

ひづけ	こんだて	3じおやつ	ざいりょうめい			エネルギーたんぱく質
			ねつとちからになるもの	ちやにくやほねになるもの	からだのちようしをとどのえるもの	
01 きん	ごはん、コンソメスープ、ささみカツ、コールスローサラダ	ミルク、はらじゅくドッグ	こめ、むぎ、あぶら、マヨネーズ、さとう	ベーコン、ミルク、チーズ	からだのちようしをとどのえるもの キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、グリーンアスパラガス、きゅうり	589.6 22.5 16.4
02 ど	ごはん、こまつなとあぶらあげのみそしる、ミートボール、フロッコリーのこまあえ、オレンジ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、さとう、こま、ビスケット	ミートボール、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	フロッコリー、オレンジ、こまつな	544.9 18.3 15
07 もく	カレーライス、むぎちゃ、キャバツとワのあえもの、バナナ	カルピス、カステラ	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう、こまあぶら、あぶら、カステラ	ぶたにく、ツナ、カルピス	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ふくじゅんげ、ピーマン、わかめ	560.5 13.3 12.6
08 きん	ごはん、なめこじる、さけのパンこやき、きりほしだいこんのうまに、オレンジ	のむヨーグルト、リッツ	こめ、むぎ、さとう、ほんこ、あぶら、リッツ	さけ、とうふ、みそ、さつまあげ、バター、こなチーズ、ヨーグルト	オレンジ、きりほしだいこん、ねぎ、にんじん、なめこ、グリーンピース、パセリ、にんにく	565.3 25 14.2
09 ど	ふりかけふりかけ、たまねぎとあぶらあげのみそしる、シューマイ、こまつなともやしのおひたし、バナナ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、さとう、せんべい	シューマイ、ちくわ、みそ、あぶらあげ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	バナナ、もやし、こまつな、たまねぎ	548.7 18.3 11.7
11 げつ	きつねうどん、むぎちゃ、メンチカツ、おかかあえ	ミルク、フレンチトースト	うどん、しょくパン、さとう、あぶら	メンチカツ、ミルク、たまご、あぶらあげ、かつおぶし、ミルク、ぎゅうにゅう	はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ	562.1 20.2 18.8
12 か	ごはん、だいこんとあぶらあげのみそしる、さばのたつたあげ、はるさめサラダ、オレンジ	ミルク、かりんとう	こめ、むぎ、はるさめ、かたくりこ、あぶら、さとう、かりんとう	さば、みそ、あぶらあげ、ミルク	オレンジ、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、しょうが	559.3 21.1 13.2
13 すい	しょくパン(イ・フ)、やさいスープ、ハンバーグ、サラスパサラダ	むぎちゃ、にんじんごはん	しょくパン、こめ、マヨネーズ、パンこ、さとう、あぶら	ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅう、ベーコン、ハム	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ブルーベリージャム、コーン、キャベツ、いちごジャム	581.8 19.4 17.7
14 もく	マーボーライス、ちゅうかスープ、はるまき、ナムル、カルピスゼリー	ミルク、せんべい	こめ、さとう、あぶら、かたくりこ、こまあぶら、こま、せんべい	とうふ、はるまき、カルピス、ぶたにく、ベーコン、みそ、ミルク	もやし、ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、コーン、グリーンピース、かん	546.5 20.1 11.4
15 きん	さんしょくどん、とうふとわかめのみそしる、もやしときゅうりのあえもの、きんときにまめ	ミルク、フライドポテト	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう、あぶら、こま	とりひきにく、たまご、とうふ、ハム、みそ、ミルク、きんときまめ	もやし、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、わかめ	560.6 23.1 14.7
16 ど	ごはん、じゃがいもとたまねぎのみそしる、ポイルウインナー、ポイルキャベツ、オレンジ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、じゃがいも、むぎ、マヨネーズ、ビスケット	ウインナー、みそ、ぎゅうにゅう	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	587.2 16.9 23.5
18 げつ	ごはん、ワントンスープ、ウインナーいりたまごやき、こまつなともやしのこまあえ、バナナ	ミルク、こくとろむしパン	こめ、むぎ、こむぎこ、くろみつ、さとう、こま、あぶら	たまご、ウインナー、ぶたにく、ミルク	バナナ、こまつな、もやし、チンゲンサイ、ねぎ	565.2 22 14
19 か	ごはん、ほうれんそうとたまねぎのみそしる、とりにくのパーベキューソース、ポテトサラダ	ブルーベリーヨーグルト、アスパラガスビスケット	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう、かたくりこ、マヨネーズ、あぶら、アスパラガスビスケット	とりにく、みそ、ツナ、ヨーグルト	たまねぎ、りんご、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、しょうが、ブルーベリージャム	547.1 19.5 13.1
20 すい	ごはん、なめこじる、さけのパンこやき、きりほしだいこんのうまに、オレンジ	ミルク、バナナケーキ	こめ、むぎ、さとう、パンこ、あぶら	さけ、とうふ、たまご、みそ、さつまあげ、バター、こなチーズ、ミルク	オレンジ、バナナ、きりほしだいこん、ねぎ、にんじん、なめこ、グリーンピース、パセリ、にんにく	570.3 26.2 13.4
21 もく	ミートソースパスタ、ワカメスープ、コールスローサラダ、プリン	ミルク、スティックパン	スパゲティー、スティックパン、さとう、マヨネーズ、あぶら	ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅう、ホイップクリーム、こなチーズ、ミルク	キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、マッシュルーム、コーン、きゅうり、わかめ、トマト	588.4 26.6 15.5
22 きん	しょくパン(イ・フ)、やさいスープ、ハンバーグ、サラスパサラダ	むぎちゃ、ひじきごはん	しょくパン、こめ、むぎ、マヨネーズ、パンこ、あぶら、さとう、あぶら	ぶたにく、とりにく、たまご、ぎゅうにゅう、ベーコン、ハム、あぶらあげ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、にんじん、ブルーベリージャム、しらたき、コーン、キャベツ、いちごジャム、ひじき	588.3 21.3 21.9
23 ど	ごはん、こまつなとあぶらあげのみそしる、ミートボール、フロッコリーのこまあえ、バナナ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、さとう、こま、せんべい	ミートボール、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	フロッコリー、バナナ、こまつな	551.7 17.5 12.5
25 げつ	きつねうどん、むぎちゃ、メンチカツ、おかかあえ	むぎちゃ、コーンのたきこみごはん	うどん、こめ、むぎ、あぶら、さとう	メンチカツ、あぶらあげ、かつおぶし	はくさい、コーン、にんじん、たまねぎ、しいたけ	585.5 14.8 16.4
26 か	ごはん、だいこんとあぶらあげのみそしる、さばのたつたあげ、はるさめサラダ、オレンジ	ミルク、ドーナツ	こめ、むぎ、はるさめ、かたくりこ、あぶら、さとう、ドーナツ	さば、みそ、あぶらあげ、ミルク	オレンジ、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、しょうが	583.8 21.8 14.4
27 すい	ごはん、ワントンスープ、ウインナーいりたまごやき、こまつなともやしのこまあえ、バナナ	ミルク、いちごむしケーキ	こめ、むぎ、こむぎこ、さとう、こま、あぶら	たまご、ウインナー、ぶたにく、バター、ミルク	バナナ、こまつな、もやし、チンゲンサイ、ねぎ、いちごジャム	565.1 22.5 12.2
28 もく	ごはん、ほうれんそうとたまねぎのみそしる、とりにくのパーベキューソース、ポテトサラダ	のむヨーグルト、サブレ	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう、かたくりこ、マヨネーズ、あぶら、サブレ	とりにく、みそ、ツナ、ぎゅうにゅう、ヨーグルト	たまねぎ、りんご、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、しょうが	588.9 20.8 17.6
29 きん	さんしょくどん、とうふとわかめのみそしる、もやしときゅうりのあえもの、きんときにまめ	むぎちゃ、おこのみやき	こめ、むぎ、こむぎこ、さとう、マヨネーズ、あぶら、さとう、こま	とりにく、たまご、とうふ、ハム、みそ、ほしえび、かつおぶし	もやし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、きゅうり、にら、わかめ、ねぎ、あおのり	561.4 20.2 17.9
30 土	なっとうごはん、たまねぎとあぶらあげのみそしる、シューマイ、こまつなともやしのおひたし、オレンジ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、さとう、ビスケット	シューマイ、なっとう、ちくわ、みそ、あぶらあげ、かつおぶし	オレンジ、もやし、こまつな、たまねぎ	569 21.7 15.5

※圖の行事などで献立が入れ替わることがあります。
※食材の関係で献立が変わることがあります。

しょくじのまえは『てらい・うがい』をして、げんきにすこしましょう！



【栄養目標量(以上)見]	【今月の平均]
エネルギー	560kcal 567kcal
たんぱく質	21.0g 20.8g
脂質	16.0g 15.2g
炭水化物	81g 76g
塩分	2.5g 2.4g