

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 月	ご飯 豚じゃが 味噌汁(おふ・しめじ)	精白米/じゃが芋/し らたき/サラダ油/お つゆ麩	豚肉/かつお節/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	玉ねぎ/にんじん/グ リンピース/しめじ/ 小ねぎ/みかん	牛乳 みかん チーズ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.8 g
2 火	ハヤシライス きゅうりとわかめの酢の物	精白米/押麦/無塩バ ター/三温糖/薄力粉 /黒砂糖	牛肉/カットわかめ/ 飲むヨーグルト/きな 粉/鶏卵/普通牛乳	玉ねぎ/にんじん/グ リンピース/マッシュ ルーム(缶)/トマト (缶)/きゅうり	飲むヨーグルト きなこ蒸しパン	エネルギー 598 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.6 g
3 水	ご飯 チャブチェ 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	精白米/春雨/ごま油 /ごま	牛肉/油揚げ/カッ トわかめ/合わせ味噌/ 昆布/にぼし/普通牛 乳	にんじん/ピーマン/ 黄パプリカ/玉ねぎ	牛乳 星たべよ	エネルギー 453 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.0 g
4 木	しらすごはん 鶏肉の照焼き 大根のなめたけ和え 清汁(人参・かまぼこ)	精白米	しらす/鶏肉/かまぼ こ/昆布/かつお節/ 飲むヨーグルト	にんじん/しょうが/ だいこん/なめたけ/ えのきたけ/乾しいた け/小ねぎ/いちご	飲むヨーグルト いちご 一口ゼリー	エネルギー 475 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 9.9 g 食塩相当量 1.8 g
5 金	ご飯 鰯の梅みそ焼き きゅうりのチャンプル 味噌汁(舞茸・ほうれん草)	精白米/三温糖/ごま 油/ホットドック/マ ヨドレ	鰯/合わせ味噌/厚揚 げ豆腐/豚肉/かつお 節/カットわかめ/昆 布/にぼし/普通牛乳 /ツナ	梅干し/きゅうり/に んじん/玉ねぎ/にん にく/まいたけ/ほう れん草/もやし	牛乳 ツナサンド	エネルギー 636 kcal たんぱく質 36.8 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 3.6 g
6 土	ナポリタン ツナサラダ ゼリー	スパゲティ/無塩バ ター/マヨドレ/ゼ リー(りんご)/薄力粉 /三温糖	豚肉/ツナ/普通牛乳	にんじん/玉ねぎ/ ピーマン/キャベツ/ きゅうり/コーン/り んご	牛乳 りんごクッキー	エネルギー 602 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 0.5 g
8 月	ご飯 納豆和え 赤魚の昆布焼き キャベツのごまだれサラダ 味噌汁(玉ねぎ・なめこ)	精白米/ごま/マヨド レ	納豆/しらす/かつお 節/赤魚/カットわか め/合わせ味噌/昆布 /にぼし/普通牛乳/ 寒天	小ねぎ/キャベツ/に んじん/玉ねぎ/なめ こ(生)/白桃(缶)	牛乳 桃ゼリー	エネルギー 483 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 2.1 g
9 火	ホットドック ポークシチュー 小松菜の中華和え	ホットドック/じゃが 芋/サラダ油/三温糖 /片栗粉/ごま油/精 白米	ウインナー/豚肉/調 製豆乳/かつお節	レタス/玉ねぎ/しめ じ/にんじん/しょう が/にんにく/トマト (缶)/小松菜/コー ン/梅干し	豆乳 梅おかかおにぎり	エネルギー 489 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 3.0 g
10 水	ご飯 ホイコーロー たまごスープ	精白米/ごま油/片栗 粉	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 じゃがりこ	エネルギー 447 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.2 g
11 木	牛すき丼 味噌汁(じゃが芋・深ねぎ)	精白米/押麦/しらす たき/サラダ油/三温糖 /じゃが芋/スイート ポテトパン	牛肉/かつお節/カッ トわかめ/合わせ味噌/ 昆布/にぼし/普通 牛乳	深ねぎ/玉ねぎ/にん じん/えのきたけ/し めじ	牛乳 メロンパン	エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 2.0 g
12 金	春野菜カレー もやしのごま和え	精白米/押麦/サラダ 油/ごま/三温糖/ じゃが芋/マヨドレ	豚肉/普通牛乳/ピザ 用チーズ	たけのこ/玉ねぎ/に んじん/キャベツ/ア スパラガス/もやし/ コーン	牛乳 じゃが丸	エネルギー 591 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 1.3 g
13 土	醤油ラーメン キャベツシュウマイ ヨーグルト	干し中華めん/ごま油 /片栗粉	豚ひき肉/かまぼこ/ カットわかめ/鶏ミン チ/ヨーグルト/普通 牛乳/ホイップクリー ム	にんじん/玉ねぎ/乾し いたけ/にんにく/キャ ベツ/しょうが/みかん (缶)/パイナップル (缶)/白桃(缶)/パ ナナ	牛乳 フルーツヨーグルト	エネルギー 544 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 2.8 g
15 月	ご飯 鶏肉の香味焼き 人参しりしり 味噌汁(舞茸・豆腐)	精白米/ごま油/三温 糖	鶏肉/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	小ねぎ/にんにく/ しょうが/にんじん/ ピーマン/まいたけ/ 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 511 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.8 g
16 火	かつおご飯 肉野菜炒め 清汁(人参・かまぼこ)	精白米/サラダ油/薄 力粉/三温糖	かつお節/豚肉/かま ぼこ/昆布/普通牛乳 /鶏卵/普通牛乳	キャベツ/もやし/ ピーマン/にんじん/ えのきたけ/乾しい たけ/小ねぎ	牛乳 ホットケーキ	エネルギー 630 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.0 g
17 水	ご飯 高野豆腐の八目煮 味噌汁(豆腐・キャベツ)	精白米/サラダ油	鶏肉/高野豆腐/かま ぼこ/かつお節/木綿 豆腐/カットわかめ/ 合わせ味噌/昆布/に ぼし/普通牛乳	玉ねぎ/にんじん/乾 しいたけ/たけのこ/ グリーンピース/キャ ベツ/小ねぎ	牛乳 キャラメルコーン	エネルギー 446 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.9 g
				月平均栄養価	エネルギー 538 kcal 脂 質 16.3 g	タンパク質 22.9 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 木	ご飯 いりこの佃煮 鮭フライ タルタルソース 金平ごぼう 味噌汁 (おふ・もやし)	精白米/三温糖/ごま /バター粉/パン粉 /サラダ油/マヨドレ /ごま油/おつゆ麩/ 薄力粉	かえりちりめん/鮭/ 鶏卵/カットわかめ/ 合わせ味噌/昆布/に ぼし/普通牛乳	きゅうり/パセリ/玉 ねぎ/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 643 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 2.6 g
19 金	ご飯 マーボー豆腐 コーンスープ	精白米/ごま油/三温 糖/片栗粉/無塩パ ター/薄力粉/サラダ 油	木綿豆腐/牛ひき肉/ 豚ひき肉/赤味噌/普 通牛乳/鶏卵/普通牛 乳	深ねぎ/玉ねぎ/にん じん/まいたけ/ビー マン/乾しいたけ/ しょうが/にんにく/ グリーンピース/コーン	牛乳 りんごケーキ	エネルギー 705 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 25.4 g 食塩相当量 1.6 g
20 土	きつねうどん 海藻サラダ ゼリー	干しうどん/三温糖/ ごま/ごま油/ゼリー (オレンジ)/丸ボーロ	鶏肉/昆布/かつお節 /油揚げ/普通牛乳	玉ねぎ/にんじん/小 ねぎ/海藻ミックス/ きゅうり	牛乳 丸ボーロ	エネルギー 483 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 3.4 g
22 月	ご飯 豚肉の生姜焼き アスパラのツナマヨ和え 味噌汁 (えのき・水菜)	精白米/サラダ油/マ ヨドレ	豚肉/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	玉ねぎ/しょうが/ア スパラガス/にんじん /えのきたけ/水菜/ バナナ	牛乳 バナナ チーズ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.9 g
23 火	ツナの炊き込みご飯 チーズハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	精白米/パン粉/マカ ロニ/マヨドレ/食パ ン	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	にんじん/玉ねぎ/ きゅうり/コーン/ キャベツ/ピーマン	飲むヨーグルト ピザトースト	エネルギー 582 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 3.4 g
24 水	ご飯 筑前煮 味噌汁 (えのき・ほうれん草)	精白米/里芋/こんに やく/サラダ油	鶏肉/かつお節/カッ トわかめ/合わせ味噌 /昆布/にぼし/飲む ヨーグルト	にんじん/れんこん/ ごぼう/乾しいたけ/ えのきたけ/ほうれん 草/小ねぎ	飲むヨーグルト ベジタベ	エネルギー 442 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 8.3 g 食塩相当量 1.6 g
25 木	和風肉みそスパゲッティ さつまいものさつまい	スパゲティ/サラダ油 /三温糖/こんにやく /さつまいも/食パン	鶏ミンチ/合わせ味噌 /鶏肉/かつお節	玉ねぎ/にんじん/し めじ/ごぼう/だいこ ん/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 509 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 10.6 g 食塩相当量 2.7 g
26 金	ご飯 白身魚のピザ焼き ツナサラダ 味噌汁 (青梗菜・豆腐)	精白米/マヨドレ/三 温糖	からすがれい/ピザ用 チーズ/ツナ/木綿豆腐 /カットわかめ/合わせ 味噌/昆布/にぼし/普 通牛乳/普通牛乳/粉寒 天	ピーマン/玉ねぎ/ キャベツ/きゅうり/ にんじん/コーン/チ ンゲンサイ/南瓜	牛乳 南瓜ようかん	エネルギー 532 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 2.3 g
27 土	あんかけ焼きそば 豆苗と人参のごま和え ヨーグルト	干し中華めん/サラダ 油/三温糖/片栗粉/ ごま/バームクーヘン	豚肉/シーフードミッ クス/ヨーグルト/普 通牛乳	にんじん/もやし/チ ンゲンサイ/豆苗	牛乳 バームクーヘン	エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 1.8 g
30 火	肉うどん プリン	干しうどん/サラダ油 /プリン	牛肉/かまぼこ/昆布 /かつお節/飲むヨー グルト	ごぼう/玉ねぎ/にん じん/小ねぎ	飲むヨーグルト ポテコ	エネルギー 414 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 9.1 g 食塩相当量 3.3 g
月 平均 栄 養 価					エネルギー 538 kcal 脂 質 16.3 g	タンパク質 22.9 g 食塩相当量 2.2 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

