

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 火	ご飯 納豆和え 鱈の照り焼き ブロッコリーのソテー 味噌汁 (おふ・しめじ)	精白米/ごま/マヨドレ/サラダ油/おつゆ 麩/じゃが芋/片栗粉	納豆/しらす/かつお節/鱈/カットわかめ/合わせ味噌/昆布/にぼし/普通牛乳/あおのり	小ねぎ/しょうが/ブロッコリー/玉ねぎ/にんじん/しめじ	牛乳 のり塩ポテト		エネルギー 605 kcal たんぱく質 30.8 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 2.1 g
2 水	豚丼 かぶのそぼろ煮 バナナ	精白米/押麦/サラダ油/三温糖/薄力粉/黒砂糖/無塩バター	豚肉/かつお節/鶏ミンチ/飲むヨーグルト/きな粉/鶏卵/普通牛乳	玉ねぎ/にんじん/深ねぎ/ほうれん草/かぶ/グリーンピース/バナナ	飲むヨーグルト きなこ蒸しパン		エネルギー 607 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 0.6 g
3 木	ご飯 ミートボール シーチキンポテト 味噌汁 (玉ねぎ・油揚げ)	精白米/片栗粉/三温糖/じゃが芋/マヨドレ/ホットケーキミックス/サラダ油	豚ひき肉/ツナ/油揚げ/カットわかめ/合わせ味噌/昆布/にぼし/普通牛乳/ウイナー	玉ねぎ/きゅうり/にんじん/小ねぎ	牛乳 アメリカンドック		エネルギー 609 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 24.1 g 食塩相当量 2.5 g
4 金	ピビンバ ニラチーズチヂミ わかめスープ	精白米/押麦/ごま油/三温糖/ごま/薄力粉	牛肉/ピザ用チーズ/カットわかめ/飲むヨーグルト/普通牛乳/粉寒天	しょうが/ほうれん草/もやし/にんじん/にら/玉ねぎ/乾しいたけ/小ねぎ/いちご	飲むヨーグルト ココアミルクプリン		エネルギー 608 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.6 g
5 土	和風ベベロンチーノ 餃子スープ オレンジゼリー	スパゲティ/サラダ油/ぎょうざの皮/ゼリー(オレンジ)/薄力粉/三温糖/無塩バター	豚肉/ツナ/刻みのり/豚ひき肉/普通牛乳	玉ねぎ/にんじん/キャベツ/にんにく/にら/しょうが/乾しいたけ/小ねぎ/りんご	牛乳 りんごクッキー		エネルギー 608 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 1.6 g
7 月	ご飯 鱈の梅みそ焼き きゅうりチャンプル 清汁 (人参・かまぼこ)	精白米/三温糖/サラダ油/食パン/マヨドレ	鱈/合わせ味噌/ウイナー/木綿豆腐/かつお節/かまぼこ/昆布/普通牛乳/ツナ	梅干し/きゅうり/玉ねぎ/えのきたけ/にんじん/乾しいたけ/小ねぎ/キャベツ	牛乳 ツナサンド		エネルギー 607 kcal たんぱく質 31.3 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 2.3 g
8 火	ご飯 豚じゃが 青梗菜の和え物 味噌汁 (玉ねぎ・納豆)	精白米/じゃが芋/しらたき/サラダ油/三温糖/ごま油	豚肉/かつお節/ちくわ/挽きわり納豆/カットわかめ/合わせ味噌/昆布/にぼし/普通牛乳/寒天	玉ねぎ/にんじん/グリーンピース/チンゲンサイ/白桃 (缶)	牛乳 桃ゼリー		エネルギー 602 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 2.6 g
9 水	ホットドック フライドポテト コンソメスープ	ホットドック/じゃが芋/サラダ油/精白米	ウイナー/干ひじき/油揚げ	レタス/キャベツ/玉ねぎ/コーン/りんごジュース/にんじん	りんごジュース ひじきおにぎり		エネルギー 607 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 25.0 g 食塩相当量 2.2 g
10 木	ご飯 ホイコーロー さつま芋の甘煮 たまごスープ	精白米/ごま油/さつまいも/三温糖/片栗粉/クリームパン	豚肉/赤味噌/鶏卵/普通牛乳	キャベツ/にんじん/玉ねぎ/ピーマン/乾しいたけ/小ねぎ	牛乳 クリームパン		エネルギー 609 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.8 g
11 金	五目そぼろ丼 根菜のきんぴら 味噌汁 (じゃが芋・深ねぎ)	精白米/サラダ油/三温糖/ごま/ごま油/じゃが芋/干しうどん/片栗粉	鶏ミンチ/カットわかめ/合わせ味噌/昆布/にぼし/飲むヨーグルト/豚肉	ごぼう/ほうれん草/玉ねぎ/コーン/しょうが/だいこん/にんじん/深ねぎ/しめじ/えのきたけ/乾しいたけ	飲むヨーグルト きのこうどん		エネルギー 601 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 10.9 g 食塩相当量 3.7 g
12 土	塩ラーメン 白和え りんごゼリー	干し中華めん/ごま油/しらたき/ごま/三温糖/ゼリー(りんご)/薄力粉/サラダ油	豚肉/ちくわ/木綿豆腐/合わせ味噌/普通牛乳/鶏卵/普通牛乳	玉ねぎ/にんじん/コーン/ほうれん草	牛乳 ホットケーキ		エネルギー 602 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 2.7 g
14 月	ご飯 しらすの佃煮 鮭ときこのみそマヨ焼き もやしのごま和え 清汁 (豆腐・かまぼこ)	精白米/三温糖/ごま/マヨドレ/さつまいも/サラダ油	しらす/鮭/合わせ味噌/木綿豆腐/かまぼこ/昆布/かつお節/普通牛乳/あおのり	玉ねぎ/えのきたけ/しめじ/もやし/にんじん/乾しいたけ/小ねぎ	牛乳 のり塩さつま芋		エネルギー 604 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.6 g
15 火	ねぎ塩豚やきそば 人参しりしり 味噌汁 (舞茸・豆腐)	干し中華めん/ごま油/三温糖/ホットケーキミックス/サラダ油/グラニュー糖	豚肉/ツナ/かつお節/木綿豆腐/カットわかめ/合わせ味噌/昆布/にぼし/飲むヨーグルト/普通牛乳	深ねぎ/キャベツ/レモン汁/にんにく/にんじん/ピーマン/まいたけ/小ねぎ/いちごジャム	飲むヨーグルト いちごジャムクッキー		エネルギー 604 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 3.3 g
16 水	ご飯 鶏ときこのクリーム煮 ブロッコリーのごまだれサ 清汁 (人参・かまぼこ)	精白米/無塩バター/薄力粉/マヨドレ/ごま/干しうどん/サラダ油	鶏肉/普通牛乳/豚ロースハム/かつお節/かまぼこ/昆布/豚肉/あおのり	玉ねぎ/にんじん/しめじ/ほうれん草/ブロッコリー/キャベツ/乾しいたけ/小ねぎ/もやし	牛乳 焼きうどん		エネルギー 603 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 3.8 g
17 木	チキンカレー キャベツのしらす和え ヨーグルト	精白米/押麦/じゃが芋/サラダ油/三温糖/ごま	鶏肉/しらす/ヨーグルト/飲むヨーグルト	玉ねぎ/にんじん/しめじ/アスパラガス/たけのこ/しょうが/にんにく/キャベツ/オレンジ	飲むヨーグルト オレンジ 一口ゼリー		エネルギー 604 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 1.5 g
月 平均 栄 養 価					エネルギー 605 kcal 脂 質 17.3 g	たんぱく質 24.7 g 食塩相当量 2.6 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		
18 金	ご飯 鶏肉の照焼き 金平ごぼう 味噌汁(おふ・もやし)	精白米/ごま油/三温糖/おつゆ麩/ホットケーキミックス/サラダ油	鶏肉/カットわかめ/合わせ味噌/昆布/にぼし/普通牛乳/絹ごし豆腐	しょうが/ごぼう/にんじん/もやし/小ねぎ/南瓜	牛乳 南瓜ドーナツ	エネルギー 603 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 1.9 g
19 土	ちゃんぽん風うどん 海藻サラダ オレンジゼリー	干しうどん/ごま油/ごま/三温糖/ゼリー(オレンジ)/食パン	豚肉/ちくわ/普通牛乳/ピザ用チーズ	キャベツ/乾しいたけ/にんじん/しょうが/海藻ミックス/きゅうり/ピーマン/玉ねぎ/コーン	牛乳 ピザトースト	エネルギー 600 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 6.0 g
21 月	ご飯 鯛の塩焼き ポテトサラダ コンソープ	精白米/じゃが芋/マヨドレ/薄力粉/三温糖/サラダ油	鮭/普通牛乳/鶏卵/普通牛乳	ブロッコリー/にんじん/コーン/玉ねぎ/グリーンピース/りんご	牛乳 りんごケーキ	エネルギー 609 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.2 g
22 火	ご飯 マーボー豆腐 アスパラのツナマヨ和え 味噌汁(えのき・水菜)	精白米/ごま油/三温糖/片栗粉/マヨドレ	木綿豆腐/牛ひき肉/豚ひき肉/赤味噌/ツナ/カットわかめ/合わせ味噌/昆布/にぼし/普通牛乳/キャンディチーズ	深ねぎ/玉ねぎ/にんじん/まいたけ/ピーマン/乾しいたけ/しょうが/にんにく/グリーンピース/アスパラガス/えのきたけ/水菜/バナナ	牛乳 バナナ チーズ	エネルギー 610 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.2 g
23 水	ツナの炊き込みご飯 チーズハンバーグ 青梗菜の中華サラダ コンソメスープ	精白米/パン粉/三温糖/ごま油/サラダ油/米粉	ツナ/豚ひき肉/牛ひき肉/ピザ用チーズ/普通牛乳/鶏卵/飲むヨーグルト/絹ごし豆腐	にんじん/玉ねぎ/チンゲンサイ/コーン/キャベツ	飲むヨーグルト ココアチュロス	エネルギー 600 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 3.2 g
24 木	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 ちくわの磯辺揚げ 味噌汁(たけのこ・玉ねぎ)	精白米/里芋/こんにゃく/サラダ油/天ぷら粉/米粉/三温糖	鶏肉/かつお節/ちくわ/あおのり/カットわかめ/合わせ味噌/昆布/にぼし/飲むヨーグルト/調製豆乳	にんじん/乾しいたけ/グリーンピース/たけのこ/玉ねぎ	飲むヨーグルト 米粉蒸しパン	エネルギー 610 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 2.4 g
25 金	焼き鳥丼 もやしのナムル 味噌汁(さつま芋・えのき)	精白米/押麦/サラダ油/三温糖/片栗粉/ごま油/さつまいも/食パン	鶏肉/かつお節/刻みのり/ちくわ/カットわかめ/合わせ味噌/昆布/にぼし	玉ねぎ/いんげん/もやし/にんじん/えのきたけ/小ねぎ/りんごジュース/いちごジャム	リンゴジュース ジャムサンド	エネルギー 601 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 2.3 g
26 土	ジャージャー麺 清汁(人参・かまぼこ) リンゴゼリー	干し中華めん/ごま油/片栗粉/ゼリー(リンゴ)/薄力粉/三温糖/無塩バター	豚ひき肉/合わせ味噌/かまぼこ/昆布/かつお節/普通牛乳/鶏卵/ホイップクリーム	玉ねぎ/たけのこ/きゅうり/しめじ/にんじん/乾しいたけ/小ねぎ/バナナ/いちご	牛乳 クレープ	エネルギー 610 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 2.3 g
28 月	ご飯 白身魚のピザ焼き マカロニサラダ 味噌汁(かぶ・豆腐)	精白米/マカロニ/マヨドレ/ホットケーキミックス	からすがれい/ピザ用チーズ/木綿豆腐/カットわかめ/合わせ味噌/昆布/にぼし/普通牛乳/調製豆乳	ピーマン/玉ねぎ/きゅうり/にんじん/コーン/かぶ/小ねぎ	牛乳 人参蒸しパン	エネルギー 600 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 3.4 g
30 水	シーフード焼きそば アスパラのごまマヨサラダ カレースープ ヨーグルト	干し中華めん/ごま油/三温糖/マヨドレ/ごま/じゃが芋/精白米	シーフードミックス/ヨーグルト/普通牛乳	チンゲンサイ/にら/玉ねぎ/きくらげ/にんにく/しょうが/アスパラガス/キャベツ/コーン/にんじん/もやし/切干し大根	牛乳 切干大根おにぎり	エネルギー 603 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 4.0 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)				エネルギー 605 kcal 脂 質 17.3 g		月平均栄養価 たんぱく質 24.7 g 食塩相当量 2.6 g



♡マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風調味料です  
♡食材の仕入れにより、内容が変更になる場合があります

