

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 金	ごはん なすとぶたのなべしぎやき きゅうりとわかめすのもの おれんじ	精白米／ごま油／ごま (いり)／上白糖／コ ーンフレーク	豚モモ(脂肪なし)／生 わかめ／牛乳	なす／青ピーマン／ にんじん／生しいたげ(菌 床栽培、生)／きゅ うり／オレンジ	こーんふれーく ぎゅうにゅう	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.8 g
2 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	昆布つくだ煮／焼きの り／干ひじき(スリッ 乾)／鶏若鶏肉ひき 肉／油揚げ／さつま揚 げ／牛乳	にんじん	はっぴいたーん はーべすと ぎゅうにゅう	エネルギー 641 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 24.2 g 食塩相当量 2.0 g
4 月	ごはん なまあげのそぼろに ほうれんそうとにらのちゅ ばなな	精白米／上白糖／かた くり粉／ごま油	生揚げ／豚ひき肉／ヨ ーグルト	にんじん／青ピーマン ／もやし／ほうれんそ う／にら／バナナ	よーぐると むぎちゃ	エネルギー 457 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.4 g
5 火	ごはん やきにく ひじきいりぼてとさらだ たまごとまとのすーぶ	精白米／上白糖／じゃ がいも／マヨネーズ／ すりごま／ごま(いり)	豚ロース／干ひじき(ス リッ蓋、乾)／たまご ／あおのり／牛乳	しょうが／だいこん／ りんご／きゅうり／ にんじん／玉葱／トマト 缶詰(ホール)／パセ リ	たこやき ぎゅうにゅう	エネルギー 590 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 2.7 g
6 水	むぎごはん かれー ふくじんづけ ぐれーぶふるーつ	精白米／押麦／じゃが いも／調合油／プレミ ックス粉(ホウキ用)	豚モモ(脂肪なし)／脱 脂粉乳／調製豆乳／牛 乳	にんじん／玉葱／グリ ンピース(水煮缶詰)／ 大根(福神漬)／グレー プフルーツ／温州蜜柑 (濃縮還元ジュース)	おれんじとうにゅうむしば ぎゅうにゅう	エネルギー 588 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 2.6 g
7 木	たなばたそうめん いそべあげ きゅうりごまあえ ぐれーぶぜりー	そうめん／アマニ粉(蒸 てんぷら用)／調合油 ／すりごま／上白糖 ／ばりんこ	蒸しかまぼこ／うずら 卵(水煮缶詰)／焼き 竹輪／あおのり／牛乳	にんじん／オクラ／き ゅうり	ほしたべよ ちよいす ぎゅうにゅう	エネルギー 697 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 7.4 g
8 金	ごはん かれないにつけ ちんげんさいのあえもの みそしる	精白米／上白糖／かた くり粉／とうもろこし (缶詰)／じゃがいも	まがれい／かつお節／ 油揚げ／味噌／牛乳	しょうが／チンゲンツ アイ／もやし／玉葱 ／にんじん	ゆでじゃが ぎゅうにゅう	エネルギー 433 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 7.8 g 食塩相当量 2.2 g
9 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／ドラ焼	昆布つくだ煮／焼きの り／鶏若鶏肉モモ(皮 付き)／ウイニー(ウ イチャー)／牛乳	しょうが／きゅうり ／にんじん	どらやき ぎゅうにゅう	エネルギー 574 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.7 g
11 月	ごはん からふるちんじゃおろーす こーんのすのもの おれんじ	精白米／調合油／かた くり粉／ごま油／とう もろこし(缶詰)／上白 糖	豚モモ(脂身付き)／生 わかめ／なげつと	しょうが／ねぎ／青ピ ーマン／赤ピーマン ／黄ピーマン／にんじん ／たけのこ(水煮缶詰) ／玉葱／もやし／キャ ベツ／きゅうり...	なげつと おれんじじゅーす	エネルギー 486 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.9 g
12 火	ごはん さばのとまとそーすに こまつなのごまあえ しおこんぶのおすいもの	精白米／薄力粉／オリ ーブ油／上白糖／すり ごま／麩／黒蒸しパン ミックス／プレミック ス粉(ホウキ用)	まさば／塩昆布／たま ご／かつお節／牛乳	トマト缶詰(ホール) ／パセリ／こまつな こねぎ	ふーくれえ ぎゅうにゅう	エネルギー 627 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 24.5 g 食塩相当量 1.6 g
13 水	こっぺばん ばんぶきんすーぶ きゅうりとつなのさらだ ばなな	ロールパン／とうもろ こし(缶詰)／とうもろ こし缶詰(クリ-ム)／マヨ ネーズ／精白米	ベーコン／牛乳／ツチ ／焼きのり	日本かぼちゃ／玉葱 ／きゅうり／バナナ	おにぎり むぎちゃ	エネルギー 678 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 26.7 g 食塩相当量 2.2 g
14 木	ごはん にくとうふ しゃきしゃきさらだ ぐれーぶふるーつ	精白米／しらたき／上 白糖／ワッフル	豚ロース／焼き豆腐 ／牛乳	にんじん／玉葱／生し いたけ(菌床栽培、生) ／さやいんげん／きゅ うり／キャベツ／もや し／グレープフルーツ	わっふる ぎゅうにゅう	エネルギー 634 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 1.4 g
15 金	ごはん えいようきんびら おくらのとさあえ ばいなっぶる	精白米／さつまいも ／板こんにやく／上白糖 ／すりごま／調合油	豚中型豚モモ(脂肪な し)／焼き竹輪／油揚 げ／かつお節／牛乳	ごぼう／にんじん／き ゅうり／もやし／オク ラ／パインアップル	おれんじぼぼろあ むぎちゃ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.5 g
16 土	おにぎり ころっけ まかにさらだ	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／ばりん こ	昆布つくだ煮／焼きの り／牛乳	きゅうり	うすやきせん びすこ ぎゅうにゅう	エネルギー 570 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 1.9 g
19 火	ごはん きりぼしだいこんのいため まかにさらだ おれんじ	精白米／板こんにやく ／調合油／上白糖／ うもろこし(缶詰)／マ カロニ／マヨネーズ ／フランスパン／マーガ リン／グラニュー糖	さつま揚げ／油揚げ ／牛乳	切干しだいこん／にん じん／さやいんげん ／干し椎茸／きゅうり ／オレンジ	てづくりらすく ぎゅうにゅう	エネルギー 646 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 24.0 g 食塩相当量 2.3 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 556 kcal	タンパク質 18.6 g
	脂 質 17.6 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		
20 水	ごはん しおまーぼーどうふ ちゅうかさだ ばなな	精白米/ごま油/上白糖/かたくり粉/普通はるさめ(乾)/すりごま	豚ひき肉/木綿豆腐/ゼラチン	生しいたけ(菌床栽培、生)/にら/ねぎ/しょうが/にんじん/きゅうり/だいずもやし/バナナ/りんご濃縮還元ジュース	ゼリー むぎちゃ	エネルギー 452 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 11.6 g 食塩相当量 1.4 g
21 木	ごはん ころっけ ごましおきやべつ みそしる	精白米/ポテトコロケ/調合油/とうもろこし(缶詰)/ごま(いり)/クロワッサン	味噌/かつお節/脱脂粉乳	キャベツ/にら/にんじん/えのきたけ	すきみみるくごこあみにくるわっさん	エネルギー 633 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.7 g
22 金	ずばげってーなぼりたん こーるするーさらだ くれーぶゼリー	スパゲッティ/調合油/とうもろこし	ウィンナー/ラクトアイス(低脂肪)	にんじん/玉葱/青ピーマン/マッシュルーム/キャベツ/きゅうり	みるくあいす むぎちゃ	エネルギー 439 kcal たんぱく質 11.3 g 脂 質 9.5 g 食塩相当量 1.9 g
お泊り保育(月組)						
23 土	おにぎり からあげ ひじきのいために	精白米/かたくり粉/調合油/とうもろこし(缶詰)/上白糖/オイルスプレー/クラッカー	昆布つくだ煮/焼きのり/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/干ひじき(アソルシダ、乾)/鶏若鶏肉ひき肉/油揚げ/さつま揚げ/牛乳	しょうが/にんじん	はっぴいたーん りっつ きゅうにゅう	エネルギー 520 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.9 g
25 月	ごはん かぼちゃのちゅうかふうに くれーぶふー	精白米/ごま油/上白糖/かたくり粉/揚げせんべい	鶏若鶏肉ひき肉/牛乳	日本かぼちゃ/にんじん/青ピーマン/干し椎茸/グレープフルーツ	げんじばい かぶきあげ きゅうにゅう	エネルギー 668 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 23.2 g 食塩相当量 1.6 g
26 火	やさいたつぶりたこらいす すいか	精白米/上白糖/オリブ油/とうもろこし(缶詰)/カステラ	豚ひき肉/牛乳	玉葱/にんにく/なす/青ピーマン/赤ピーマン/黄ピーマン/オクラ/トマト缶詰(ホール)/レタス/ミニトマト/すいか	かすてら きゅうにゅう	エネルギー 579 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.0 g
27 水	ごはん いりたまご なむる ばなな	精白米/上白糖/調合油/ごま油	たまご/鶏若鶏肉ひき肉/えび/脱脂粉乳/生わかめ/ヨーグルト	干し椎茸/玉葱/にんじん/さやいんげん/だいこん/きゅうり/バナナ/みかん缶/パインアップル(缶詰)	ふるーつよーぐると むぎちゃ	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.2 g
28 木	ごはん しのだやき なすのごまあえ ちゅうかすーぶ	精白米/しらたき/上白糖/ごま油/パン粉(乾燥)/すりごま/緑豆はるさめ/とうもろこし	油揚げ/豚ひき肉/たまご	にんじん/玉葱/さやいんげん/なす/にら/もやし	とうもろこし むぎちゃ	エネルギー 425 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.8 g
29 金	ひやしちゅうか しゅうまい おれんじ	中華めん(ゆで)/調合油/ごま油	ロースハム/たまご/生わかめ/しゅうまい	きゅうり/だいずもやし/ミニトマト/オレンジ	えびせんべい やさいじゅーす	エネルギー 484 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 3.6 g
30 土	おにぎり ころっけ ほてとさらだ	精白米/ポテトコロケ/調合油/じゃがいも/マヨネーズ	昆布つくだ煮/焼きのり/ウイニー(ウインナー)/牛乳	きゅうり/にんじん	きんぴすあすばらがす きゅうにゅう	エネルギー 553 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.7 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 556 kcal	タンパク質 18.6 g
	脂 質 17.6 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 金	ご飯 なすと豚肉の鍋しぎ焼き きゅうりと若布の酢の物 オレンジ	精白米/ごま油/ごま (いり)/上白糖/コ ーンフレーク	豚モモ(脂肪なし)/生 わかめ/牛乳	なす/青ピーマン/に んじん/生しいたけ(菌 床栽培、生)/きゅ うり/オレンジ	コーンフレーク 牛乳		エネルギー - 418 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 11.3 g 食塩相当量 1.4 g
2 土	おにぎり コロッケ ひじきの炒め煮	精白米/ポテトコロケ/ 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	ハッピーターン ハーベスト 牛乳		エネルギー - 592 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 24.2 g 食塩相当量 1.6 g
4 月	ご飯 生揚げのそぼろ煮 ほうれん草とニラの中華浸 バナナ	精白米/上白糖/かた くり粉/ごま油	生揚げ/豚ひき肉/ヨ ーグルト/牛乳	にんじん/青ピーマン /もやし/ほうれん草 う/にら/バナナ	ヨーグルト 麦茶		エネルギー - 458 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.2 g
5 火	ご飯 焼肉 ひじき入りポテトサラダ 玉子とトマトのスープ	精白米/上白糖/じゃ がいも/マヨネーズ/ すりごま/ごま(いり)	豚ロース/干ひじき(火 で蓋、乾)/たまご /あおのり/牛乳	しょうが/だいこん/ りんご/きゅうり/に んじん/玉葱/トマト 缶詰(ホール)/パセ リ/オレンジ	たこやき 牛乳		エネルギー - 475 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 2.1 g
6 水	麦ご飯 カレー 福神漬け グレープフルーツ	精白米/押麦/じゃが いも/調合油/プレミ ックス粉(ホットケーキ用)	豚モモ(脂肪なし)/脱 脂粉乳/調製豆乳/牛 乳	にんじん/玉葱/グリ ンピース(水煮缶詰)/ 大根(福神漬)/グレー プフルーツ/温州蜜柑 (濃縮還元ジュース)/き ゅうり	オレンジ豆乳蒸しパン 牛乳		エネルギー - 467 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 1.8 g
7 木	七夕そうめん いそべ揚げ きゅうりごま和え グレープゼリー	そうめん/アミックス粉 (めんづり用)/調合油 /すりごま/上白糖/ ばりんこ	蒸しかまぼこ/うすら 卵(水煮缶詰)/焼き 竹輪/あおのり/牛乳	にんじん/オクラ/き ゅうり	星たべよ チョコイス 牛乳		エネルギー - 599 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 5.8 g
8 金	ご飯 かれいの煮つけ チンゲンサイの和え物 みそ汁(大豆、人参、77、77)	精白米/上白糖/かた くり粉/とうもろこし (缶詰)/じゃがいも	まがれい/かつお節/ 油揚げ/味噌/牛乳/ プロセスチーズ	しょうが/チンゲンツ アイ/もやし/玉葱/ にんじん	ゆでじゃが 牛乳		エネルギー - 364 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 8.2 g 食塩相当量 2.0 g
9 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/どら焼	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	ドラ焼き 牛乳		エネルギー - 527 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.4 g
11 月	ご飯 カラフルチンジャオオロス コーンの酢の物 オレンジ	精白米/調合油/かた くり粉/ごま油/とう もろこし(缶詰)/上白 糖	豚モモ(脂肪付き)/生 わかめ/なげつと	しょうが/ねぎ/青ピ ーマン/赤ピーマン/ 黄ピーマン/にんじん /たけのこ(水煮缶詰) /玉葱/もやし/キャ ベツ/きゅうり...	ナゲット オレンジジュース		エネルギー - 423 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 1.2 g
12 火	ご飯 鯖のトマトソース煮 小松菜のごま和え 塩昆布のお吸い物	精白米/薄力粉/オリ ーブ油/上白糖/すり ごま/麩/黒蒸しパン ミックス/プレミッ クス粉(ホットケーキ用)	まさば/塩昆布/たま ご/かつお節/牛乳	トマト缶詰(ホール) /パセリ/こまつな/ こねぎ/バナナ	フークレエ 牛乳		エネルギー - 518 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.2 g
13 水	コッペパン パンキンスープ きゅうりとツナのサラダ バナナ	ロールパン/とうもろ こし(缶詰)/とうもろ こし缶詰(カリム)/マヨ ネーズ/精白米/衛生 ポ-ロ	ベーコン/牛乳/ツナ /焼きのり	日本かぼちゃ/玉葱/ きゅうり/バナナ	おにぎり(おかか) 麦茶		エネルギー - 649 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 25.2 g 食塩相当量 1.8 g
14 木	ご飯 肉豆腐 しゃきしゃきサラダ グレープフルーツ	精白米/しらたき/上 白糖/ワッフル	豚ロース/焼き豆腐/ 牛乳	にんじん/玉葱/生し いたけ(菌床栽培、生) /さやいんげん/きゅ うり/キャベツ/もや し/グレープフルーツ /もも(缶詰果肉)	ワッフル 牛乳		エネルギー - 565 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.0 g
15 金	ご飯 栄養きんぴら オクラの土佐和え パイナップル(冷凍)	精白米/さつまいも /板こんにやく/上白糖 /すりごま/調合油	豚中型種モモ(脂肪な し)/焼き竹輪/油揚 げ/かつお節/牛乳	ごぼう/にんじん/き ゅうり/もやし/オク ラ/パインアップル	オレンジパバロア 麦茶		エネルギー - 505 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.2 g
16 土	おにぎり コロッケ マカロニサラダ	精白米/ポテトコロケ/ ケ/調合油/とうもろ こし(缶詰)/マカロニ /マヨネーズ/ばりん こ	昆布つくだ煮/焼きの り/牛乳	きゅうり	うすやきせん ピスコ 牛乳		エネルギー - 498 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 1.5 g
19 火	ご飯 切り干し大根の炒め煮 マカロニサラダ オレンジ	精白米/板こんにやく/ 調合油/上白糖/う もろこし(缶詰)/マ カロニ/マヨネーズ/ フランスパン/マーガ リン/グラニュー糖	さつま揚げ/油揚げ/ 牛乳	切り干しだいこん/に んじん/さやいんげん/ 干し椎茸/きゅうり/ オレンジ	手作りラスク 牛乳		エネルギー - 553 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 1.6 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 497 kcal	タンパク質 16.4 g
	脂 質 16.3 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 水	ご飯 塩マーボー豆腐 中華サラダ バナナ	精白米/ごま油/上白糖/かたくり粉/普通はるさめ(乾)/すりごま	豚ひき肉/木綿豆腐/ゼラチン	生しいたけ(菌床栽培/生)/にら/ねぎ/しょうが/にんじん/きゅうり/だいずもやし/バナナ/りんご濃縮還元ジュース	手作りゼリー(毒)麦茶 さっぱり塩味麦茶	エネルギー 425 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.2 g
21 木	ご飯 コロッケ ごま塩キャベツ みそ汁(にら・人参えのき)	精白米/ポテトコロケ/調合油/とうもろこし(缶詰)/ごま(いり)/クワワッサン	味噌/かつお節/脱脂粉乳	キャベツ/にら/にんじん/えのきたけ/グレープフルーツ	スキムミルクココア ミニクワワッサン グレープフルーツ麦茶	エネルギー 553 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.4 g
22 金	スパゲッティ/調合油/とうもろこし お泊り保育(月組)	ウィンナー/ラクトアイス(低脂肪)/牛乳	にんじん/玉葱/青ピーマン/マッシュルーム/キャベツ/きゅうり	ミルクアイス 麦茶 カルシウムせん牛乳	エネルギー 462 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 1.4 g	
23 土	おにぎり から揚げ ひじきの炒め煮	精白米/かたくり粉/調合油/とうもろこし(缶詰)/上白糖/オイルスプレー/クラッカー	昆布つくだ煮/焼きのり/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/干ひじき(ステンル/釜、乾)/鶏若鶏肉ひき肉/油揚げ/さつま揚げ/牛乳	しょうが/にんじん	ハッピーターン リッツ 牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.5 g
25 月	ご飯 かぼちゃの中華風煮 グレープフルーツ	精白米/ごま油/上白糖/かたくり粉/揚げせんべい	鶏若鶏肉ひき肉/牛乳	日本かぼちゃ/にんじん/青ピーマン/干し椎茸/グレープフルーツ	源氏パイ 歌舞伎揚げ 牛乳 味じらべ 麦茶	エネルギー 517 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.2 g
26 火	野菜たっぷりタコライス スイカ 誕生会	精白米/上白糖/オリブ油/とうもろこし(缶詰)/カステラ	豚ひき肉/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	玉葱/にんにく/なす/青ピーマン/赤ピーマン/黄ピーマン/オクラ/トマト缶詰(ホール)/レタス/ミニトマト/すいか	カステラ 牛乳 プチダナン 麦茶	エネルギー 508 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 0.9 g
27 水	ご飯 炒り卵 ナムル バナナ	精白米/上白糖/調合油/ごま油	たまご/鶏若鶏肉ひき肉/えび/脱脂粉乳/生わかめ/ヨーグルト	干し椎茸/玉葱/にんじん/さやいんげん/だいこん/きゅうり/バナナ/みかん缶/パインアップル(缶詰)	フルーツヨーグルト 麦茶 ぼかうけせん 麦茶	エネルギー 473 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 1.1 g
28 木	ご飯 しのだ焼き なすのごま和え 中華スープ(人参/にら/モヤシ)	精白米/しらたき/上白糖/ごま油/パン粉(乾燥)/すりごま/緑豆はるさめ/とうもろこし/スティックパン	油揚げ/豚ひき肉/たまご/牛乳	にんじん/玉葱/さやいんげん/なす/にら/もやし	とうもろこし 麦茶 スティックパン 牛乳	エネルギー 444 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.7 g
29 金	冷やし中華 しゅうまい オレンジ	中華めん(ゆで)/調合油/ごま油/オイルスプレー/クラッカー	ロースハム/たまご/生わかめ/しゅうまい/牛乳	きゅうり/だいずもやし/ミニトマト/オレンジ	えびせんべい 野菜ジュース リッツ 牛乳	エネルギー 464 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 2.9 g
30 土	おにぎり コロッケ ポテトサラダ	精白米/ポテトコロケ/調合油/じゃがいも/マヨネーズ	昆布つくだ煮/焼きのり/ウイニー(ウイナー)/牛乳	きゅうり/にんじん	キンピアスパラガス 牛乳 牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.4 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 497 kcal	タンパク質 16.4 g
	脂 質 16.3 g	食塩相当量 1.7 g