

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	脂 質
1 火	ご飯 納豆和え 鰯の照り焼き ブロッコリーのソテー 味噌汁 (おふ・しめじ)	ウエハース/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/鰯/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ccoli/玉ねぎ/ にんじん/しめじ	牛乳 のり塩ポテト	りんご	525 kcal	たんぱく質 26.1 g
					ウエハース		脂 質 16.7 g	食塩相当量 1.9 g
2 水	豚丼 かぶのそぼろ煮 バナナ	パイ/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	りんご	566 kcal	たんぱく質 22.3 g
					パイ		脂 質 14.5 g	食塩相当量 0.5 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/ウイン ナー	バナナ/玉ねぎ/きゅ うり/にんじん/小ね ぎ	牛乳 アメリカンドック	りんご	547 kcal	たんぱく質 20.7 g
					バナナ		脂 質 20.4 g	食塩相当量 2.0 g
4 金	ピビンバ ニラチーズチヂミ わかめスープ	ポーク/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	りんご	577 kcal	たんぱく質 18.5 g
					栄養ポーク		脂 質 13.4 g	食塩相当量 1.4 g
5 土	和風ベベロンチーノ 餃子スープ リンゴゼリー	クラッカー/スパゲ ティ/サラダ油/ぎょ うざの皮/ゼリー(リ ンゴ)/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	りんご	529 kcal	たんぱく質 20.4 g
					クラッカー		脂 質 18.4 g	食塩相当量 1.3 g
7 月	ご飯 鰯の梅みそ焼き 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	鰯/合わせ味噌/ウイ ンナー/木綿豆腐/か つお節/かまぼこ/昆 布/普通牛乳/ツナ	みかん (缶) /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	りんご	521 kcal	たんぱく質 25.9 g
					みかん (缶)		脂 質 17.7 g	食塩相当量 1.7 g
8 火	ご飯 豚じゃが 青梗菜の和え物 味噌汁 (玉ねぎ・納豆)	ソフトビスケット/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 リンピース/チンゲン サイ/白桃 (缶)	牛乳 桃ゼリー	りんご	551 kcal	たんぱく質 20.6 g
					マンチビスケット		脂 質 17.7 g	食塩相当量 2.4 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	ウインナー/干ひじき /油揚げ	パイナップル (缶) / 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	りんご	517 kcal	たんぱく質 9.3 g
					パイナップル (缶)		脂 質 20.0 g	食塩相当量 1.7 g
10 木	ご飯 ホイコーロー さつま芋の甘煮 たまごスープ	クラッカー/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	りんご	510 kcal	たんぱく質 17.3 g
					クラッカー		脂 質 15.0 g	食塩相当量 1.5 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	キャンディチーズ/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/油揚げ	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	りんご	529 kcal	たんぱく質 23.3 g
					芋二ズ		脂 質 11.7 g	食塩相当量 3.3 g
12 土	塩ラーメン 白和え リンゴゼリー	パイ/干し中華めん/ ごま油/しらたき/ご ま/三温糖/ゼリー (リンゴ)/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	りんご	567 kcal	たんぱく質 23.3 g
					パイ		脂 質 18.4 g	食塩相当量 2.3 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	白桃 (缶) /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	りんご	519 kcal	たんぱく質 24.2 g
					白桃 (缶)		脂 質 14.9 g	食塩相当量 2.3 g
15 火	ねぎ塩豚やきそば 人参しりしり 味噌汁 (舞茸・豆腐)	ウエハース/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	りんご	523 kcal	たんぱく質 22.0 g
					ウエハース		脂 質 14.1 g	食塩相当量 2.9 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ラダ 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 ロース/あおのり	バナナ/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	りんご	542 kcal	たんぱく質 22.5 g
					バナナ		脂 質 15.9 g	食塩相当量 3.3 g
17 木	手キンカレー キャベツのしらす和え ヨーグルト	クラッカー/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	りんご	518 kcal	たんぱく質 18.7 g
					クラッカー		脂 質 10.1 g	食塩相当量 1.4 g
					エネルギー		533 kcal	タンパク質 20.9 g
					脂 質		15.6 g	食塩相当量 2.2 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	オレンジ/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 オレンジ		エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.6 g
19 土	ちゃんぽん風うどん 海藻サラダ オレンジゼリー	パイ/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 パイ		エネルギー 545 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 4.7 g
21 月	ご飯 鯛の塩焼き ポテトサラダ コーンスープ	ビスケット/精白米/じゃが芋/マヨドレ/薄力粉/三温糖/サラダ油	鯛/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 ビスケット		エネルギー 531 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.9 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)	パイ/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 パイ		エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.6 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	クラッカー/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/普通牛乳/鶏卵/飲むヨーグルト/キャベツ	飲むヨーグルト ココアチュロス クラッカー		エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 2.5 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	バナナ/にんじん/乾しいたけ/グリーンピース/す/たけのこ/玉ねぎ	飲むヨーグルト 米粉蒸しパン バナナ		エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 8.9 g 食塩相当量 1.9 g
25 金	焼き鳥丼 もやしのナムル 味噌汁 (さつま芋・えのき)	ウエハース/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	りんごジュース ジャムサンド ウエハース		エネルギー 495 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 11.2 g 食塩相当量 2.0 g
26 土	ジャージャー麺 清汁 (人参・かまぼこ) りんごゼリー	クラッカー/干し中華めん/ごま油/片栗粉/ゼリー(りんご)/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 クラッカー		エネルギー 530 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.0 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)	パイ/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 パイ		エネルギー 554 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.7 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	ポーロ/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 栄養ポーロ		エネルギー 539 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 10.4 g 食塩相当量 3.3 g タンパク質 20.9 g 食塩相当量 2.2 g
月 平均 栄 養 価				エネルギー 533 kcal 脂 質 15.6 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

