

ひ に ち	よ う び	1ヵ月平均 エネルギー たん白質 脂質 食塩相当量				あか		みどり		きいろ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー 特定 原材料 7品目	
		1ヵ月平均	エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量	1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん			6ぐん
		平均値	702kcal	29.5g	23.3g	3.0g	血や肉に なる	骨・歯 になる	ねんまくを 丈夫にする	体の調子を ととのえる	熱・力のもとに なる			
		基準値	650kcal	26.8g	18.1g	2.0g未満	たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ			しぼう
1	水	■ごはん	牛乳	■かにかまロール ■レモンサラダ ■ハヤシチュー	かに・卵 ぶた肉、大豆	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ、コーン だいこん、たまねぎ	ごはん じゃがいも	油、ハヤシルウ ドレッシング (レモン)	726 25.9 25.3 3.2	卵 乳 カニ		
2	木	■はちみつ パン	牛乳	■サーモンパン粉焼き ■ガーリックポテト ■パニライス ■ジュリエンスープ	さけ ベーコン	牛乳 チーズ	いんげん にんじん こまつな	エリンギ、セロリー たまねぎ、キャベツ	はちみつパン じゃがいも パン粉、アイス スパゲッティ	油	726 32.8 22.8 2.6	乳 小麦		
3	金	■ごはん	牛乳	■春巻き ■くらのサラダ ■マーボーなす	はるまき、とり肉 ぶた肉、厚揚げ みそ、中華くらの	牛乳	ほうれんそう にんじん	だいこん、もやし たまねぎ、なす たけのこ	ごはん、さとう でん粉	油 ごま油	643 25.9 19.4 2.4	乳 小麦		
6	月	■ごはん	牛乳	■サバのごまみそ煮 ■マヨぼん黒え ■ためき汁 ■カリカリ黒豆	さば ぶた肉、豆腐 みそ、黒豆	牛乳	こまつな にんじん 赤パプリカ ブロッコリー	だいこん、ごぼう しいたけ	ごはん じゃがいも こんにやく	油 マヨネーズ	702 27.4 26.4 1.9	卵 乳 小麦		
7	火	■アップル パン	牛乳	■チキンチーズ焼き ■ほうれん草ソテー ■ツナサラダ ■ABCスープ	とり肉 ツナ、ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー ほうれん草 にんじん 赤パプリカ	たまねぎ、セロリー だいこん、コーン エリンギ	アップルパン マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング (イタリアン)	686 33.7 22.9 3.6	乳 小麦		
8	水	■ごはん	牛乳	■あじフライ ■五目ひじき ■具だくさんみそ汁	あじ ぶた肉、大豆 ちくわ、厚揚げ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん こまつな	だいこん、たまねぎ	ごはん、小麦粉 さとう、じゃがいも こんにやく	油	648 27 18.7 2.4	乳 小麦		
9	木	■背割れ コッペパン	牛乳	■ウインナーのケチャップ和え ■カレーマカロニサラダ ■レタススープ	ウインナー ツナ、あさり	牛乳	ブロッコリー 赤パプリカ にんじん	キャベツ、レタス たまねぎ、コーン	コッペパン マカロニ じゃがいも	油 カレー粉 マヨネーズ	667 28.3 29 3.6	卵 乳 小麦		
10	金	■ごはん	牛乳	■ほっけのスタミナやき ■切り干し大根の炒め煮 ■いも団子汁 ■冷凍みかん	ホッケ、ぶた肉 さつまいも、油揚げ なるとみそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん、しいたけ たまねぎ、みかん	ごはん、さとう こんにやく、みかん いも団子	油	692 29.9 15.1 2	乳		
13	月	■うどん	ジョア	■チキン竜田 ■フルーツ杏仁 ■カレーうどん汁	とり肉 ぶた肉、みそ	ジョア	にんじん こまつな	たまねぎ、みかん もも、パイナップル ねぎ	うどん 杏仁豆腐	油 カレールー	640 26.7 13.5 4.7	乳 小麦		
14	火	■コッペ パン	牛乳	■真鯛のポアレ ■きのこソテー ■コブサラダ ■クラムチャウダー	まだい ハム あさり	牛乳 スキムミ ルク	ブロッコリー 赤パプリカ にんじん	しいたけ、しめじ エリンギ、アボカド キャベツ、たまねぎ マッシュルーム	コッペパン じゃがいも	油 ドレッシング (コブサラダ) ベジマルソース	705 35.6 25.9 3.4	乳 小麦		
15	水	■ごはん	牛乳	■てりやきハンバーグ ■ししゃくしゃきサラダ ■なめこ汁 ■クレープ	ハンバーグ とり肉、豆腐 みそ	牛乳	赤パプリカ にんじん こまつな	キャベツ、ねぎ だいこん、なめこ	ごはん、でん粉 クレープ	マヨネーズ	731 26.9 25.6 2.3	卵 乳 小麦		
16	木	■パンプキン パン	牛乳	■厚揚げのカレーマヨ焼き ■コールスローサラダ ■コンソメスープ ■のり塩ポテト	厚揚げ、とり肉 ウインナー	牛乳 あおのり	にんじん こまつな 赤パプリカ	えだまめ、コーン マッシュルーム きゅうり、セロリー たまねぎ、キャベツ	パンプキンパン じゃがいも	マヨネーズ カレー粉 ドレッシング (コールスロー)	715 27.9 31.8 3.3	卵 乳 小麦		
17	金	行事食：十五夜 ■ごはん	牛乳	■さんま竜田の甘酢あんかけ ■春雨サラダ ■のっぺい汁 ■十五夜ゼリー	さんま とり肉、豆腐	牛乳	にんじん こまつな 黄パプリカ	たまねぎ、もやし たけのこ、ごぼう だいこん、しいたけ キャベツ	ごはん、はるまき でん粉、さといも こんにやく、さとう 十五夜ゼリー	油 ドレッシング (和風しゅうゆ)	702 25.7 21.7 1.9	乳		
21	火	■まるパン	牛乳	■ハムエッグフライ ■ラタトゥイユ ■肉団子ときのこのスープ	とり肉 卵 ミートボール	牛乳	黄ピーマン トマト角煮 にんじん こまつな	ズッキーニ、なす たまねぎ、しめじ しいたけ	まるパン じゃがいも	油	708 27.4 27.6 3.3	卵 乳 小麦		
22	水	行事食：彼岸 ■ごはん	牛乳	■赤魚のしそ味噌焼き ■肉じゃが ■かきたま汁 ■ミニおはぎ	赤魚 ぶた肉、卵 なると豆腐	牛乳	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ、だいこん しいたけ	ごはん、さとう じゃがいも しらたき、でん粉 ミニおはぎ	油	676 30.8 14.9 1.9	卵 乳 小麦		
24	金	■カレー パン	牛乳	■和風スパゲティー ■コロコロソテー ■パンプキンポターージュ	ベーコン 厚揚げ ウインナー	牛乳 スキムミ ルク	にんじん こまつな かぼちゃ	しめじ、エリンギ コーン、えだまめ たまねぎ	カレーパン スパゲッティ じゃがいも	油 ベジマルソース	801 29.8 31.4 3.8	乳 小麦		
27	月	■ラーメン	牛乳	■八宝菜 ■ポテドック ■塩ラーメンスープ	ぶた肉、うずら卵 かまぼこ、豆乳	牛乳	にんじん こまつな にら	たまねぎ、コーン たけのこ、ねぎ きくらげ	中華めん、さとう でん粉、じゃがいも ホットケキックス	油 ごま油	713 29.2 20.3 4.4	卵 乳 小麦		
28	火	■ロール パン	牛乳	■ハニーマスタードチキン ■イタリアンサラダ ■きのこスープ	とり肉 ミートボール	牛乳	ブロッコリー こまつな にんじん	キャベツ、コーン たまねぎ、しめじ エリンギ、しいたけ	ロールパン じゃがいも	油 ドレッシング (イタリアン)	669 31.9 25.4 3	乳 小麦		
29	水	■ごはん	牛乳	■ロースカツ ■こんにやくサラダ ■おさかなカレー	ぶた肉 かんぱち みそ、削り節	牛乳	赤パプリカ にんじん こまつな	キャベツ、たまねぎ ズッキーニ、なす	ごはん こんにやく じゃがいも	ドレッシング (青じそ) 油、カレー	792 34.9 26 3.3	乳 小麦		
30	木	■ココア パン	牛乳	■チーズオムレツ ■マカロニソテー ■トマトスープ ■りんごのコンポート	卵 ベーコン、とり肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト角煮	しめじ、エリンギ えだまめ、たまねぎ りんごのコンポート	ココアパン マカロニ じゃがいも	油	691 31.8 22.4 2.9	卵 乳 小麦		