

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		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 厚揚げと豚肉のみそ煮 すまし汁(そうめん) 夏みかん	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／調合油 ／三温糖／かたくり粉 ／そうめん・ひやむぎ (乾)／さつまいもでん 粉	生揚げ／豚モモ(脂肪な し)／米みそ(甘みそ)／ かつお加工品(かつお 節)／こんぶ／脱脂粉乳 ／きな粉(大豆)	にんじん／玉葱／チンゲ ンツァイ／ねぎ／なつみかん	お茶 スキムわらびもち お茶 クラッカー
2 土	野菜ラーメン じゃこじやが	干し中華めん(乾)／ご ま油／じゃがいも／三 温糖／ソフトビスケット	豚肩(脂肪なし)／米み そ(甘みそ)／牛乳／し らす干し(微乾燥品)	にんじん／キャベツ／ブ ラックマもやし／玉葱／パ ナナ	牛乳 バナナ 丸ボーロ お茶 ビスケット
4 月	ご飯 鰯のごま油焼 マカロニサラダ みそ汁(こまつな)	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／かたく り粉／ごま油／マカロ ／ニ・スパゲッティ／マ ヨネーズ(全卵型)／焼き	まあじ／ロースハム／ 米みそ(甘みそ)／かた くちいわし(煮干し)／ 牛乳／脱脂粉乳／ヨー グルト(全脂無糖)	キャベツ／きゅうり／に んじん／こまつな／葉 ねぎ／ぶどうストレート ジュース	牛乳 あじさいヨーグルト お茶 丸ボーロ
5 火	ご飯 鶏肉の香味焼き ごま和え きのこスープ(いりこ)	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／調合油 ／ごま(いり)／三温糖 ／塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／ブ ラックマもやし／ア スパラガス／えのきたけ ／ぶなしめじ／生しいた け(菌床栽培、生)／にんじん	にんにく(りん茎)／キャ ベツ／ブ ラックマもやし／ア スパラガス／えのきたけ ／ぶなしめじ／生しいた け(菌床栽培、生)／にんじん	牛乳 フルーツ寒天 お茶 丸ボーロ
6 水	ご飯 じゃがいものトマト煮 ひじきいため煮 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／じゃが いも／三温糖／調合油 ／薄力粉／はちみつ	和牛モモ(脂肪なし)／ 干しひじき(アヲル釜、 乾)／油揚げ／さつま揚 げ／鶏若鶏肉モモ(皮な し)／こんぶ／牛乳／き	玉葱／トマト／さやいんげ ん／にんじん／チンゲ ンツァイ／だいこん／干し 椎茸	牛乳 きなこマフィン お茶 チーズ
7 木	スパゲティミートソース 卵スープ 夏みかん	マカロニ・スパゲッティ ／調合油／薄力粉／か たくり粉／ぶどうパン	牛ひき肉／豚ひき肉／ パルメザンチーズ／た まご／湯通し塩蔵わか め(塩抜き)／かつお加 工品(かつお節)／こん	にんじん／玉葱／グリン ピース(冷凍)／えのきたけ ／なつみかん	牛乳 パン 牛乳 ヨーグルト
8 金	ご飯 麻婆豆腐 拌三条 メロン	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／三温糖 ／ごま油／かたくり粉 ／緑豆はるさめ／調合 油／薄力粉／かりんと	木綿豆腐／豚ひき肉／ 米みそ(甘みそ)／ロー スハム／たまご／牛乳 ／脱脂粉乳	玉葱／干し椎茸／ら／に んじん／しょうが／きゅう り／メロン(温室)／干しぶ どう	牛乳 人参蒸しパン お茶 かりんとう
9 土	焼きそば 豆乳スープ	干し中華めん(乾)／調 合油／かたくり粉／ ソーダクラッカー	豚モモ(脂肪なし)／か つお加工品(かつお節) ／あおのり／豆乳／牛 乳	キャベツ／ブ ラックマもやし ／青ピーマン／にんじん ／玉葱／ぶなしめじ／葉 ねぎ／マーレード(低糖 度)／バナナ	牛乳 ジャムサンドクラッカー お茶 果物(バナナ)
11 月	ご飯 ジャーマンオムレツ コンスープ 夏みかん	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／じゃが いも／調合油／ごま油 ／ソフトビスケット	たまご／脱脂粉乳／ ペーコン／干しひじき(ア ヲル釜、乾)／しらす干 し(半乾燥品)／牛乳	玉葱／トマト／青ピーマ ン／とうもろこし缶詰(ク リム)／にんじん／パセ リ／なつ みかん／ねぎ	お茶 ご飯お焼き 牛乳 ビスケット
12 火	ご飯 がめ煮風 料亭汁 果物(スイカ)	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／じゃが いも／板こんにゃく／ 中ざら糖／かたくり粉 ／三温糖	鶏成鶏肉モモ(皮なし) ／木綿豆腐／たまご ／かたくちいわし(煮干 し)／牛乳／プロセス チーズ	干し椎茸／ごぼう／にん じん／さやいんげん／え のきたけ／葉ねぎ／す いか／温州蜜柑缶詰(果 肉)／もも (缶詰果肉)／バナナ／キ ウイ	牛乳 フルーツみつ豆 お茶 チーズ
13 水	ご飯 鶏肉の甘酢煮 磯和え 清まし汁(わかめ)	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／調合油 ／三温糖／焼きふ(板 ふ)／じゃがいも／薄力 粉	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ／焼き竹輪／焼きのり ／こんぶ／かつお加工 品(かつお節)／牛乳 ／たまご／脱脂粉乳／	玉葱／にんじん／青ピー マン／キャベツ／きゅう り／ぶなしめじ／こまつ な／ミニ トマト	牛乳 じゃがいもおやき お茶 トマト
14 木	ご飯 魚のかりんとう揚げ ハリハリなます みそ汁(なす)	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／かたく り粉／米ぬか油／ごま (乾)／三温糖／じゃが いも	かつお(香獲り)／干し ひじき(アヲル釜、乾)／ 油揚げ／湯通し塩蔵わか め(塩抜き)／かたくち いわし(煮干し)／米み	しょうが／切干しだいこ ん／にんじん／なす／玉 葱／りんご	牛乳 栄養チヂミ お茶 果物(りんご)
15 金	ご飯 ツナじゃが もやしとビーマンのソ ーみそ汁(なす)	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／じゃが いも／三温糖／調合油 ／きょうざの皮／米ぬ か油／ウエハース	まぐろ缶詰(水煮フ レイト)／油揚げ／湯通 し塩蔵わかめ(塩抜き) ／かたくちいわし(煮干 し)／米みそ(甘みそ)／	玉葱／にんじん／さやい んげん／ブ ラックマもやし ／青ピーマン／なす／ りんご ／干しぶどう	牛乳 アップルパイ お茶 ウエハース

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		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	
16 土	ご飯 鯛のカレームニエル なまこ汁(じゃが芋・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／薄力粉 ／調合油／有塩バター ／ごま油／三温糖 ／じゃがいも／塩せんべ	まさば／油揚げ／米み そ(甘みそ)／かたくち いわし(煮干し)／牛乳 ／豆乳／たまご	ブ ラックマもやし／チンゲ ンツァイ／にんじん／葉 ねぎ ／いちごジャム(低糖 度)	牛乳 豆腐クレープ お茶 せんべい
18 月	ご飯 柳川煮 みそ汁(大根) 果物(スイカ)	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／板こん にやく／調合油／三温 糖／ソーダクラッカー	豚肩(脂肪なし)／たま ご／湯通し塩蔵わかめ (塩抜き)／かたくち いわし(煮干し)／米み そ(甘みそ)／牛乳／ゆ	ごぼう／にんじん／干し 椎茸／玉葱／さやいんげ ん／ だいこん／チンゲンツァ イ ／すいか	牛乳 バナナ 丸ボーロ お茶 ビスケット
19 火	ご飯 チーズミートなす キャベツのサラダ みそ汁(豆腐)	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／調合油 ／マヨネーズ(全卵型) ／さつまいも／薄力粉 ／三温糖／米ぬか油	豚ひき肉／プロセス チーズ／ロースハム ／木綿豆腐／湯通し塩蔵 わかめ(塩抜き)／かた くちいわし(煮干し)／	玉葱／なす／トマト／青 ピーマン／キャベツ／き ゅうり／葉ねぎ	牛乳 あじさいヨーグルト お茶 丸ボーロ
20 水	ご飯 トマトカレー ミックスサラダ キウイフルーツ	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／じゃが いも／調合油／薄力粉 ／有塩バター／はちみ つ／フレンチドレッシング	鶏若鶏肉胸(皮付き)／ するめいか／牛乳／プ ロセスチーズ	トマト／玉葱／にんじん ／グリーンピース(冷凍)／ りんご／にんにく(りん 茎)／レ タス／さやいんげん／ とうもろこし缶詰(ホ ル)／キ ウイ	牛乳 フルーツ寒天 お茶 せんべい
21 木	☆臨牛祭☆ 混ぜすし ししゃもの磯辺揚げ 星の子スープ 果物(スイカ)	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／調合油／薄力粉 ／米ぬか油／有塩バ ター／ソーダクラッ カー	たまご／ししゃも(生干 し)／あおのり／木綿豆 腐／ペーコン／こんぶ ／牛乳／アイスクリー ム(普通脂肪)	ごぼう／にんじん／かん びょう(乾)／干し椎茸 ／さ やいんげん／赤ピーマ ン ／とうもろこし缶詰(ホ ル)／グ リンピース(冷凍)／オ クラ	牛乳 きなこマフィン お茶 チーズ
22 金	ご飯 ゴーヤチャンプル ツナとわかめの酢の物 スープ(じゃが、きや)	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／調合油 ／ごま(いり)／三温糖 ／じゃがいも／コーン フレーク	豚モモ(脂肪なし)／た まご／かつお加工品(か つお節)／湯通し塩蔵わ かめ(塩抜き)／まぐろ 缶詰(水煮フ レイト)／	にんじん／ブ ラックマもやし ／にがうり／きゅうり ／ キャベツ／バナナ／干し ぶ どう	牛乳 パン 牛乳 ヨーグルト
23 土	きつねうどん なすかか煮 夏みかん	干しうどん(乾)／三温 糖／調合油／カステラ ／衛生ボーロ	油揚げ／和牛肩(脂肪な し)／かたくちいわし (煮干し)／かつお加工 品(かつお節)／牛乳	にんじん／葉ねぎ／なす ／なつみかん	牛乳 人参蒸しパン お茶 かりんとう
25 月	ご飯 はんぺんフライ 和風サラダ 春雨スープ	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／薄力粉 ／パン粉(乾燥)／米ぬ か油／三温糖／ごま油 ／緑豆はるさめ／ソー クリームチーズ	はんぺん／たまご ／ロースハム／ペーコン ／こんぶ／かつお加工 品(かつお節)／牛乳 ／クリームチーズ	ブ ラックマもやし／こまつ な ／とうもろこし缶詰(ホ ル)／ キャベツ／ぶなしめじ ／ にんじん／パインア ップル(缶 詰)	牛乳 クラッカーサンド お茶 ビスケット
26 火	ご飯 クリームシチュー コールスローサラダ 夏みかん	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／じゃが いも／調合油／薄力粉 ／有塩バター／フレ ンチドレッシング／か	鶏成鶏肉モモ(皮付き) ／脱脂粉乳／牛乳 ／ペーコン／たまご／し らす干し(微乾燥品)／ ヨーグルト(全脂無糖)	玉葱／にんじん／とうも ろ こし缶詰(ホ ル)／グ リンピー ス(冷凍)／キャベツ／ き ゅうり ／なつみかん	お茶 ご飯お焼き 牛乳 ビスケット
27 水	ご飯 魚のオーロラソース 甘酢サラダ みそ汁(厚揚げ)	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／薄力粉 ／調合油／マヨネーズ (全卵型)／フレンチド レッシング／三温糖	たいせいようさけ・養 殖、生／たまご／生揚げ ／湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／かたくちいわ し(煮干し)／米みそ(甘	パセリ／キャベツ／なつ み かん(缶詰)／干しぶ どう ／ ねぎ／温州蜜柑ス ト レ ッ ド 「 ユ ス 」 ／にんじん	牛乳 フルーツみつ豆 お茶 チーズ
28 木	ご飯 豆乳グラタン すまし汁 果物(スイカ)	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／調合油 ／薄力粉／有塩バター ／パン粉(乾燥)／フ ランパン／三温糖	豆乳／凍り豆腐／鶏若 鶏肉モモ(皮なし)／ パ ルメザンチーズ／蒸し かまぼこ／こんぶ／か つお加工品(かつお節)	玉葱／西洋かぼちゃ／ぶ なし めじ／こまつな／す いか ／パ レン シ ア オ レ ン ジ	牛乳 じゃがいもおやき お茶 トマト
29 金	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 ヨーグルトサラダ わかめスープ	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／じゃが いも／三温糖／調合油 ／マヨネーズ(卵黄型) ／薄力粉／有塩バ ター	鶏成鶏肉モモ(皮付き) ／大正えび／ヨーグル ト(全脂無糖)／湯通 し 塩蔵わかめ(塩抜き)／ かたくちいわし(煮干	玉葱／にんじん／さやい ん げん／きゅうり／とうも ろ こし缶詰(ホ ル)／ キャベツ ／ チン ゲ ン ツ ァ イ ／ え の きた け ／ 干し ぶ どう	牛乳 栄養チヂミ お茶 果物(りんご)
30 土	枝豆ご飯 ぶっかけそうめん 果物(スイカ)	水稲穀粒(精白米)／そ うめん・ひやむぎ(乾) ／三温糖／調合油／か たくり粉／ソーダクラ ッカー／南部せんべい	しらす干し(微乾燥品) ／豚ひき肉／こんぶ ／ かつお加工品(かつお 節)／牛乳	えだまめ／なす／青ピー マ ン ／ 玉 葱 ／ に ん じ ん ／ す い か ／ とうも ろ こ し ク ラ ッ カ ー	牛乳 アップルパイ お茶 ウエハース

月平均栄養価	エネルギー	502 kcal	タンパク質	18.1 g
	脂 質	14.9 g	食塩相当量	1.9 g