2.1 g
14 火	シンデレラカレー ツナ和え 粉ふき芋 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)/なたね油/有塩バター/薄力粉/じゃがいも/マカロニ(セモリナ)/三温糖1kg	豚肩(赤肉)/まぐろ缶詰(油漬、体、粉)/かつお加工品(かつお節)/こんぶ/牛乳/きな粉(大豆)	日本かぼちゃ/玉葱/にんじん/なす/青ピーマン/ほうれんそう/マッシュルーム/キャベツ/りんご	牛乳 マカロニ安倍川 果物		1食分 - 620 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 2.0 g
15 水	鶏そぼろ丼 ひじきサラダ トマト 味噌汁	水稲穀粒(精白米)/三温糖1kg/とうもろこし缶詰(体、粉)/なたね油/じゃがいも/薄力粉	鶏若鶏肉ひき肉/干ひじき(アヲシ、乾)/かたくちいわし(煮干し)/こんぶ/たまご/豚肩(脂肪なし)/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	さやえんどう/きゅうり/にんじん/トマト/玉葱/キャベツ/ねぎ	麦茶 お好み焼き ヨーグルト		1食分 - 479 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 9.2 g 食塩相当量 1.9 g
16 木	ご飯 ピザバーグ ピクルス トマト オクラのスープ	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし缶詰(体、粉)/パン粉(乾燥)/三温糖1kg/蒸し中華めん/なたね油	豚ひき肉/たまご/ピザチーズ/こんぶ/豚肩(赤肉)	玉葱/にんじん/青ピーマン/キャベツ/きゅうり/トマト/オクラ/りょうとうもやし/すいか	麦茶 焼きそば 果物		1食分 - 532 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.7 g
17 金	ロールパン 鶏肉のプロバンス風 ミックスベジダブルソテー 蒸し南瓜 味噌汁	ロールパン/上新粉/なたね油/三温糖1kg/とうもろこし缶詰(体、粉)/有塩バター/水稲穀粒(精白米)/ごま油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/油揚げ/木綿豆腐/かたくちいわし(煮干し)/こんぶ/しらす干し(半乾燥品)	トマト/玉葱/きゅうり/パセリ/レモン(果汁、生)/にんじん/青ピーマン/日本かぼちゃ/葉ねぎ/ねぎ/生しいたけ(菌床栽培)	麦茶 ジャコチャーハン 果物		1食分 - 567 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 2.6 g
18 土	チキンライス 即席漬け さつま芋煮 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)/有塩バター/なたね油/さつまいも/三温糖1kg/薄力粉/ごま油/じゃがいも	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/かつお加工品(かつお節)/こんぶ/豚ひき肉/脱脂加糖ヨーグルト	玉葱/にんじん/青ピーマン/かぶ/生しいたけ(菌床栽培、生)/ほうれんそう/ねぎ/にら	麦茶 チヂミ ヨーグルト		1食分 - 459 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 8.1 g 食塩相当量 2.0 g
		月平均栄養価		エネルギー 脂 質	557 kcal 16.0 g	たんぱく質 食塩相当量	21.7 g 2.0 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

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		エネルギー	たんぱく質	
20 月	野菜しょうゆラーメン 魚のマヨネーズ焼き トマト 酢の物	中華めん(生)/とうもろこし缶詰(体-粉)/三温糖1kg/水稲穀粒(精白米)/ごま(乾)	焼き豚/まがれい/生わかめ/こんぶ/油揚げ	玉葱/にんじん/キャベツ/青ピーマン/トマト/きゅうり	麦茶 いなり寿司 胡瓜スティック	エネルギー たんぱく質	464 kcal 23.3 g	
21 火	ロールパン チキンカレークリームかけ スパンデー ブロッコリー レタスのスープ	ロールパン/じゃがいも/とうもろこし缶詰(体-粉)/薄力粉/有塩バター/なたね油/スパゲティ/水稲穀粒(精白米)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/牛乳/クリーム(乳脂肪)/ベーコン短冊/糸引納豆/しらす干し(半乾燥品)/こんぶ	玉葱/にんじん/マッシュルーム/ブロッコリー/キャベツ/ねぎ/生しいたけ(菌床栽培、生)	麦茶 納豆チャーハン おしゃぶり昆布	エネルギー たんぱく質	566 kcal 20.9 g	
22 水	わかめご飯 松風焼き パンパンジー かぼちゃ煮 味噌汁	水稲穀粒(精白米)/パン粉(乾燥)/ごま(乾)/三温糖1kg/ごま(いり)/ごま油/食パン(市販品)/ソフトタイプマーガリン/グラニュー糖	カットわかめ/鶏若鶏肉ひき肉/たまご/木綿豆腐/油揚げ/わかめ/かつお加工品(かつお節)/牛乳/きな粉(大豆)	玉葱/きゅうり/トマト/オクラ/日本かぼちゃ/メロン(温室)	牛乳 きなこトースト 果物	エネルギー たんぱく質	699 kcal 28.1 g	
23 木	ハヤシライス フレンチサラダ ジャーマンポテト 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)/薄力粉/有塩バター/なたね油/じゃがいも/三温糖1kg/粉糖	豚小間/ベーコン短冊/かつお加工品(かつお節)/こんぶ/牛乳/たまご/脱脂加糖ヨーグルト/寒天	玉葱/にんじん/マッシュルーム/グリーンピース(冷凍)/きゅうり/キャベツ/生しいたけ(菌床栽培、生)/ほうれんそう(ゆで)/レモン(果汁、生)	牛乳 レモンヨーグルト蒸しパン りんごゼリー	エネルギー たんぱく質	665 kcal 21.4 g	
24 金	麻婆丼 切干大根煮 蒸しさつま芋 中華風コーンスープ	水稲穀粒(精白米)/ごま油/かたくり粉1kg/三温糖1kg/さつま芋/とうもろこし缶詰(体-粉)/薄力粉/黒砂糖/なたね油	豚ひき肉/木綿豆腐/油揚げ/たまご/牛乳	ねぎ/にら/切り干しだいこん/にんじん/さやいんげん/ほうれんそう/りんご	牛乳 サターアングギー 果物	エネルギー たんぱく質	685 kcal 21.6 g	
25 土	和風スパゲッティ マッシュポテト ブロッコリー 野菜スープ	スパゲティ/なたね油/じゃがいも/水稲穀粒(精白米)	焼き豚/刻みのり/豚中型種ロース(脂肪なし)/かつお加工品(かつお節)/こんぶ/干ひじき(アソビ豆、乾)/油揚げ	玉葱/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/ぶなしめじ/えのきたけ/青ピーマン/ブロッコリー/ほうれんそう(ゆで)/さやいんげん/りんご	麦茶 ひじきご飯 果物	エネルギー たんぱく質	389 kcal 14.2 g	
27 月	回鍋肉丼 ナムル 蒸し南瓜 ワカメスープ	水稲穀粒(精白米)/三温糖1kg/なたね油/かたくり粉1kg/ごま油/ごま(いり)/薄力粉/有塩バター/コーンフレーク	豚肩(赤肉)/わかめ/かつお加工品(かつお節)/牛乳/たまご	キャベツ/にんじん/玉葱/青ピーマン/ほうれんそう/りよくとらやし/日本かぼちゃ/えのきたけ/干しぶどう/なつみか	牛乳 ロククッキー 果物	エネルギー たんぱく質	602 kcal 22.9 g	
28 火	ロールパン パ-のかりんとう揚げ じゃが芋のツナ炒め ブロッコリー ミネストローネ	ロールパン/かたくり粉1kg/なたね油/三温糖1kg/じゃがいも/マカロニ(セモリナ)/水稲穀粒(精白米)/ごま(乾)	豚肝臓/まぐる缶詰(油漬フレーク)/ベーコン短冊/塩ざけ	玉葱/ブロッコリー/にんじん/マッシュルーム/トマト/キャベツ/セロリー/りんご	麦茶 鮭ごはん 果物	エネルギー たんぱく質	566 kcal 22.0 g	
29 水	ご飯 チンジャオロース 土佐サラダ トマト 味噌汁	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/三温糖1kg/ごま油/かたくり粉1kg/薄力粉/黒砂糖	豚中型種モモ(脂肪なし)/かつお加工品(かつお節)/木綿豆腐/油揚げ/牛乳	たけのこ(ゆで)/青ピーマン/キャベツ/きゅうり/セロリー/にんじん/トマト/ほうれんそう/ぶどう	牛乳 黒糖蒸しパン 果物	エネルギー たんぱく質	537 kcal 22.6 g	
30 木	煮込みうどん 魚のチーズ焼き コーンサラダ ブロッコリー	干しうどん(ゆで)/とうもろこし缶詰(体-粉)/なたね油/ロールパン/三温糖1kg/マーマレード(低糖度)	豚小間/かつお加工品(かつお節)/こんぶ/まがれい/ピザチーズ/牛乳/たまご	だいこん/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/ごぼう/ねぎ/ほうれんそう/きゅうり/キャベツ/ブロッコリー/りんご	牛乳 パンディング 果物	エネルギー たんぱく質	526 kcal 29.9 g	
31 金	ロールパン 魚のフライ ポテトサラダ トマト コンソメジュリアン	ロールパン/パン粉(乾燥)/薄力粉/なたね油/じゃがいも/スパンデー	まがれい/たまご/ロースハムスライス/ベーコン短冊/かつお加工品(かつお節)/こんぶ/クリーム(乳脂肪)	にんじん/きゅうり/トマト/玉葱/セロリー/青ピーマン/温州蜜柑缶詰(果肉)/ぶどう	麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー たんぱく質	655 kcal 23.4 g	
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー	557 kcal	たんぱく質	21.7 g
月平均栄養価					脂 質	16.0 g	食塩相当量	2.0 g

※ショック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。

