

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	ごはん なまあげのそぼろに ほうれんそうとにらのちゅ くれーぶふる一つ	精白米/上白糖/かたくり粉/ごま油/デニッシュベストリー	生揚げ/豚ひき肉/脱脂粉乳	にんじん/青ピーマン/もやし/ほうれんそう/にら/グレープフルーツ	すきむみるくごこあ でにっしゅばん	エネルギー 673 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 25.9 g 食塩相当量 1.9 g
2 木	とうにゅうすーぶすばげて しおきゅうり くれーぶぜりー	スパゲッティ/とうもろこし(缶詰)/じゃがいも/バター/調合油	調製豆乳/白みそ/あさり(缶詰、水煮)/ペーコン/あおりの	玉葱/きゅうり/りんご 濃縮還元ジュース	ふらいどぼてと りんごじゅーす	エネルギー 551 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.9 g
4 土	おにぎり からあげ ぼてとさらだ	精白米/かたくり粉/調合油/じゃがいも/マヨネーズ/甘辛せんべい/中華風クッキー	昆布つくだ煮/焼きのり/鶏若鶏肉モモ(皮なし)/ウイニー(ウインナー)/牛乳	しょうが/きゅうり/にんじん	しながわまき むーんらいと ぎゅうにゅう	エネルギー 597 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 23.4 g 食塩相当量 1.7 g
6 月	ごはん おやこに わかめしらすあえ ばなな	精白米/じゃがいも/調合油/上白糖	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/たまご/生わかめ/しらす干し	キャベツ/にんじん/玉葱/グリーンピース(水煮缶詰)/きゅうり/バナナ/もも(缶詰果肉)/パインアップル(缶詰)/みかん缶	ふる一つみつくす むぎちゃ	エネルギー 477 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 8.3 g 食塩相当量 1.7 g
7 火	みぞれうどん おれんじ 秋の遠足	うどん(ゆで)/カスタードプディング	豚中型種ばら/油揚げ/蒸しかまぼこ/かつお節	にんじん/だいこん/ねぎ/オレンジ	かほちゃぶりん むぎちゃ	エネルギー 376 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.3 g
8 水	ごはん はんぱーぐ ごぼうさらだ みそしる	精白米/パン粉(乾燥)/とうもろこし(缶詰)/マヨネーズ/すりこま/上白糖	豚ひき肉/たまご/牛乳/プロセスチーズ/わかめ/味噌/かつお節	玉葱/にんじん/しょうが/ごぼう/きゅうり/だいこん/えのきたけ	ばーむくーへん ぎゅうにゅう	エネルギー 720 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 32.0 g 食塩相当量 2.2 g
9 木	ごはん やきじゃけ きゅうりこんぶあえ くれーぶふる一つ	精白米/さつまいも/板こんにやく	塩ざけ/塩昆布/鶏若鶏肉モモ(皮なし)/油揚げ/かつお節	きゅうり/グレープフルーツ/だいこん/にんじん/ごぼう/ねぎ	さつまじる むぎちゃ	エネルギー 354 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 6.6 g 食塩相当量 2.1 g
10 金	ごはん にくじゃが こまつなのおひたし ばなな	精白米/じゃがいも/しらたき/調合油/上白糖/ロールパン	豚肩(脂肪なし)/生揚げ/かつお節/ネッブルーム(乳脂肪)/牛乳	にんじん/玉葱/さやいんげん/こまつな/バナナ/みかん缶	ふる一つざんどうばん ぎゅうにゅう	エネルギー 630 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 1.8 g
11 土	おにぎり ころっけ ひじきのいために	精白米/ポテトコロケ/調合油/とうもろこし(缶詰)/上白糖/アップルパイ	昆布つくだ煮/焼きのり/干ひじき(好ゆい釜、乾)/鶏若鶏肉ひき肉/油揚げ/さつま揚げ/牛乳	にんじん	あつふるばい ぎゅうにゅう	エネルギー 599 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 2.0 g
13 月	ごはん とりにくのからあげねぎそ はくさいしおもみ ちゅうかふうたまごすーぶ	精白米/かたくり粉/調合油/上白糖/ごま油/蒸しパンミックス/いちごジャム(低糖度)	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/わかめ/たまご/牛乳	しょうが/にんにく/ねぎ/はくさい/きゅうり/にんじん/もやし	いちごじゃむむしばん ぎゅうにゅう	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 3.0 g
14 火	ぐだくさんちゃんぼんふう しゅうまい みかん 誕生会	中華めん(ゆで)/とうもろこし(缶詰)/調合油/かたくり粉/スポンジケーキ	豚中型種ばら/えび/するめいか/蒸しかまぼこ/しゅうまい/牛乳	キャベツ/生しいたけ(園床栽培、生)/玉葱/にんじん/たけのこ(水煮缶詰)/もやし/温州蜜柑(普通、生)	くりのぶっせ ぎゅうにゅう	エネルギー 689 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 24.2 g 食塩相当量 3.2 g
15 水	ごはん おでん ふりかけ くれーぶふる一つ	精白米/板こんにやく	焼き竹輪/うすら卵(水煮缶詰)/さつま揚げ/ウイニー(ウインナー)/かつお節	にんじん/だいこん/グレープフルーツ/ぶどう(濃縮還元ジュース)	はっぴいたーん ぶどうじゅーす	エネルギー 433 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 9.1 g 食塩相当量 1.9 g
16 木	ごはん しおまーぼーどうふ かきさらだ ばなな	精白米/ごま油/上白糖/かたくり粉/マヨネーズ	豚ひき肉/木綿豆腐/ヨーグルト	生しいたけ(園床栽培、生)/にら/ねぎ/しょうが/かき(甘がき)/きゅうり/玉葱/バナナ	よーぐると むぎちゃ	エネルギー 479 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.3 g
17 金	ごっぺばん ごぼうとペーこんのしちゅ きゅうりとつなのさらだ おれんじ	ロールパン/じゃがいも/調合油/マヨネーズ/精白米	ペーコン/脱脂粉乳/焼きのり	ごぼう/玉葱/パセリ/にんじん/ぶなしめじ/きゅうり/オレンジ	おにぎり むぎちゃ	エネルギー 706 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 32.8 g 食塩相当量 3.2 g
18 土	おにぎり からあげ まかるにさらだ	精白米/かたくり粉/調合油/とうもろこし(缶詰)/マカロニ/マヨネーズ/ソフトビスケット	昆布つくだ煮/焼きのり/鶏若鶏肉モモ(皮なし)/マ付き/牛乳	しょうが/きゅうり	どうぶつびすけつと ぎゅうにゅう	エネルギー 532 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 1.8 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

月平均栄養価	エネルギー 559 kcal	タンパク質 19.8 g
	脂 質 19.1 g	食塩相当量 2.0 g

※都合により献立を変更する場合があります

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			
20 月	ごはん はくさいのうまに もやしおかかあえ くれーぶふるーつ	精白米/調合油/上白糖/かたくり粉/コーンフレーク	豚ばら(脂身付)/かつお節/牛乳	干し椎茸/にんじん/はくさい/もやし/しょうが/グレープフルーツ	ごーんふれーく ぎゅうにゅう		エネルギー 586 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 22.8 g 食塩相当量 1.7 g
21 火	ごはん ぶたにくのやながわふう いそべあえ おれんじ	精白米/調合油/上白糖/プレミックス粉(体カケ用)/メープルシロップ	豚肩(脂肪なし)/たまご/蔡しかまぼこ/みのり/牛乳	ごぼう/にんじん/玉葱/こねぎ/干し椎茸/ほうれんそう/オレソ	ほっとけーき ぎゅうにゅう		エネルギー 602 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.8 g
22 水	わふうすばげていー ぎゃべつとりんごのさらだ ばなな	スパゲッティ/調合油	ツナ/生わかめ/牛乳	玉葱/にんじん/キャベツ/りんご/きゅうり/バナナ	ぶどうばぼろあ むぎちゃ		エネルギー 442 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 1.6 g
24 金	ごはん とりにくのかきた ちゅうかきゅうり こんそめすーぶ	精白米/薄力粉/マヨネーズ/上白糖/ごま油/とうもろこし(缶詰)/ミニクリームパン	鶏若鶏肉ささ身/たまご/パルメザンチーズ/牛乳	パセリ/きゅうり/ごまつな/玉葱	みにくリーむばん ぎゅうにゅう		エネルギー 546 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.9 g
25 土	おにぎり ころっけ ひじきのいために	精白米/ポテトコロック/調合油/とうもろこし(缶詰)/上白糖	昆布つくだ煮/焼きのり/干ひじき(アツシ蓋)/鶏若鶏肉ひき肉/油揚げ/さつま揚げ/牛乳	にんじん	ぎんひすあすばらがす ぎゅうにゅう		エネルギー 520 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.8 g
27 月	ごはん さばのたつたあげ ごしょくあえ あさりのみそしる	精白米/かたくり粉/調合油/とうもろこし(缶詰)/マカロニ/上白糖	まさば/もみのり/さざり/わかめ/かつお節/きな粉(大豆)/牛乳	だいこん/レモン(果汁、生)/ごまつな/にんじん/もやし/ねぎ	まかるにあべかわ ぎゅうにゅう		エネルギー 517 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 2.2 g
28 火	あきいろごはん とりちゃんこじる りんご	精白米/ぎつまいも/ごま油/上白糖/板こんにゃく/調合油/ごま(いり)/肉まん	鶏若鶏肉ひき肉/油揚げ/鶏若鶏肉モモ(皮なし)	にんじん/ごぼう/だいこん/はくさい/ねぎ/にんにく/しょうが/りんご	にくまん むぎちゃ		エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 2.1 g
29 水	むぎごはん ちきんかれー ふくじんづけ おれんじ	精白米/押麦/じゃがいも/調合油/ワッフル	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/脱脂粉乳/牛乳	にんじん/玉葱/グリーンピース(水煮缶詰)/大根(福神漬)/オレソ	わっふる ぎゅうにゅう		エネルギー 732 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 28.2 g 食塩相当量 2.3 g
30 木	ごはん ひじきのいために ばなな	精白米/とうもろこし(缶詰)/調合油/上白糖/甘辛せんべい	干ひじき(アツシ蓋、乾)/鶏若鶏肉ひき肉/油揚げ/さつま揚げ/牛乳	にんじん/バナナ	はーべすと ぼたばたやき ぎゅうにゅう		エネルギー 597 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 1.6 g
/							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
/							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
/							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
/							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
/							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
/							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

月平均栄養価	エネルギー 559 kcal	タンパク質 19.8 g
	脂 質 19.1 g	食塩相当量 2.0 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		
1 水	ご飯 生揚げのそぼろ煮 ほうれん草とニラの中華浸 グレーフルーツ	精白米/上白糖/かたくり粉/ごま油/デニッシュペストリー	生揚げ/豚ひき肉/脱脂粉乳/脱脂加糖ヨーグルト	にんじん/青ピーマン/もやし/ほうれん草/うら/なら/グレープフルーツ	スキムミルクココア デニッシュパン プチダノン 麦茶	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 1.5 g
2 木	豆乳スープがてい 塩きゅうり グレーゼリー	スパゲッティ/とうもろこし(缶詰)/じゃがいも/バター/調合油	調製豆乳/白みそ/あさり(缶詰、水煮)/ペーコン/あおのり/牛乳	玉葱/きゅうり/りんご 濃縮還元ジュース	フライドポテト りんごジュース ピスコ 牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.6 g
4 土	おにぎり から揚げ ポテトサラダ	精白米/かたくり粉/調合油/じゃがいも/マヨネーズ/甘辛せん/べい/中華風クッキー	昆布つくだ煮/焼きのり/鶏若鶏肉モモ(皮なし)/ウイニー(ウインナー)/牛乳	しょうが/きゅうり/にんじん	品川巻き ムーンライト 牛乳 牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.3 g
6 月	ご飯 親子煮 若布しらす和え バナナ	精白米/じゃがいも/調合油/上白糖/オイルスプレークラッカー	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/たまご/生わかめ/しらす干し/牛乳	キャベツ/にんじん/玉葱/グリーンピース(水煮缶詰)/きゅうり/バナナ/もも(缶詰果肉)/パインアップル(缶詰)/みかん缶	フルーツミックス 麦茶 リッツ 牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 1.5 g
7 火	みぞれうどん オレンジ 秋の遠足	うどん(ゆで)ードフディング	豚中型種ばら/油揚げ/蒸しかまぼこ/かつお節	にんじん/だいこん/ねぎ/オレンジ	かぼちゃプリン 麦茶 星たべよ 麦茶	エネルギー 352 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.9 g
8 水	ご飯 チーズハンバーグ ごぼうサラダ みそ汁(クイーン・I・K・W・M)	精白米/パン粉(乾燥)/とうもろこし(缶詰)/マヨネーズ/すりごま/上白糖/揚げせんべい	豚ひき肉/たまご/牛乳/プロセスチーズ/わかめ/味噌/かつお節	玉葱/にんじん/しょうが/ごぼう/きゅうり/だいこん/えのきたけ	バームクーヘン 牛乳 歌舞伎揚げ 麦茶	エネルギー 635 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 27.6 g 食塩相当量 1.6 g
9 木	ご飯 焼き鮭 きゅうり昆布和え グレーフルーツ	精白米/さつまいも/板こんにやく	塩ざけ/塩昆布/鶏若鶏肉モモ(皮なし)/油揚げ/かつお節	きゅうり/グレープフルーツ/だいこん/にんじん/ごぼう/ねぎ	さつまい 麦茶 ばかうけせん 麦茶	エネルギー 323 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 6.7 g 食塩相当量 1.9 g
10 金	ご飯 肉じゃが 小松菜のお浸し バナナ	精白米/じゃがいも/しらたき/調合油/白糖/ロールパン/ぱりんこ	豚肩(脂肪なし)/生揚げ/かつお節/林檎/りんご(乳脂肪)/牛乳	にんじん/玉葱/さやいんげん/こまつな/バナナ/みかん缶	フルーツサンドパン 牛乳 ぱりんこ 麦茶	エネルギー 529 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.5 g
11 土	おにぎり コロケ ひじきの炒め煮	精白米/ポテトコロケ/調合油/とうもろこし(缶詰)/上白糖/アップルパイ	昆布つくだ煮/焼きのり/干ひじき(アソシヤ/乾)/鶏若鶏肉ひき肉/油揚げ/さつま揚げ/牛乳	にんじん	アップルパイ 牛乳 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 1.6 g
13 月	ご飯 鶏肉の唐揚げ葱ソース 白菜塩もみ 中華風玉子スープ	精白米/かたくり粉/調合油/上白糖/ごま油/蒸しパンミックス/いちごジャム(低糖度)	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/わかめ/たまご/牛乳	しょうが/にんにく/ねぎ/はくさい/きゅうり/にんじん/もやし	蒸しパン 牛乳 さっぱり塩味 麦茶	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 2.4 g
14 火	具だくさんちゃんぽん風 しゅうまい みかん 誕生会	中華めん(ゆで)もろこし(缶詰)/油/かたくり粉/スポンジケーキ	豚中型種ばら/えび/するめいか/蒸しかまぼこ/しゅうまい/牛乳	キャベツ/生しいたけ(園栽培、生)/玉葱/にんじん/たけのこ(水煮缶詰)/もやし/温州蜜柑(普通、生)/もも(缶詰果肉)	薬のフッセ 牛乳 もも(缶詰) 麦茶	エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.4 g
15 水	ご飯 おでん ふりかけ グレーフルーツ	精白米/板こんにやく	焼き竹輪/うずら卵(水煮缶詰)/さつま揚げ/ウイニー(ウインナー)/かつお節/牛乳	にんじん/だいこん/グレープフルーツ/ぶどう(濃縮還元ジュース)	ハッピーターン ぶどうジュース きなごせんべい 牛乳	エネルギー 428 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.7 g
16 木	ご飯 塩マーボー豆腐 柿サラダ バナナ	精白米/ごま油/上白糖/かたくり粉/マヨネーズ/衛生ポーク	豚ひき肉/木綿豆腐/ヨーグルト/牛乳	生しいたけ(園栽培、生)/にんじん/ねぎ/しょうが/かき(甘がき)/きゅうり/玉葱/バナナ	ヨーグルト 麦茶 たまごポーク 牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.1 g
17 金	コッペパン ごぼうとパコンの汁 きゅうりとツナのサラダ オレンジ	ロールパン/じゃがいも/調合油/マヨネーズ/精白米	ベーコン/脱脂粉乳/ツナ/焼きのり/牛乳	ごぼう/玉葱/パセリ/にんじん/ぶなしめじ/きゅうり/オレンジ	おにぎり(なめし) 麦茶 ガルシウムせん 牛乳	エネルギー 650 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 29.8 g 食塩相当量 2.6 g
18 土	おにぎり から揚げ マカロニサラダ	精白米/かたくり粉/調合油/とうもろこし(缶詰)/マカロニ/マ付き/ヨネーズ/ソフトビスケット	昆布つくだ煮/焼きのり/鶏若鶏肉モモ(皮なし)/マ付き/牛乳	しょうが/きゅうり	動物ビスケット 牛乳 牛乳	エネルギー 475 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 1.4 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

月平均栄養価	エネルギー 499 kcal	タンパク質 17.2 g
	脂 質 17.3 g	食塩相当量 1.7 g

※都合により献立を変更する場合があります

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		
20 月	ご飯 白菜のうま煮 もやしおかか和え グレープフルーツ	精白米/調合油/上白糖/かたくり粉/コーンフレーク	豚ばら(脂身付)/かつお節/牛乳	干し椎茸/にんじん/はくさい/もやし/しょうが/グレープフルーツ	コーンフレーク 牛乳 マリービスケット 麦茶	エネルギー 455 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.2 g
21 火	ご飯 豚肉の柳川風 いそべ和え オレンジ	精白米/調合油/上白糖/プレミックス粉(トウモロコシ用)/メープルシロップ/甘辛せんべい	豚肩(脂肪なし)/たまご/蒸しかまぼこ/みのみ/牛乳	ごぼう/にんじん/玉葱/こねぎ/干し椎茸/ほうれんそう/オレンジ	ホットケーキ 牛乳 まがりせんべい 麦茶	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.4 g
22 水	和風スパゲッティ キャベツとりんごサラダ バナナ	スパゲッティ/調合油/ばりんこ	ツナ/生わかめ/牛乳	玉葱/にんじん/キャベツ/りんご/きゅうり/バナナ	ぶどうパバロア 麦茶 手塩屋塩せんべい 麦茶	エネルギー 395 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 10.0 g 食塩相当量 1.2 g
24 金	ご飯 鶏肉のピカタ 中華きゅうり コンソメスープ(コマツナ、タマゴ、コーン)	精白米/薄力粉/マヨネーズ/上白糖/ごま油/とうもろこし(缶詰)/ミニクリームパン	鶏若鶏肉ささ身/たまご/パルメザンチーズ/牛乳	パセリ/きゅうり/ごま/まつな/玉葱	ミニクリームパン 牛乳 味じらべ 麦茶	エネルギー 479 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.5 g
25 土	おにぎり コロケ ひじきの炒め煮	精白米/ポテトコロケ/調合油/とうもろこし(缶詰)/上白糖	昆布つくだ煮/焼きのり/干ひじき(缶詰/蓋、乾)/鶏若鶏肉ひき肉/油揚げ/さつま揚げ/牛乳	にんじん	キンピラスバラガス 牛乳 牛乳	エネルギー 463 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.4 g
27 月	ご飯 鱈の竜田揚げおろしソース 五色和え あさりのみそ汁	精白米/かたくり粉/調合油/とうもろこし(缶詰)/マカロニ/上白糖/ハードビスケット	まさば/もみり/ごさり/わかめ/かつお節/きな粉(大豆)/牛乳	だいこん/レモン(果汁、生)/ごま/まつな/にんじん/もやし/ねぎ	マカロニあべかわ 牛乳 ミレービスケット 麦茶	エネルギー 441 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 1.8 g
28 火	秋色ごはん とりちゃんこ汁 りんご	精白米/さつまいも/ごま油/上白糖/板こんにゃく/調合油/ごま(いり)/肉まん/スティックパン	鶏若鶏肉ひき肉/油揚げ/鶏若鶏肉モモ(皮なし)/牛乳	にんじん/ごぼう/だいこん/はくさい/ねぎ/にんにく/しょうが/りんご	肉まん 麦茶 みるくパン 牛乳	エネルギー 457 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.9 g
29 水	麦ご飯 チキンカレー 福神漬け オレンジ	精白米/押麦/じゃがいも/調合油/ワッフル	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/脱脂粉乳/牛乳	にんじん/玉葱/グリーンピース(水煮缶詰)/大根(福神漬)/オレンジ	ワッフル 牛乳 香のりせんべい 麦茶	エネルギー 649 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 24.3 g 食塩相当量 1.8 g
30 木	ご飯 ひじきの炒め煮 バナナ	精白米/とうもろこし(缶詰)/調合油/上白糖/甘辛せんべい	干ひじき(缶詰/蓋、乾)/鶏若鶏肉ひき肉/油揚げ/さつま揚げ/牛乳	にんじん/バナナ	ハーベスト ぼたぼた焼き 牛乳 ハッピータマゴ 麦茶	エネルギー 561 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.5 g
						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

月平均栄養価	エネルギー 499 kcal	タンパク質 17.2 g
	脂 質 17.3 g	食塩相当量 1.7 g