

日 曜	献立名	材料名			おやつ	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	ハヤシライス ポテトサラダ もやしスープ 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)/なたね油/パター/米粉/はちみつ/じやがいも/とうもろこし缶詰/素精糖/黒砂糖	豚モモ/牛乳/バルメサンチーズ/ワインナー	にんじん/玉葱/しめじ/まいだけ/トマト缶詰/グリンピース/こまつな/もやし/こねぎ/にんにく/りんご/ごぼう/バナナ	ごぼうクッキー 牛乳 果物	エネルギー 501 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 1.4 g
2 火	ごはん 五目つくね 納豆サラダ 味噌汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)/やまと/も/かたくり粉/素精糖/とうもろこし缶詰/なたね油/米粉/グランニユース	鶏若鶏肉ひき肉/凍り豆腐/干ひじき/しらす干し/納豆/脱脂粉乳/牛乳	ねぎ/ごぼう/れんこん/にんじん/しょうが/もやし/こまつな/かぼちゃ/玉葱/りんご/バナナ	りんごケーキ 牛乳 果物	エネルギー 493 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.5 g
3 水	菜めし さんまの梅煮 さつま芋フライ けんちん汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)/さつまいも/なたね油/米粉/素精糖	さんま/木綿豆腐/こんぶ/プロセスチーズ/牛乳	こまつな/しょうが/梅干し/にんじん/干し椎茸/はくさい/葉ねぎ/バナナ/りんご	チーズ昆布おにぎり 牛乳 果物	エネルギー 536 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 1.8 g
4 木	ごはん すき焼き煮 冬野菜のヨーグルトサラダ 味噌汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)/素精糖/しらたき/さつまいも/なたね油/米粉	豚モモ/木綿豆腐/ヨーグルト/牛乳	生しいたけ/ねぎ/はくさい/にんじん/ブロッコリー/かぶ/玉葱/かぶ(葉)/りんご/バナナ	マーラーカオ 牛乳 果物	エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 1.4 g
5 金	食パン 鶏肉の塩こうじ焼き 小松菜サラダ 冬野菜のポタージュ 果物	食パン/とうもろこし缶詰/なたね油/素精糖/じやがいも/パター/水稻穀粒(はいが精米・精白米)	鶏成鶏肉モモ/牛乳/しろさけ	こまつな/キャベツ/にんじん/カリフラワー/かぶ/玉葱/りんご/エリンギ/にんにく/かぶ(葉)/バナナ	ガリバタ鮭チャーハン 牛乳 果物	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.5 g
6 土	ごはん じやが芋のそぼろ煮 キャベツの塩昆布あえ 味噌汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)/じやがいも/なたね油/素精糖/塩せんべい	豚ひき肉/塩昆布/あおさ/牛乳	玉葱/にんじん/グリーンピース/キャベツ/しめじ/バナナ	塩せんべい 牛乳 果物	エネルギー 518 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 1.7 g
8 月	ごはん ハンバーグ きんぴらサラダ 味噌汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)/なたね油/さつまいも/素精糖/米粉	豚ひき肉/鶏心臓/凍り豆腐/牛乳/脱脂粉乳	玉葱/れんこん/ごぼう/にんじん/にんにく/きょうな/えのきたけ/りんご/かぼちゃ/干しうどん	かぼちゃケーキ 牛乳 果物	エネルギー 531 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.2 g
9 火	わかめごはん さばのおろし焼き かぼちゃの甘煮 豚汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)/かたくり粉/なたね油/素精糖/さつまいも/米粉	生わかめ/まさば/豚モモ/納豆/牛乳	だいこん/かぼちゃ/ねぎ/はくさい/バナナ/葉ねぎ/にら	納豆チヂミ 牛乳 果物	エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.5 g
10 水	中華丼 大根のゆかり和え わかめスープ 果物	なたね油/水稻穀粒(精白米・はいが精米)/かたくり粉/さつまいも	しばえび/豚モモ/まぐろ缶詰/生わかめ/生揚げ/牛乳	しょうが/にんじん/たけのこ水煮/玉葱/干し椎茸/はくさい/もやし/だいこん/きょうな/ゆかり/バナナ/温州蜜柑	ふかし芋 牛乳 果物	エネルギー 517 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 1.4 g
11 木	そぼろごはん 春雨の甘酢和え きのこスープ 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)/素精糖/なたね油/はるさめ/米粉/メープルシロップ	凍り豆腐/ロースハム/絹ごし豆腐/牛乳	しょうが/にんじん/ほうれんそう/えのきたけ/生しいたけ/なめこ/バナナ/りんご	米粉チュロス 牛乳 果物	エネルギー 507 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.2 g
12 金	ごはん クリスピーチキン キャベツとみかんのサラダ ミネストローネ 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)/米粉/コーンフレーク/なたね油/じやがいも/オリーブ油/パター	鶏若鶏肉ささ身/ベーコン/しらす干し/牛乳	キャベツ/にんじん/温州蜜柑缶詰/玉葱/セロリー/トマト缶詰/にんにく/バナナ/グリンピース	カレーピラフ 牛乳 果物	エネルギー 544 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.3 g
13 土	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 蒸しブロッコリー ミルク味噌スープ 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)/なたね油/じやがいも/コーンフレーク/素精糖	豚モモ/牛乳	しめじ/にんじん/玉葱/ブロッコリー/りんご/バナナ	コーンフレーク 果物	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 1.5 g
15 月	ハヤシライス ポテトサラダ もやしスープ 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)/なたね油/パター/米粉/はちみつ/じやがいも/とうもろこし缶詰/素精糖/黒砂糖	豚モモ/牛乳/バルメサンチーズ/ワインナー	にんじん/玉葱/しめじ/まいだけ/トマト缶詰/グリンピース/こまつな/もやし/こねぎ/にんにく/りんご/ごぼう/バナナ	ごぼうクッキー 牛乳 果物	エネルギー 501 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 1.4 g
16 火	ごはん 五目つくね 納豆サラダ 味噌汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)/やまと/も/かたくり粉/素精糖/とうもろこし缶詰/なたね油/米粉/グランニユース	鶏若鶏肉ひき肉/凍り豆腐/干ひじき/しらす干し/納豆/脱脂粉乳/牛乳	ねぎ/ごぼう/れんこん/にんじん/しょうが/もやし/こまつな/かぼちゃ/玉葱/りんご/バナナ	りんごケーキ 牛乳 果物	エネルギー 493 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.5 g
17 水	菜めし さんまの梅煮 さつま芋フライ けんちん汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)/さつまいも/なたね油/米粉/素精糖	さんま/木綿豆腐/こんぶ/プロセスチーズ/牛乳	こまつな/しょうが/梅干し/にんじん/干し椎茸/はくさい/葉ねぎ/バナナ/りんご	チーズ昆布おにぎり 牛乳 果物	エネルギー 536 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 1.8 g
		月 平 均 栄 養 価	エネルギー	522 kcal	タンパク質	17.8 g
			脂 質	14.5 g	食塩相当量	1.6 g