

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 やきじゃけ ぶるっこりーおかかあえ おれんじ	精白米／とうもろこし (缶詰)／成形ポテトチ ップス	塩ざけ／かつお節／牛 乳	ブロッコリー／オレン ジ	じゃがびー こめこくつきー ぎゅうにゅう	エネルギー - 490 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.2 g
2 木	ちゅうかどん きゅうりずけ みかん	精白米／押麦／調合油 ／ごま油／上白糖／か たくり粉／ロールパン	豚中型種毛モ(脂肪な し)／するめいか／え び／うずら卵(水煮缶 詰)／なると／牛乳	にんじん／たけのこ(水 煮缶詰)／生しいた け(菌床栽培、生)／玉 葱／はくさい／きゅう り／温州蜜柑(普通、生)	ごくとうろーるばん ぎゅうにゅう	エネルギー - 580 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 2.4 g
3 金	むぎごはん かれー ふくじんづけ ゼリー	精白米／押麦／じゃが いも／調合油／りんご ゼリー／ソフトビスケ ット	豚毛モ(脂肪なし)／脱 脂粉乳／牛乳	にんじん／玉葱／グリ ンピース(水煮缶詰)／ 大根(福神漬)	どうぶつびすけつと ぎゅうにゅう	エネルギー - 611 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 2.4 g
4 土	どうぶつびすけつと りんごじゅーず	ソフトビスケット		りんご 濃縮還元ジュ ース		エネルギー - 132 kcal たんぱく質 0.9 g 脂 質 3.6 g 食塩相当量 0.1 g
6 月	ごはん とりにくのさっぱりに きりこんぶのにつけ ぐれーぶふるーつ	精白米／上白糖／ブレ ミックス粉(お菓子用) ／ごま(いり)／調合 油	鶏若鶏肉毛モ(皮なし) ／うずら卵(水煮缶詰) ／刻み昆布／木綿豆 腐／牛乳	だいこん／にんじん／ はくさい／にんにく／ こねぎ／さやいんげん ／グレープフルーツ	とうふどーなっつ ぎゅうにゅう	エネルギー - 574 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.3 g
7 火	らーめんふう むしぎょうざ ばなな	中華めん(ゆで) ／もろこし(缶詰)／ごま 油／カステラ	豚ロース／わかめ／な ると／ぎょうざ(冷凍) ／牛乳	もやし／にら／キャベ ツ／バナナ	かすてら ぎゅうにゅう	エネルギー - 688 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 21.5 g 食塩相当量 4.5 g
8 水	ごはん かぼちゃのちゅかふう にあざづけ りんご	精白米／ごま油／上白 糖／かたくり粉	鶏若鶏肉ひき肉／塩昆 布	日本かぼちゃ／にんじ ん／青ピーマン／干し 椎茸／かぶ／きゅうり ／りんご／もも(缶詰 果肉)／パインアップ ル(缶詰)／みかん缶	ふるーつみつくす むぎちゃ	エネルギー - 428 kcal たんぱく質 11.3 g 脂 質 6.3 g 食塩相当量 2.2 g
9 木	ごはん しろみさかなのおりーぶや ちくさあえ みそしる	精白米／オリーブ油／ パン粉(乾燥)／上白糖 ／かにばん	すけとうだら／蒸しか まぼこ／わかめ／味噌 ／かつお節／脱脂粉乳	パセリ／ほうれんそう ／にんじん／ぶなしめ じ／もやし／だいこん ／こねぎ	すきむみるくここあ かにばん	エネルギー - 478 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 5.9 g 食塩相当量 1.9 g
10 金	しょくばん くらむちやうだー こーるすーらーだ ばなな	食パン／じゃがいも ／とうもろこし(缶詰) ／とうもろこし／精白米	あさり(缶詰、水煮) ／ベーコン／牛乳／ツナ ／焼きのり	にんじん／玉葱／はく さい／キャベツ／きゅ うり／バナナ	おにぎり むぎちゃ	エネルギー - 523 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.4 g
11 土	おにぎり ころっけ ひじきのいために	精白米／ポテトコロッ ケ／調合油／とうもろ こし(缶詰)／上白糖 ／甘辛せんべい	昆布つくだ煮／焼きの り／干ひじき(2ツツ以 上)／鶏若鶏肉ひき 肉／油揚げ／さつま揚 げ／牛乳	にんじん	しながわまき びすこ ぎゅうにゅう	エネルギー - 533 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.9 g
13 月	ごはん いりどうふ かぶときゅうりのあま ずあ おれんじ	精白米／調合油／上白 糖／とうもろこし缶詰 (別皿)／オイルスプレ ークラッカー	木綿豆腐／鶏若鶏肉ひ き肉／たまご／脱脂粉 乳／牛乳	にんじん／ねぎ／干し 椎茸／グリーンピース ／かぶ／かぶ(葉)／き ゅうり／オレンジ	こーんすーぶ くらしっくくらっかー	エネルギー - 510 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 2.3 g
14 火	ごはん とりにくのおーらに ほうれんそうのおひたし もやしとわかめのすーぶ	精白米／かたくり粉／ 調合油／上白糖／ごま 油	鶏若鶏肉毛モ(皮なし) ／味噌／かつお節／わ かめ／牛乳	しょうが／ほうれんそ う／もやし／こねぎ	ちよいす ばかうけせん ぎゅうにゅう	エネルギー - 533 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 2.7 g
15 水	ごはん ぶりのてりやき はくさいおもみ みそしる	精白米／上白糖／どら 焼	ぶり／油揚げ／味噌 ／かつお節／牛乳	はくさい／きゅうり ／にんじん／なめこ／こ ねぎ	どらやき ぎゅうにゅう	エネルギー - 503 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.0 g
16 木	すばけていみーとそーす もやしごまあえ ばなな	スパゲッティ／調合油 ／すりごま／上白糖	豚ひき肉／牛乳	玉葱／青ピーマン／に んにく／もやし／パナ ナ	ぎんびすあすばらがす ぎゅうにゅう	エネルギー - 504 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.9 g
17 金	もち ちゅうかきゅうり こしねじる みかん	もち／かたくり粉／上 白糖／ごま油／板こんに ゃく／さといも	あずき(つぶ)／きな 粉(大豆)／油揚げ ／木綿豆腐／豚中型種 毛モ(脂肪なし)／かつ お節／ヨーグルト	だいこん／きゅうり ／生しいたけ(菌床栽培 、生)／ねぎ／ごぼう ／にんじん／温州蜜柑 (普通、生)	よーぐると むぎちゃ	エネルギー - 584 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 9.1 g 食塩相当量 2.5 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

※都合により献立を変更する場合があります

月平均栄養価	エネルギー 523 kcal	タンパク質 19.4 g
	脂 質 15.3 g	食塩相当量 2.1 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	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/イースト/ ドーナッツ	昆布つくだ煮/焼きの り/鶏若鶏肉モモ(皮 付き)/ウイニー(ウ イナナー)/牛乳	しょうが/きゅうり/ にんじん	どーナつ ぎゅうにゅう	エネルギー 567 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 1.8 g
20 月	ごはん ひじきのいために ちんげんさいのあえもの ばなな	精白米/とうもろこし (缶詰)/調合油/上白 糖/パン粉(乾燥)	干ひじき(ステル益、乾 )/鶏若鶏肉ひき肉/ 油揚げ/さつま揚げ/ かつお節/牛乳	にんじん/チンゲンツ アイ/もやし/バナナ	てづくりごこあくつきー ぎゅうにゅう	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.8 g
21 火	ごはん しおまーぼー豆腐 はるさめさらだ おれんじ	精白米/ごま油/上白 糖/かたくり粉/普通 はるさめ(乾)/さつま いも/調合油	豚ひき肉/木綿豆腐/ ロースハム/生わかめ/ 牛乳	生しいたけ(菌床栽培 、生)/にら/ねぎ/ しょうが/きゅうり/ にんじん/オレンジ	いもけんび ぎゅうにゅう	エネルギー 597 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 1.7 g
22 水	ほうとう きんぴら ぐれーぶふるーつ	うどん/ごま(いり) /上白糖/調合油	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /蒸しかまぼこ/油揚 げ/味噌/かつお加工 品(削り節)/牛乳	日本かぼちゃ/はくさ い/ねぎ/生しいたけ (菌床栽培、生)/ぶな しめじ/にんじん/ご ぼう/グレープフルー ツ	りんごばぼろあ むぎちゃ	エネルギー 412 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 8.6 g 食塩相当量 2.3 g
23 木	ごはん カレーおでん なつとう りんご	精白米/板こんにやく /いそべせんべい	焼き竹輪/うずら卵( 水煮缶詰)/さつま揚 げ/ウイニー(ウイ ナー)/かつお節/糸 引納豆/もみのり/牛 乳	にんじん/だいこん/ りんご	やさいせんべい ぎゅうにゅう	エネルギー 469 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 2.2 g
24 金	ごはん はんぱーく きやろつとさらだ ゼリー	精白米/パン粉(乾燥) /マヨネーズ/りんご ゼリー/コーンフレー ク	豚ひき肉/たまご/牛 乳/リップクリーム(乳脂肪 )/アイスクリーム(普 通脂肪)	玉葱/にんじん/しょ うが/みずかけな/り んご/バナナ	てづくりばふえ ぎゅうにゅう	エネルギー 676 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 23.6 g 食塩相当量 1.4 g
25 土	おにぎり ころっけ まかろにさらだ	精白米/ポテトコロッ ケ/調合油/とうもろ こし(缶詰)/マカロニ /マヨネーズ/ウエハ ース	昆布つくだ煮/焼きの り/牛乳	きゅうり	うえはーす いわしっこ ぎゅうにゅう	エネルギー 615 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 2.0 g
27 月	ごはん にくじゃが だいこんさらだ ばなな	精白米/じゃがいも/ しらたき/調合油/上 白糖	豚肩(脂肪なし)/生揚 げ/寒天	にんじん/玉葱/さや いんげん/だいこん/ きゅうり/バナナ/パ ンツァルツ 濃縮還元ジュ ース	てづくりゼリー むぎちゃ	エネルギー 423 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 9.1 g 食塩相当量 1.8 g
28 火	としこしうどん いそべあげ みかん	うどん(ゆで)/アメリ カ粉(てんぷら用)/調 合油/ぱりんこ	なると/鶏若鶏肉モモ (皮なし)/ほしりのり/ かつお節/焼き竹輪/ あおのり/牛乳	ねぎ/温州蜜柑(普通 、生)	ほしたべよ げんじばい ぎゅうにゅう	エネルギー 606 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 4.6 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 523 kcal	タンパク質 19.4 g
	脂 質 15.3 g	食塩相当量 2.1 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 焼き鮭 ブロッコリーおかか和え オレンジ	精白米/とうもろこし (缶詰)/成形ポテトチ ップス/ばりんこ	塩ざけ/かつお節/牛 乳	ブロッコリー/オレン ジ	ジャガビー 米粉クッキー 牛乳 ばりんこ 麦茶	エネルギー 439 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.1 g
2 木	中華丼 きゅうり漬け みかん	精白米/押麦/調合油 /ごま油/上白糖/か たくり粉/ロールパン	豚中型種モモ(脂肪な し)/すまめいか/え び/うずら卵(水煮缶 詰)/なると/牛乳/ プロセステーズ	にんじん/たけのこ(こ 水煮缶詰)/生しいた け(菌床栽培、生)/玉 葱/はくさい/きゅう り/温州蜜柑(普通、生)	黒糖ロールパン 牛乳 チーズ 麦茶	エネルギー 507 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.3 g
3 金	麦ご飯 カレー 福神漬け ゼリー	精白米/押麦/じゃが いも/調合油/りんご ゼリー/ソフトビスケ ット	豚モモ(脂肪なし)/脱 脂粉乳/牛乳	にんじん/玉葱/グリン ピース(水煮缶詰)/ 大根(福神漬)/りんご 濃縮還元ジュース	動物ビスケット 牛乳 膏のりせんべい りんごジュース	エネルギー 545 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.9 g
4 土	お菓子詰め合わせ りんごジュース	ソフトビスケット		りんご 濃縮還元ジュ ース		エネルギー 98 kcal たんぱく質 0.7 g 脂 質 3.0 g 食塩相当量 0.1 g
<b>発表会</b>						
6 月	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 切り昆布の煮付け グレープフルーツ	精白米/上白糖/ブレ ミックス粉(休けき用) /ごま(いり)/調合 油	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /うずら卵(水煮缶詰 )/刻み昆布/木綿豆 腐/牛乳	だいこん/にんじん/ はくさい/にんにく/ こねぎ/さやいんげん /グレープフルーツ	豆腐ドーナツ 牛乳 ハッピーターン 麦茶	エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.9 g
7 火	ラーメン風 蒸し餃子 バナナ	中華めん(ゆで) /とうもろこし(缶詰) /ごま油/カステラ	豚ロース/わかめ/な ると/ぎょうざ(冷凍 )/牛乳	もやし/にら/キャベ ツ/バナナ/オレンジ	カステラ 牛乳 オレンジ 麦茶	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 3.3 g
8 水	ご飯 かぼちゃの中華風煮 浅漬け りんご	精白米/ごま油/上白 糖/かたくり粉/オイ ルスプレークラッカー	鶏若鶏肉ひき肉/塩昆 布/牛乳	日本かぼちゃ/にんじ ん/青ピーマン/干し 椎茸/かぶ/きゅうり /りんご/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 432 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 10.3 g 食塩相当量 2.0 g
9 木	ご飯 白身魚のオリーブ焼き 干草和え みそ汁(げいご、わか が、わか)	精白米/オリーブ油/ パン粉(乾燥)/上白糖 /かにばん	すけとうだら/蒸しか まぼこ/わかめ/味噌 /かつお節/脱脂粉乳	パセリ/ほうれんそう /にんじん/ぶなしめ じ/もやし/だいこん /こねぎ/みかん缶	スキムミルクココア かにパン みかん(缶詰) 麦茶	エネルギー 410 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 4.8 g 食塩相当量 1.4 g
10 金	食パン クラムチャウダー コールスローサラダ(ワ レナ) バナナ	食パン/じゃがいも/ とうもろこし(缶詰) /とうもろこし/精白米	あさり(缶詰、水煮)/ ベーコン/牛乳/ツナ /焼きのり	にんじん/玉葱/はく さい/キャベツ/きゅ うり/バナナ	おにぎり(おかか) 麦茶 きなごせんべい 牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.2 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 /甘辛せんべい	昆布つくだ煮/焼きの り/干ひじき(好い /乾)/鶏若鶏肉ひき 肉/油揚げ/さつま揚 げ/牛乳	にんじん	品川巻き ビスコ 牛乳 牛乳	エネルギー 458 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.4 g
13 月	ご飯 炒り豆腐 かぶときゅうりの甘酢和え オレンジ	精白米/調合油/上白 糖/とうもろこし(缶 詰)/オイルスプレ ークラッカー	木綿豆腐/鶏若鶏肉ひ き肉/たまご/脱脂粉 乳/牛乳	にんじん/ねぎ/干し 椎茸/グリンピース/ かぶ/かぶ(葉)/きゅ うり/オレンジ/パ インアップル(缶詰)	コーンスープ クラシッククラッカー パイナップル(缶詰) 麦茶	エネルギー 443 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 2.0 g
14 火	ご飯 鶏肉のオーロラ煮 ほうれん草のお浸し もやしとわかめのスープ	精白米/かたくり粉/ 調合油/上白糖/ごま 油	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /味噌/かつお節/わ かめ/牛乳/脱脂加糖 ヨーグルト	しょうが/ほうれんそ う/もやし/こねぎ	チョイス ばかうけせん 牛乳 フテダノン 麦茶	エネルギー 459 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 2.2 g
15 水	ご飯 ぶりの照り焼き 白菜塩もみ みそ汁(アヲガ、ナ メ、ネ)	精白米/上白糖/どら 焼	ぶり/油揚げ/味噌/ かつお節/牛乳	はくさい/きゅうり/ にんじん/なめこ/こ ねぎ	ドラ焼き 牛乳 味いちべ 麦茶	エネルギー 441 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 0.8 g
16 木	スパゲティミートソース もやしごま和え バナナ	スパゲティ/調合油 /すりごま/上白糖	豚ひき肉/牛乳	玉葱/青ピーマン/に んにく/もやし/パ ナ/グレープフルーツ	キンピスアスパラガス 牛乳 グレープフルーツ 麦茶	エネルギー 418 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 1.5 g
17 金	もち 中華きゅうり こしね汁 みかん	もち/かたくり粉/ 上白糖/ごま油/板こ ん粉/さといも/パ ン/木綿豆腐/豚中型種 モモ(脂肪なし)/かつ お節/ヨーグルト	あずき(つぶ)/きな 粉(大豆)/油揚げ/ 木綿豆腐/豚中型種 モモ(脂肪なし)/かつ お節/ヨーグルト	だいこん/きゅうり/ 生しいたけ(菌床栽培 、生)/ねぎ/ごぼう /にんじん/温州蜜柑 (普通、生)	ヨーグルト 麦茶 バリバリパンプリン 野菜フルーツジュース	エネルギー 550 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 8.1 g 食塩相当量 1.9 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 461 kcal	タンパク質 16.6 g
	脂 質 13.5 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		
18 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/イースト/ ドーナツ	昆布つくだ煮/焼きの り/鶏若鶏肉モモ(皮 付き)/ウイニー(ウ インナー)/牛乳	しょうが/きゅうり/ にんじん	ドーナツ 牛乳  牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 1.5 g
20 月	ご飯 ひじきの炒め煮 チンゲンサイの和え物 バナナ	精白米/とうもろこし (缶詰)/調合油/上白 糖/パン粉(乾燥)	干ひじき(アソビ豆、乾 き)/鶏若鶏肉ひき肉/ 油揚げ/さつま揚げ/ かつお節/牛乳	にんじん/チンゲン サイ/もやし/バナナ もも(缶詰果肉)	手作りココアクッキー 牛乳  もも(缶詰) 麦茶	エネルギー 443 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 11.6 g 食塩相当量 1.5 g
21 火	ご飯 塩マーボー豆腐 春雨サラダ オレンジ	精白米/ごま油/上白 糖/かたくり粉/普通 はるさめ(乾)/さつま いも(蒸し切干)	豚ひき肉/木綿豆腐/ ロースハム/生わかめ 牛乳	生しいたけ(菌床栽培 、生)/にら/ねぎ/ しょうが/きゅうり/ にんじん/オレンジ	切り干し芋 牛乳  さっぱり塩味 麦茶	エネルギー 467 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.4 g
22 水	ほうとう きんぴら グレープフルーツ	うどん/ごま(いり) /上白糖/調合油	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /蒸しかまぼこ/油揚 げ/味噌/かつお加工 品(削り節)/牛乳	日本かぼちゃ/はくさ い/ねぎ/生しいたけ (菌床栽培、生)/ぶな しめじ/にんじん/ご ぼう/グレープフル ーツ	りんごパバロア 麦茶  カルシウムせん 牛乳	エネルギー 417 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 10.7 g 食塩相当量 1.9 g
23 木	ご飯 カレーおでん 納豆 りんご	精白米/板こんにゃく /いそべせんべい	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/糸 引納豆/もみのり/牛 乳	にんじん/だいこん/ りんご/バナナ	野菜せんべい 牛乳  バナナ 麦茶	エネルギー 400 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 9.5 g 食塩相当量 1.8 g
24 金	ご飯 ハンバーグ キャロットサラダ ゼリー	精白米/パン粉(乾燥) /マヨネーズ/りんご ゼリー/コーンフレー ク	豚ひき肉/たまご/牛 乳/ホイップクリーム(乳脂肪 無調整)	玉葱/にんじん/しょ うが/みずかけな/り んご/バナナ	手作りパフェ 牛乳  ぼかうけせん 麦茶	エネルギー 542 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.2 g
25 土	おにぎり コロッケ マカロニサラダ	精白米/ポテトコロッ ケ/調合油/とうもろ こし(缶詰)/マカロニ /マヨネーズ/ウエハ ース	昆布つくだ煮/焼きの り/牛乳	きゅうり	ウエハース 牛乳  牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.6 g
27 月	ご飯 肉じゃが 大根サラダ バナナ	精白米/じゃがいも/ しらたき/調合油/上 白糖/スティックパン	豚肩(脂肪なし)/生揚 げ/寒天/牛乳	にんじん/玉葱/さや いんげん/だいこん/ きゅうり/バナナ/パ ンツ/オリーブ 濃縮還元ジュ ース	手作りゼリー(オレンジ) 麦茶  スティックパン 牛乳	エネルギー 459 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 1.9 g
28 火	年越しうどん いそべ揚げ みかん	うどん(ゆで)/アヒカ シ粉(てんぷら用)/調 合油/ばりんこ/甘辛 せんべい	なると/鶏若鶏肉モモ (皮なし)/ほしのり/ かつお節/焼き竹輪/ あおのり/牛乳	ねぎ/温州蜜柑(普通 、生)	星たべよ 源氏パイ 牛乳  まがりせんべい 麦茶	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 3.7 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 461 kcal	タンパク質 16.6 g
	脂 質 13.5 g	食塩相当量 1.7 g