

日				曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	アレルギー	
					午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもと になる	体の調子を整える		
1	行事食	防災の日	金	牛乳	とり丼 切干大根のツナ煮 みそ汁(かぼちゃ・わかめ)	牛乳 みかん缶 ビスケット	牛乳 鶏もも肉 ツナ水煮缶 米 みそ	米 砂糖 油 みかん缶シロップ	たまねぎ にん じん 切干大根 みかん缶 かぼ ちゃ カットわ かめ	Ene.: 471kcal P: 18.1g F: 14.1g C: 72.2g Ca: 268mg 食塩相当量: 1.2g	乳 鶏肉 大豆	
2	16	30	土	牛乳	市販レトルト	牛乳 市販おやつ	牛乳					乳
4			月	牛乳	ごはん 鶏の照り焼き かぼちゃのマヨサラダ みそ汁(キャベツ・にんじん)	牛乳 ミートスパ	牛乳 鶏もも肉 米みそ 鶏ひき 肉 ベーコン(サ ラダ)	米 油 砂糖 マヨドレ スパ ゲティ 小麦粉	かぼちゃ たま ねぎ きゅうり キャベツ にん じん	Ene.: 492kcal P: 21.1g F: 16.9g C: 68.5g Ca: 253mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 りんご 鶏肉 大豆 豚肉	
5	19		火	牛乳	ドライカレー ごぼうとれんこんのマヨサラダ すまし汁(えのき・なると)	牛乳 りんごゼリー Oisixお野菜せんべい	牛乳 豚ひき肉 なると	米 油 砂糖 マヨドレ Oisix お野菜せんべい	たまねぎ にん じん ビーマン ごぼう れんこ ん コーン え のき りんご ジュース 粉か んてん	Ene.: 455kcal P: 16.7g F: 17.3g C: 63.8g Ca: 279mg 食塩相当量: 0.9g	乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆	
6	20		水	牛乳	食パン チキンチャップ キャベツとにんじんのコーンサラ ダ 豆乳スープ(こまつな・ベーコン) なし	牛乳 菜めしにぎり	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 豆乳	食パン 片栗粉 油 砂糖 米	たまねぎ キャ ベツ にんじん コーン こまつ な なし	Ene.: 463kcal P: 19.8g F: 17.7g C: 62.3g Ca: 277mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆	
7	21		木	牛乳	ごはん 肉豆腐 フロッコリーのゆかり和え みそ汁(玉ねぎ・かぼちゃ) マスカットゼリー	牛乳 マスカットゼリー おこめリング	牛乳 豚肉(もも) 木綿豆腐 米み そ	米 砂糖 油 マスカットゼ リー おこめリ ング	たまねぎ にん じん えのきた け フロッコ リー かぼちゃ ゆかり	Ene.: 454kcal P: 19g F: 14.1g C: 69.4g Ca: 303mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 豚肉 大 豆	
8	22		金	牛乳	ごはん 鮭のフライ こまつなのナムル みそ汁(はくさい・にら) バナナ	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 さけ 米 みそ 豆乳	米 小麦粉 パン 粉 あげ油 ごま油 白いり ごま ホット ケーキ粉 砂糖 油 黒糖	こまつな もや し はくさい にら バナナ	Ene.: 491kcal P: 20.9g F: 15.2g C: 72.1g Ca: 317mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 さけ バ ナナ りんご 大 豆 ごま	
9			土	牛乳	市販レトルト	牛乳 市販おやつ	牛乳					乳
11	25		月	牛乳	ごはん かれのい香味焼き 春雨サラダ(ハム) みそ汁(さつまいも・だいこん)	牛乳 みかん缶 ビスケット	牛乳 かれい 米みそ ハム(サ ラダ)	米 白いりごま 砂糖 はるさめ 油 さつまいも ギンビスビス ケット	ねぎ しょうが きゅうり パプ リカ(黄) にんじ ん だいこん みかん缶	Ene.: 462kcal P: 18.3g F: 14.9g C: 68.5g Ca: 288mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 大豆 ご ま	
12	26		火	牛乳	ごはん 麻婆豆腐(なす) フロッコリーのナムル 中華スープ(えのき・チンゲン菜) りんご	牛乳 お好み焼き	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 米み そ 豚肉 かつ お節 卵白	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白いりごま 小 麦粉 マヨドレ お好み焼きソー ス	にんじん なす フロッコリー えのきたけ チ ンゲンサイ り んご キャベツ 青のり	Ene.: 461kcal P: 19.1g F: 17.6g C: 62.8g Ca: 308mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 りんご 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 ごま 卵	
13	27		水	牛乳	ごはん さばのおろし煮 こまつなとにんじんのおかか和え みそ汁(キャベツ・ごぼう)	牛乳 ココアサンド	牛乳 さば か つお節 米みそ マーガリン(水素 添加無し)	米 砂糖 コッ ペパン あげ油 ココア	しょうが だい こん こまつな にんじん キャ ベツ ごぼう	Ene.: 425kcal P: 19.6g F: 15.9g C: 57g Ca: 304mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 さば 大 豆	
14	28		木	牛乳	豚汁うどん 粉ふき芋 ほうれん草のおかか和え マスカットゼリー	牛乳 まいたけおにぎり	牛乳 豚肉(もも) 油揚げ 米みそ かつお節	干しうどん 油 じゃがいも マ スカットゼリー 米 白いりごま	だいこん にん じん ごぼう 葉ねぎ あおの り ほうれんそ う まいたけ	Ene.: 450kcal P: 19.8g F: 13.9g C: 66.6g Ca: 343mg 食塩相当量: 2.7g	小麦 乳 豚肉 大 豆 ごま	
15			金	牛乳	ごはん 鶏のごまみそ漬け焼き かぼちゃのマヨサラダ すまし汁(こまつな・玉ねぎ)	牛乳 バナナケーキ	牛乳 かつお節 鶏もも肉 米み そ 豆乳 ベー コン(サラダ) 卵	米 砂糖 白い りごま 油 マ ヨドレ ホット ケーキ粉 パ ター	しょうが かぼ ちゃ きゅうり こまつな たま ねぎ バナナ	Ene.: 515kcal P: 17.6g F: 19.6g C: 70.7g Ca: 279mg 食塩相当量: 1.3g	乳 バナナ 鶏肉 大豆 ごま 卵	
29	十五夜		金	牛乳	きのこごはん 鶏むねのから揚げ かぼちゃのマヨサラダ みそ汁(こまつな・玉ねぎ)	牛乳 みるくボール	牛乳 鶏むね肉 米みそ スキム ミルク コンテ ンスミルク ヨーグルト	米 油 片栗粉 あげ油 砂糖 小麦粉	えのきたけ し めじ コーン しょうが かぼ ちゃ きゅうり こまつな たま ねぎ	Ene.: 502kcal P: 21.2g F: 16.3g C: 73.1g Ca: 269mg 食塩相当量: 1.5g	乳 小麦 鶏肉 大 豆	