

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	ごはん すたみなやき なすのごまあえ ぐれーぶふる一つ	精白米/三温糖/すり ごま/調合油/上白糖 /黒蒸しパンミックス /プレミックス粉(餅ト ケ用)	豚モモ(赤肉)/牛乳	にんにく/しょうが/ だいずもやし/玉葱/ にんじん/なら/なす /グレープフルーツ	ごくとうむしぼん ぎゅうにゅう	1食 - 542 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.6 g
2 / 火	ごはん さげのたるたるそーす きゅうりとせろりーのさら こんそめすーぶ	精白米/マヨネーズ/ ごま油/シュークリー ム	塩ざけ/たまご/ツナ /牛乳	玉葱/パセリ/きゅう り/セロリー/キャベ ツ/にんじん	しゅーくりーむ ぎゅうにゅう	1食 - 812 kcal たんぱく質 33.2 g 脂 質 40.3 g 食塩相当量 4.2 g
3 / 水	ごはん いりたまご おくらのおかかあえ ばなな	精白米/上白糖/調合 油/じゃがいも	たまご/鶏若鶏肉ひき 肉/えび/脱脂粉乳/ かつお節	干し椎茸/玉葱/にん じん/さやいんげん/ オクラ/もやし/パナ ナ/りんご 濃縮還元 ジュース	ゆでじゃが りんごじゅーす	1食 - 535 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 9.7 g 食塩相当量 2.0 g
4 / 木	ごはん とりにくのさっぱりに もやしごまあえ おれんじ	精白米/上白糖/すり ごま/ロールパン/い ちごジャム(低糖度)	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /牛乳	だいこん/にんじん/ はくさい/にんにく/ こねぎ/もやし/オレ ンジ	じゃむさんど ぎゅうにゅう	1食 - 563 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.8 g
5 / 金	たなばたそうめん いそべあげ きゅうりずけ ぐれーぶざりー	そうめん/アミックス粉 (てんぷら用)/調合油 /ごま油/ぱりんこ	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	ほしたべよ げんじばい ぎゅうにゅう	1食 - 699 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 6.8 g
6 / 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/ハード ビスケット	昆布つくだ煮/焼きの り	きゅうり/りんご 濃 縮還元ジュース	まりーびすけつと ばかうけせん りんごじゅーす	1食 - 611 kcal たんぱく質 10.0 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 2.0 g
8 / 月	ごはん おやこに ごぼうさらだ ばなな	精白米/じゃがいも/ 調合油/上白糖/とう もろこし(缶詰)/マヨ ネーズ/すりごま	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /たまご/牛乳	キャベツ/にんじん/ 玉葱/グリーンピース (水煮缶詰)/ごぼう/ きゅうり/バナナ	ばーむくーへん ぎゅうにゅう	1食 - 679 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 24.3 g 食塩相当量 1.5 g
9 / 火	ごはん さわらのさいきょう おくらのとさあえ みそしる	精白米/とうもろこし	さわら/白みそ/かつ お節/木綿豆腐/味噌	きゅうり/もやし/に んじん/オクラ/なめ こ/ねぎ	とうもろこし むぎちゃ	1食 - 416 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 9.4 g 食塩相当量 0.4 g
10 / 水	ごはん なすいりまーぼーとうふ わかめしらすあえ ぐれーぶふる一つ	精白米/ごま油/上白 糖/かたくり粉/いそ べせんべい	木綿豆腐/豚ひき肉/ 生わかめ/しらす干し /せせんべい	にんじん/たけのこ (水煮缶詰)/ねぎ/干 し椎茸/なす/しょう が/にんにく/きゅう り/グレープフルーツ	やさいせんべい むぎちゃ	1食 - 426 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 11.6 g 食塩相当量 3.4 g
11 / 木	ごはん たんどりーちきん しおきゅうり とまと こんそめすーぶ	精白米/調合油/薄力 粉/上白糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /ヨーグルト/わかめ /脱脂粉乳/たまご/ 牛乳	にんにく/しょうが/ きゅうり/トマト/玉 葱/えのきたけ/もも (缶詰果肉)/レモン (果汁、生)	すきむみるくもけーき ぎゅうにゅう	1食 - 634 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 29.8 g 食塩相当量 2.9 g
12 / 金	じゃーじゃーめん だいこんさらだ おれんじ	中華めん(ゆで)/調合 油/上白糖/かたくり 粉/ごま油	豚ひき肉/寒天	干し椎茸/たけのこ (水煮缶詰)/にんにく /しょうが/ねぎ/だ いこん/きゅうり/に んじん/オレンジ/ぶ どう(濃縮還元ジュース)	てつくりぜりー むぎちゃ	1食 - 349 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 10.7 g 食塩相当量 2.2 g
13 / 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	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)	しょうが/きゅうり/ にんじん/パプリカ/ 濃縮還元ジュース	さんかくおむすびせんべい おれんじじゅーす	1食 - 553 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.0 g
16 / 火	ごはん からふるちんじゃおろーす ちゅうかふうなめこすーぶ みかん	精白米/調合油/かた くり粉/ごま油/じゃ がいも	豚モモ(脂身付き)	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/ なめこ/温州蜜柑(替)	すまいるぼてと やさいじゅーす	1食 - 480 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 10.7 g 食塩相当量 2.0 g
17 / 水	ごはん やさしいため きゅうりこんぶあえ ばなな	精白米/調合油/ごま 油	豚肩ロース(脂肪なし) /塩昆布/乳酸菌飲料	キャベツ/もやし/に んじん/玉葱/青ピー マン/生しいたけ(圃 床栽培、生)/きゅう り/バナナ/みかん缶 /パインアップル(缶)	かるびすぼんち むぎちゃ	1食 - 362 kcal たんぱく質 10.1 g 脂 質 6.5 g 食塩相当量 0.9 g
18 / 木	ごはん よしのに じゃことわかめのさらだ ぐれーぶふる一つ	精白米/じゃがいも/ 板こんにゃく/上白糖 /かたくり粉/調合油 /とうもろこし(缶詰) /アップルパイ	豚肩(脂肪なし)/まい わし(丸干し)/生わか め/牛乳	にんじん/干し椎茸/ きぬさや/しょうが/ もやし/きゅうり/ グレープフルーツ	あつぶるばい ぎゅうにゅう	1食 - 540 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 2.4 g
月 平均 栄 養 価					エネルギー 562 kcal 脂 質 18.1 g	タンパク質 19.1 g 食塩相当量 2.3 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		
19 金	あさりすばげていー ぶろっこりーまよねーずあ ばなな	スパゲッティ/オリ ブ油/とうもろこし (缶詰)/マヨネーズ	あさり(缶詰、水煮)/ ベーコン/ラクトアイ ス(低脂肪)	青ピーマン/赤ピーマ ン/黄ピーマン/玉葱 /マッシュルーム/ほ んしめじ/にんにく/ パセリ/ブロッコリー /バナナ	みるくあいす むぎちゃ	1食分 - 447 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 1.5 g
20 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	昆布つくだ煮/焼きの り	きゅうり	しるこさんど はーべすと やさいじゅーす	1食分 - 613 kcal たんぱく質 10.3 g 脂 質 21.5 g 食塩相当量 1.7 g
22 月	ごはん ひじきのいために ごまとんじる ぐれーぶぜりー	精白米/とうもろこし (缶詰)/調合油/上白 糖/すりごま/ごま油 /バター/グラニュー 糖/薄力粉	干ひじき(アナル釜、 乾)/鶏若鶏肉ひき肉 /油揚げ/さつま揚げ /豚モモ(赤肉)/かつ お節/味噌/たまご/ 牛乳	にんじん/だいこん/ ねぎ/パプリカ/濃 縮還元ジュース/レモン (果汁、生)	おれんじけーき ぎゅうにゅう	1食分 - 689 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 25.2 g 食塩相当量 1.7 g
23 火	こっぺぱん なつやさいとちきんのとま きゅうりとつなのさらだ ぐれーぶふるーつ	ロールパン/とうも ろこし(缶詰)/バター/ マヨネーズ/精白米	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /ツナ/焼きのり	日本かぼちゃ/にんじ ん/なす/オクラ/玉 葱/トマト缶詰(ホー ル)/きゅうり/グ レープフルーツ	おにぎり むぎちゃ	1食分 - 502 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.6 g
24 水	ごはん はんぱーくおろしそーす さんしよくあえ あさりすーぶ	精白米/パン粉(乾燥) /ごま/ごま油/ぶど うパン/マーガリン	豚ひき肉/たまご/牛 乳/木綿豆腐/あさり (缶詰、水煮)	玉葱/にんじん/しょ うが/だいこん/レモ ン(果汁、生)/もやし /にら/赤ピーマン/ 黄ピーマン/こねぎ	れーずんろーるぱん ぎゅうにゅう	1食分 - 614 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 25.4 g 食塩相当量 2.9 g
25 木	ごはん いかふらい きゃろつとさらだ みるくすーぶ	精白米/調合油/マヨ ネーズ/じゃがいも/ とうもろこし	ベーコン/牛乳	にんじん/みずかけな /りんご/玉葱	とうもろこし むぎちゃ	1食分 - 785 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 43.8 g 食塩相当量 2.0 g
26 金	らーめん しおきゅうり すいか	中華めん(生)/とうも ろこし(缶詰)/ごま油 /どら焼	豚ロース/牛乳	もやし/にら/きゅう り/すいか	どらやき ぎゅうにゅう	1食分 - 474 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 4.1 g
27 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/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 付き)/ウイニー(ウ インナー)	しょうが/きゅうり/ にんじん/りんご 濃 縮還元ジュース	どうぶつびすけつと りんごじゅーす	1食分 - 564 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.9 g
29 月	ごはん ちゃんぶるー きゅうりゆかりあえ ばなな	精白米/麩/調合油/ ごま油/成形ポテト チップス/上白糖	たまご/豚モモ(脂肪 なし)/脱脂粉乳/ク リーム(乳脂肪)	キャベツ/もやし/に んじん/玉葱/にら/ きゅうり/バナナ	ぼてこ じよあ	1食分 - 498 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.6 g
30 火	ごはん かぼちゃのちゆかふうに むしとりやさいごまずあえ いちごぜりー	精白米/ごま油/上白 糖/かたくり粉/ごま (いり)	鶏若鶏肉ひき肉/鶏若 鶏肉胸(皮付き)/ヨー グルト	日本かぼちゃ/にんじ ん/青ピーマン/干し 椎茸/もやし/きゅう り/いちご/みかん缶 /バナナ/パインアッ プル(缶詰)	ふるーつよーぐるど むぎちゃ	1食分 - 527 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 1.3 g
31 水	むぎごはん しーふーどかれー ふくじんづけ みかん	精白米/押麦/じゃが いも/調合油/揚げせ んべい	あさり(缶詰、水煮)/ えび/するめいか/脱 脂粉乳	にんじん/玉葱/グリ ンピース(水煮缶詰)/ 大根(福神漬)/温州蜜 柑(普通、生)/ぶどう (濃縮還元ジュース)	はーべすと かぶきあげ ぶどうじゅーす	1食分 - 709 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.2 g
						1食分 - 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)				エネルギー	562 kcal	タンパク質 19.1 g
月平均栄養価				脂 質	18.1 g	食塩相当量 2.3 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 月	ご飯 スタミナ焼き なすのごま和え グレープフルーツ	精白米/三温糖/すりごま/調合油/上白糖/黒蒸しパンミックス/ブレミックス粉(体かけ用)	豚モモ(赤肉)/牛乳	にんにく/しょうが/だいずもやし/玉葱/にんじん/にら/なす/グレープフルーツ	黒糖蒸しパン 牛乳 ばかうげせん 麦茶	1杯 - 464 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 1.4 g
2 火	ご飯 鮭のタルタルソース きゅうりと和らみのサラダ コンソメスープ	精白米/マヨネーズ/ごま油/シュークリーム	塩ざけ/たまご/ツナ/牛乳	玉葱/パセリ/きゅうり/セロリ/キャベツ/にんじん	シュークリーム 牛乳 ざっばり塩味 麦茶	1杯 - 754 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 38.2 g 食塩相当量 3.3 g
3 水	ご飯 炒り卵 おくらのおかか和え バナナ	精白米/上白糖/調合油/じゃがいも	たまご/鶏若鶏肉ひき肉/えび/脱脂粉乳/かつお節	干し椎茸/玉葱/にんじん/さやいんげん/オクラ/もやし/バナナ/りんご 濃縮還元ジュース/みかん缶	ゆでじゃが りんごジュース みかん(缶詰) 麦茶	1杯 - 443 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 7.8 g 食塩相当量 1.6 g
4 木	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 もやしごま和え オレンジ	精白米/上白糖/すりごま/ロールパン/いちごジャム(低糖度)	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	だいこん/にんじん/はくさい/にんにく/こねぎ/もやし/オレンジ	ジャムサンド 牛乳 プチダン 麦茶	1杯 - 425 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 9.5 g 食塩相当量 1.4 g
5 金	七塔そうめん いそべ揚げ きゅうり漬け 七塔ゼリー	そうめん/アレッツ粉(てんぷら用)/調合油/ごま油/ばりんこ/スティックパン	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	星たべよ 源氏パイ 牛乳 おやさいぼん 牛乳	1杯 - 680 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 5.6 g
6 土	おにぎり コロケ マカロニサラダ	精白米/ポテトコロケ/調合油/とうもろこし(缶詰)/マカロニ/マヨネーズ/ハードビスケット	昆布つくだ煮/焼きのり/牛乳	きゅうり/りんご 濃縮還元ジュース	マリービスケット ばかうげせん りんごジュース 牛乳	1杯 - 541 kcal たんぱく質 11.2 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.7 g
8 月	ご飯 親子煮 ごぼうサラダ バナナ	精白米/じゃがいも/調合油/上白糖/とうもろこし(缶詰)/マヨネーズ/すりごま	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/たまご/牛乳	キャベツ/にんじん/玉葱/グリーンピース(水煮缶詰)/ごぼう/きゅうり/バナナ	バームクーヘン 牛乳 玄米小丸 麦茶	1杯 - 613 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 21.5 g 食塩相当量 1.1 g
9 火	ご飯 鯖西京漬け焼き オクラの土佐和え みそ汁(けんちん汁)	精白米/とうもろこし	さわら/白みそ/かつお節/木綿豆腐/味噌	きゅうり/もやし/にんじん/オクラ/なめこ/ねぎ/バナナ	とうもろこし 麦茶 バナナ 麦茶	1杯 - 349 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 7.5 g 食塩相当量 0.3 g
10 水	ご飯 なす入りマーボー豆腐 若布しらす和え グレープフルーツ	精白米/ごま油/上白糖/かたくり粉/いそべせんべい	木綿豆腐/豚ひき肉/生わかめ/しらす干し	にんじん/たけのこ(水煮缶詰)/ねぎ/干し椎茸/なす/しょうが/にんにく/きゅうり/グレープフルーツ	野菜せんべい 麦茶 ばかうげせん 麦茶	1杯 - 389 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 10.8 g 食塩相当量 2.8 g
11 木	ご飯 タンドリーチキン 塩きゅうり トマト コンソメスープ	精白米/調合油/薄力粉/上白糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ヨーグルト/わかめ/脱脂粉乳/たまご/牛乳	にんにく/しょうが/きゅうり/トマト/玉葱/えのきたけ/もも(缶詰果肉)/レモン(果汁、生)	スキムミルクももケーキ 牛乳 きなごせんべい 麦茶	1杯 - 512 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 23.6 g 食塩相当量 2.2 g
12 金	ジャージャー麺 大根サラダ オレンジ	中華めん(ゆで)/調合油/上白糖/かたくり粉/ごま油/ばりんこ	豚ひき肉/寒天	干し椎茸/たけのこ(水煮缶詰)/にんにく/しょうが/ねぎ/だいこん/きゅうり/にんじん/オレンジ/ぶどう(濃縮還元ジュース)	手作りゼリー(マスカット) 麦茶 塩せんべい 麦茶	1杯 - 312 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 8.9 g 食塩相当量 2.0 g
13 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	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/パプリカ/濃縮還元ジュース	三角おむすびせんべい オレンジジュース 牛乳	1杯 - 502 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.7 g
16 火	ご飯 カラフルチンジャオロース 中華風なめこスープ みかん	精白米/調合油/かたくり粉/ごま油/じゃがいも/かにばん	豚モモ(脂身付き)/牛乳	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/なめこ/温州蜜柑(昔)	スマイルポテト 野菜ジュース かにパン 牛乳	1杯 - 475 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 1.7 g
17 水	ご飯 野菜炒め きゅうり昆布和え バナナ	精白米/調合油/ごま油	豚肩ロース(脂肪なし)/塩昆布/乳酸菌飲料	キャベツ/もやし/にんじん/玉葱/青ピーマン/生しいたけ(園床栽培、生)/きゅうり/バナナ/みかん缶/パインアップル(缶)	カルピスポンチ 麦茶 膏のりせんべい 麦茶	1杯 - 322 kcal たんぱく質 8.1 g 脂 質 5.8 g 食塩相当量 0.8 g
18 木	ご飯 吉野煮 じゃこと若布のサラダ グレープフルーツ	精白米/じゃがいも/板こんにゃく/上白糖/かたくり粉/調合油/とうもろこし(缶詰)/アップルパイ/衛生ポロ	豚肩(脂肪なし)/まいわし(丸干し)/生わかめ/牛乳	にんじん/干し椎茸/きぬさや/しょうが/もやし/きゅうり/グレープフルーツ	アップルパイ 牛乳 たまごポロ 麦茶	1杯 - 486 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 2.1 g
月平均栄養価					エネルギー 504 kcal 脂 質 16.7 g	タンパク質 16.8 g 食塩相当量 1.9 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		
19 金	アサリスバゲティ- ブロッコリーのマヨネーズ バナナ	スバゲティ/オリ- ブ油/とうもろこし (缶詰)/マヨネーズ	あさり(缶詰、水煮)/ ベーコン/ラクトアイ ス(低脂肪)/牛乳	青ピーマン/赤ピーマ ン/黄ピーマン/玉葱 /マッシュルーム/ほ んしめじ/にんにく/ パセリ/ブロッコリー /バナナ	ミルクアイス 麦茶  ビスコ 牛乳	エネルギー 457 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.3 g
20 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	昆布つくだ煮/焼きの り/牛乳	きゅうり	しるこさんど ハーベスト 野菜ジュース  牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 1.4 g
22 月	ご飯 ひじきの炒め煮 ごまとん汁 グレーゼリー	精白米/とうもろこし (缶詰)/調合油/上白 糖/すりごま/ごま油 /バター/グラニュー 糖/薄力粉	干ひじき(行列菜、 乾)/鶏若鶏肉ひき肉 /油揚げ/さつま揚げ /豚モモ(赤肉)/かつ お節/味噌/たまご/ 牛乳	にんじん/だいこん/ ねぎ/パプリカ/濃 縮還元ジュース/レモン (果汁、生)/きゅうり	オレンジケーキ 牛乳  きゅうりスティック 麦茶	エネルギー 555 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.3 g
23 火	コッパン 夏野菜とキノコのトマトスープ きゅうりとツナのサラダ グレーフルーツ	ロールパン/とうもろ こし(缶詰)/バター/ マヨネーズ/精白米	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /ツナ/焼きのり	日本かぼちゃ/にんじ ん/なす/オクラ/玉 葱/トマト缶詰(ホ- ール)/きゅうり/グ レープフルーツ/バナ ナ	おにぎり(梅しらす) 麦茶  バナナ 麦茶	エネルギー 430 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.2 g
24 水	ご飯 ハンバーグおろしソース 三色和え あさりスープ	精白米/パン粉(乾燥) /ごま/ごま油/ぶど うパン/マーガリン	豚ひき肉/たまご/牛 乳/木綿豆腐/あさり (缶詰、水煮)	玉葱/にんじん/しょ うが/だいこん/レモ ン(果汁、生)/もやし /にら/赤ピーマン/ 黄ピーマン/こねぎ	レーズンロールパン 牛乳  ハッピーターン 麦茶	エネルギー 557 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 23.5 g 食塩相当量 2.1 g
25 木	ご飯 イカフライ キャロットサラダ ミルクスープ	精白米/調合油/マヨ ネーズ/じゃがいも/ とうもろこし	ベーコン/牛乳	にんじん/みずかけな /りんご/玉葱	とうもろこし 麦茶  源氏パイ 牛乳	エネルギー 737 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 41.8 g 食塩相当量 1.8 g
26 金	ラーメン 塩きゅうり スイカ	中華めん(生)/とうも ろこし(缶詰)/ごま油 /どら焼	豚ロース/牛乳	もやし/にら/きゅう り/すいか	ドラ焼き 牛乳  星たべよ 麦茶	エネルギー 417 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 10.9 g 食塩相当量 3.2 g
27 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/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 付き)/ウイニー(ウ ィンナー)/牛乳	しょうが/きゅうり/ にんじん/りんご 濃 縮還元ジュース	動物ビスケット りんごジュース  牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.6 g
29 月	ご飯 チャンプル- きゅうりゆかり和え バナナ	精白米/麩/調合油/ ごま油/成形ポテト チップス/上白糖/さ つまいも	たまご/豚モモ(脂肪 なし)/脱脂粉乳/ク リーム(乳脂肪)/牛乳	キャベツ/もやし/に んじん/玉葱/にら/ きゅうり/バナナ	ポテコ ジョア  さつま芋の甘露煮 牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.5 g
30 火	ご飯 かぼちゃの中華風煮 蒸し鶏と野菜のゴマ酢和え いちごゼリー	精白米/ごま油/上白 糖/かたくり粉/ごま (いり)/スティック パン	鶏若鶏肉ひき肉/鶏若 鶏肉胸(皮付き)/ヨー グルト/牛乳	日本かぼちゃ/にんじ ん/青ピーマン/干し 椎茸/もやし/きゅう り/いちご/みかん缶 /バナナ/パインアッ プル(缶詰)	フルーツヨーグルト 麦茶  おやさいぼん 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.5 g
31 水	表ご飯 シーフードカレー 福神漬け みかん	精白米/押麦/じゃが いも/調合油/揚げせ んべい/バリバリパン プキン	あさり(缶詰、水煮)/ えび/するめいか/脱 脂粉乳	にんじん/玉葱/グリ ンピース(水煮缶詰)/ 大根(福神漬)/温州蜜 柑(普通、生)/ぶどう (濃縮還元ジュース)	ハーベスト 歌舞伎揚げ ぶどうジュース  バリバリパンプキン 麦茶	エネルギー 579 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 14.4 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
月平均栄養価				エネルギー 504 kcal 脂 質 16.7 g	たんぱく質 16.8 g 食塩相当量 1.9 g	