

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	ご飯 納豆和え 鯖の照り焼き 厚揚げのみそ炒め なめこのみぞれ汁	精白米/ごま/ごま油	納豆/しらす/かつお節/鯖/厚揚げ豆腐/合わせ味噌/普通牛乳/加糖ヨーグルト	小ねぎ/しょうが/玉ねぎ/にんじん/ピーマン/なめこ(生)/小松菜/だいこん/オレンジ/バナナ/プル(缶)/白桃(缶)/バナナ/さくらんぼ(缶)	牛乳 フルーツヨーグルト		エネルギー 582 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2.0 g
2 木	豚丼 きゅうりチャンプルー 味噌汁 (ほうれん草・じゃが芋)	精白米/押麦/サラダ油/三温糖/じゃが芋/薄力粉/黒砂糖/無塩バター/ココアパウダー	豚肉/かつお節/ウインナー/木綿豆腐/カットわかめ/合わせ味噌/にぼし/飲むヨーグルト/鶏卵/普通牛乳	玉ねぎ/にんじん/深ねぎ/ほうれん草/きゅうり/小ねぎ	飲むヨーグルト ココア蒸しパン		エネルギー 579 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 1.5 g
3 金	ミートソーススパゲティ ツナポテト コンソメスープ	スパゲティ/サラダ油/無塩バター/じゃが芋/マヨドレ/三温糖/薄力粉/ケチャップ	牛ひき肉/豚ひき肉/ツナ/普通牛乳/鶏ミンチ/木綿豆腐	にんじん/玉ねぎ/トマト(缶)/グリーンピース/絹さや/キャベツ/コーン	牛乳 ナゲット		エネルギー 561 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 24.9 g 食塩相当量 1.5 g
4 土	ビビンバ わかめスープ オレンジゼリー	精白米/押麦/ごま油/三温糖/ごま/ゼリー(オレンジ)/食パン/無塩バター/マシュマロ	牛肉/カットわかめ/飲むヨーグルト	しょうが/ほうれん草/もやし/にんじん/玉ねぎ/乾しいたけ/小ねぎ	飲むヨーグルト マシュマロトースト		エネルギー 576 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.5 g
6 月	鮭としその混ぜご飯 白身魚の竜田揚げ 南瓜サラダ コンソメスープ オレンジ	精白米/片栗粉/サラダ油/マヨドレ/無塩バター/薄力粉/三温糖	鮭/からすがれい/普通牛乳/鶏卵/普通牛乳	大葉/しょうが/南瓜/きゅうり/にんじん/コーン/玉ねぎ/グリーンピース/オレンジ	牛乳 ホットケーキ		エネルギー 581 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.9 g
7 火	五目うどん ちくわの磯辺揚げ キャベツのゆかり和え	うどん/天ぷら粉/サラダ油/薄力粉/三温糖/無塩バター	鶏肉/かまぼこ/かつお節/ちくわ/普通牛乳	玉ねぎ/にんじん/小ねぎ/乾しいたけ/きゅうり/キャベツ/りんご/ゆかり	牛乳 りんごクッキー		エネルギー 573 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 4.3 g
8 水	ご飯 豚じゃが 青梗菜のナムル 味噌汁 (玉ねぎ・納豆)	精白米/じゃが芋/しらたき/サラダ油/ごま/ごま油/米粉	豚肉/かつお節/挽きわり納豆/カットわかめ/合わせ味噌/にぼし/普通牛乳/絹ごし豆腐	玉ねぎ/にんじん/グリーンピース/チンゲンサイ/もやし/小ねぎ	牛乳 米粉蒸しパン		エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 6.8 g
9 木	ホットドック グラタン風 コンソメスープ バナナ	ホットドック/さつまいも/サラダ油/薄力粉/うどん	ウインナー/鶏肉/普通牛乳/ピザ用チーズ/豚ロース/かつお節	レタス/玉ねぎ/キャベツ/にんじん/コーン/バナナ/もやし	牛乳 焼きうどん		エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 5.1 g
10 金	ご飯 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ 味噌汁 (豆腐・わかめ)	精白米/片栗粉/サラダ油/じゃが芋/マヨドレ/三温糖	鶏肉/木綿豆腐/カットわかめ/合わせ味噌/にぼし/普通牛乳/寒天	にんにく/しょうが/きゅうり/にんじん/コーン/小ねぎ/ぶどうジュース	牛乳 ぶどうゼリー		エネルギー 575 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 1.9 g
11 土	塩ラーメン ぎょうざ リンゴゼリー	干し中華めん/ごま油/ぎょうざの皮/ゼリー(リンゴ)/食パン/無塩バター	豚ひき肉/かまぼこ/カットわかめ/普通牛乳/粒あん	にんじん/玉ねぎ/乾しいたけ/にんにく/キャベツ/にら/しょうが	牛乳 小倉トースト		エネルギー 579 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 3.1 g
13 月	ご飯 しらすの佃煮 白身魚の野菜あんかけ もやしのごま和え 清汁 (豆腐・かまぼこ)	精白米/三温糖/ごま/サラダ油/片栗粉/食パン/グラニュー糖	しらす/鮭/かつお節/木綿豆腐/かまぼこ/普通牛乳/普通牛乳/鶏卵	玉ねぎ/ピーマン/にんじん/きくらげ/えのきたけ/もやし/乾しいたけ/小ねぎ	牛乳 フレンチトースト		エネルギー 556 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 2.2 g
14 火	そぼろ丼 胡瓜とツナの和え物 味噌汁 (じゃが芋・玉ねぎ)	精白米/サラダ油/三温糖/ごま油/じゃが芋/薄力粉/無塩バター	豚ひき肉/ツナ/カットわかめ/合わせ味噌/にぼし/飲むヨーグルト/鶏卵/チーズ	ごぼう/にんじん/ピーマン/玉ねぎ/しょうが/きゅうり/小ねぎ	飲むヨーグルト チーズ蒸しパン		エネルギー 579 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 2.0 g
15 水	焼きそば 人参りしり わかめスープ	干し中華めん/サラダ油/三温糖/精白米	豚肉/あおのり/ツナ/かつお節/カットわかめ/普通牛乳/干ひじき/油揚げ	玉ねぎ/キャベツ/にんじん/もやし/ピーマン/乾しいたけ/小ねぎ	牛乳 ひじきおにぎり		エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 3.2 g
16 木	ご飯 鶏肉の照焼き ブロッコリーのごまだれサラダ 味噌汁 (キャベツ・人参)	精白米/マヨドレ/ごま/薄力粉/無塩バター/グラニュー糖	鶏肉/かつお節/カットわかめ/合わせ味噌/にぼし/普通牛乳	しょうが/ブロッコリー/にんじん/キャベツ/小ねぎ/いちごジャム	牛乳 いちごジャムクッキー		エネルギー 588 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 27.7 g 食塩相当量 1.5 g
17 金	春野菜カレー コールスローサラダ ヨーグルト	精白米/押麦/サラダ油/マヨドレ	豚肉/ヨーグルト/普通牛乳	たけのこ/玉ねぎ/にんじん/キャベツ/アスパラガス/コーン/オレンジ	牛乳 オレンジ一口ゼリー		エネルギー 581 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.4 g
月平均栄養価					エネルギー 574 kcal 脂 質 17.2 g	たんぱく質 22.8 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 土	ちゃんぽん風うどん わかめおにぎり ぶどうゼリー	干しうどん/ごま油/ 精白米/ゼリー(ぶど う)/食パン/三温糖 /無塩バター	豚肉/かまぼこ/普通 牛乳/豚ロースハム/ ピザ用チーズ/鶏卵	キャベツ/もやし/に んじん/しょうが	牛乳 クロックムッシュ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 5.6 g
20 月	ご飯 白身魚の南蛮漬け 切干大根のサラダ 清汁(人参・かまぼこ)	精白米/三温糖/マヨ ドレ/ごま油/ごま/ 薄力粉/無塩バター	からすがれい/かつお 節/干ひじき/かまぼ こ/普通牛乳/鶏卵/ 普通牛乳	にんじん/玉ねぎ/ ピーマン/切干し大根 /きゅうり/えのきた け/乾しいたけ/小ね ぎ/いちごジャム	牛乳 いちごのマフィン	エネルギー 573 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 2.1 g
21 火	三色丼 金平ごぼう 味噌汁(おふ・もやし)	精白米/押麦/サラダ 油/三温糖/ごま/ご ま油/おつゆ麩/薄力 粉/粉糖	鶏ミンチ/鶏卵/カッ トわかめ/合わせ味噌 /にぼし/普通牛乳	しょうが/ほうれん草 /ごぼう/にんじん/ もやし/小ねぎ/南瓜	牛乳 豆腐ドーナツ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 2.2 g
22 水	ご飯 マーボー豆腐 アスパラのツナマヨ和え 中華スープ	精白米/ごま油/三温 糖/片栗粉/マヨドレ	木綿豆腐/豚ひき肉/ 赤味噌/ツナ/普通牛 乳/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/ アスパラガス/小ねぎ /バナナ	牛乳 バナナ チーズ	エネルギー 570 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.6 g
23 木	ご飯 ハンバーグ スパゲッティソテー コンソメスープ	精白米/パン粉/スパ ゲティ/無塩バター/ パームクーヘン/ケ チャップ	豚ひき肉/牛ひき肉/ 普通牛乳/鶏卵/豚 ベーコン/飲むヨーグ ルト	玉ねぎ/にんじん/に んにく/キャベツ/ コーン	飲むヨーグルト パームクーヘン	エネルギー 573 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.8 g
24 金	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 ほうれん草のごま和え 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ)	精白米/里芋/サラダ 油/ごま/三温糖/さ つまいも/食パン/ケ チャップ	鶏肉/かつお節/カッ トわかめ/合わせ味噌 /にぼし/普通牛乳/ ピザ用チーズ	にんじん/乾しいたけ /ほうれん草/玉ねぎ /小ねぎ/ピーマン/ コーン	牛乳 ピザトースト	エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 2.5 g
25 土	ソーキそば風 ひじきの炒め煮 オレンジゼリー	干し中華めん/黒砂糖 /サラダ油/ゼリー (オレンジ)/薄力粉	豚肉/かまぼこ/かつ お節/干ひじき/ちく わ/油揚げ/普通牛乳 /鶏卵	しょうが/小ねぎ/に んじん/バナナ	牛乳 クレープ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 29.6 g 脂 質 12.4 g 食塩相当量 2.4 g
27 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/じゃが芋/サ ラダ油	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/にぼし/普通牛 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 フライドポテト	エネルギー 566 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 2.4 g
28 火	焼き鳥丼 もやしのナムル 味噌汁(さつま芋・えのき)	精白米/三温糖/片栗 粉/ごま/ごま油/さ つまいも/食パン/黒 砂糖/無塩バター	鶏肉/合わせ味噌/に ぼし/飲むヨーグルト /きな粉	玉ねぎ/いんげん/に んじん/もやし/えの きたけ/小ねぎ	飲むヨーグルト きなこクリームトースト	エネルギー 566 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.1 g
30 木	ご飯 鮭の生姜焼き アスパラのごまマヨサラダ たまごスープ	精白米/ごま/マヨド レ/片栗粉/薄力粉/ 三温糖/サラダ油	鮭/鶏卵/普通牛乳/ 普通牛乳	しょうが/アスパラガ ス/にんじん/コーン /玉ねぎ/乾しいたけ /小ねぎ	牛乳 マフィン	エネルギー 577 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.4 g
月平均栄養価				エネルギー 脂 質	574 kcal 17.2 g	タンパク質 22.8 g 食塩相当量 2.6 g



♡ 6日(月)は、お誕生日メニューです

♡ 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

