

日／曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ	
1 (水)	マーボー豆腐丼 （ 春雨スープ ） パイン	米、マカロニ、砂糖 はるさめ、片栗粉 ごま油	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、赤みそ きな粉、ごま	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、ねぎ にんじん、パイン しいたけ、コーン にんにく、しょうが しめじ	しょうゆ、食塩 中華だしの素	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 529 kcal たんばく質 23.6 g 脂 質 17.2 g カルシウム 264 mg
2 (木)	鶏肉の青のり焼き もも （ 三色ナムル ） ごはん （ 豆腐とオクラのみそ汁 ）	米、ホットケーキ粉 マヨドレ、砂糖 ごま油	牛乳、鶏もも肉 ヨーグルト(無糖) 絹ごし豆腐 いわし(煮干し) 米みそ	もやし、オクラ ほうれんそう もも、にんじん りんごジャム あおのり	しょうゆ、食塩	麦茶 クラッカー 牛乳 ヨーグルトパンケーキ	エネルギー 511 kcal たんばく質 22.4 g 脂 質 14.5 g カルシウム 307 mg
3 (金)	カレイのフライ オレンジ （ カミカミサラダ ） ごはん （ なすと玉ねぎのみそ汁 ）	米、小麦粉、油 パン粉、上新粉 砂糖、ごま油	牛乳、かれい 豚ひき肉、米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、オレンジ なす、にんじん きゅうり、コーン 切り干しだいこん たくあん、にら 塩こんぶ	かつおだし汁 中濃ソース、酢 しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 チヂミ	エネルギー 501 kcal たんばく質 22.7 g 脂 質 11.3 g カルシウム 273 mg
4 (土)	豚肉のみそ焼き バイン （ ひじきの白和え ） ごはん （ お麩とわかめのすまし汁 ）	米、焼ふ、片栗粉 砂糖	牛乳、豚小間肉 木綿豆腐、米みそ	たまねぎ、バイン にんじん、ひじき わかめ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 ウエハース ミニゼリー	エネルギー 508 kcal たんばく質 22.3 g 脂 質 16.8 g カルシウム 254 mg
6 (月)	デミグラスソースハンバーグ もも （ ブロッコリーとコーンの和え物 ） ごはん （ ほうれん草ともやしのみそ汁 ）	米、パン粉、砂糖 マヨドレ、油、焼ふ	牛乳、豚ひき肉 いわし(煮干し) 米みそ	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、もも ほうれんそう にんじん、コーン	ハヤシルウ 食塩	麦茶 塩せんべい 牛乳 ポテトフライ	エネルギー 504 kcal たんばく質 18.3 g 脂 質 19.9 g カルシウム 210 mg
7 (火)	鶏肉のパン粉焼き バナナ （ ジャーマンポテト ） ごはん （ 豆腐としめじのみそ汁 ）	米、じゃがいも パン粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉 絹ごし豆腐 ベーコン、米みそ いわし(煮干し) 粉チーズ	バナナ、たまねぎ りんご天然果汁 アガー、しめじ あおのり	コンソメ、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 りんごゼリー ウエハース	エネルギー 502 kcal たんばく質 22.2 g 脂 質 14.0 g カルシウム 291 mg
8 (水)	回鍋肉 バイン （ 春雨サラダ ） ごはん （ わかめスープ ）	米、コーンフレーク はるさめ、ごま油 マーガリン、砂糖 片栗粉	牛乳、豚小間肉 豚バラ肉、米みそ ごま	たまねぎ、キャベツ にんじん、バイン きゅうり、ピーマン ねぎ、にんにく しょうが、わかめ	しょうゆ、食塩 ウスターソース 中華だしの素 酢、食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 マシュマロコーンフレーク	エネルギー 509 kcal たんばく質 17.0 g 脂 質 17.6 g カルシウム 209 mg
9 (木)	カレーライス （ ひじきとキャベツのマヨサラダ ） 牛乳 （ オレンジ ）	米、じゃがいも 片栗粉、砂糖、油 黒砂糖、マヨドレ	牛乳、豚小間肉 きな粉	たまねぎ、キャベツ にんじん、オレンジ ひじき	カレールウ、食塩	牛乳 甘辛せんべい 麦茶 牛乳もち	エネルギー 542 kcal たんばく質 17.8 g 脂 質 17.4 g カルシウム 254 mg
10 (金)	豚丼 （ かぼちゃの煮つけ ） 豆腐となめこのみそ汁 （ もも ）	米、食パン 片栗粉、砂糖	牛乳、豚小間肉 絹ごし豆腐 いわし(煮干し) 米みそ	たまねぎ、かぼちゃ もも、なめこ いちごジャム グリーンピース しょうが	しょうゆ、みりん	麦茶 ビスケット 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 520 kcal たんばく質 21.6 g 脂 質 14.0 g カルシウム 256 mg
11 (土)	ひき肉チャーハン （ ほうれん草と人参のごま和え ） キャベツと玉ねぎのスープ （ パイン ）	米、小麦粉、油 砂糖	牛乳、豚ひき肉 粉チーズ、すりごま	たまねぎ、にんじん ほうれんそう にんじん、キャベツ ピーマン、パイン コーン、パセリ	しょうゆ、食塩 コンソメ	牛乳 塩せんべい 牛乳 野菜ポッキー	エネルギー 500 kcal たんばく質 19.2 g 脂 質 15.7 g カルシウム 252 mg
13 (月)	鮭の西京焼き もも （ キャベツのゆかり和え ） ごはん （ けんちん汁 ）	米、ホットケーキ粉 さといも、砂糖、油	牛乳、さけ 米みそ	キャベツ、にんじん ほうれんそう たまねぎ、ごぼう ねぎ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 ドーナツ	エネルギー 502 kcal たんばく質 21.7 g 脂 質 12.1 g カルシウム 234 mg
14 (火)	ミートソーススパゲティー （ ブロッコリーとツナのサラダ ） 小松菜とコーンのスープ （ バナナ ）	スパゲティ、米 小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉 ツナ	バナナ、たまねぎ にんじん、こまつな ブロッコリー トマトビュレ コーン	ケチャップ ウスターソース しょうゆ、食塩 中華だしの素	麦茶 小魚せんべい 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 512 kcal たんばく質 22.1 g 脂 質 15.4 g カルシウム 215 mg
15 (水)	タンドリーチキン オレンジ （ ポテトサラダ ） ごはん （ キャベツともやしのみそ汁 ）	米、そうめん じゃがいも マヨドレ	牛乳、鶏もも肉 ヨーグルト、ハム いわし(煮干し) 米みそ	オレンジ、キャベツ ほうれんそう もやし、きゅうり にんじん、コーン にんにく、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、みりん ケチャップ 食塩、カレー粉	牛乳 塩せんべい 牛乳 彩りそうめん	エネルギー 513 kcal たんばく質 22.5 g 脂 質 16.9 g カルシウム 258 mg

日／曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ	
16	肉豆腐 もも	米、片栗粉、砂糖	牛乳、豚小間肉	たまねぎ、オクラ	しょうゆ、食塩	麦茶 甘辛せんべい	エネルギー 517 kcal
（	オクラと人参のおかか和え		木綿豆腐、米みそ	にんじん、えだまめ		牛乳 えだ豆	たんぱく質 25.2 g
木	ごはん		いわし(煮干し)	もも、えのきたけ		ミルクステック(幼稚部)	脂 質 17.1 g
（	わかめとえのきのみそ汁		かつお節	しいたけ、わかめ		クリームサンドビスケット(保育部)	カルシウム 325 mg
17	ポークビーンズ みかん	米、グラニュー糖	ヨーグルト、牛乳	たまねぎ、キャベツ	ケチャップ	牛乳 塩せんべい	エネルギー 503 kcal
（	コールスローサラダ	コーンフレーク	豚小間肉、米みそ	ホールトマト	ウスターソース	麦茶	たんぱく質 17.7 g
金	ごはん	マヨドレ、小麦粉	ベーコン、ゼラチン	にんじん、みかん	食塩	レアヨーグルトケーキ	脂 質 18.0 g
（	お麩とほうれん草のみそ汁	砂糖、油、焼ふ	生クリーム	ほうれんそう			カルシウム 188 mg
18	焼きそば	焼きそばめん、米	牛乳、豚小間肉	たまねぎ、キャベツ	焼きそばソース	牛乳 ウエハース	エネルギー 524 kcal
（	おからサラダ	マヨドレ、砂糖	鶏ひき肉、おから	もやし、バナナ	しょうゆ	牛乳	たんぱく質 22.2 g
土	中華スープ			にんじん、しいたけ	中華スープ	鶏そぼろおにぎり	脂 質 16.8 g
（	バナナ			ブロッコリー			カルシウム 230 mg
20	レバーのから揚げ オレンジ	米、小麦粉、油	牛乳、鶏レバー	キャベツ、オレンジ	かつおだし汁	牛乳 クリームサンドビスケット	エネルギー 493 kcal
（	キャベツと人参の昆布和え	片栗粉、マヨドレ	木綿豆腐、米みそ	にんじん、たまねぎ	しょうゆ、食塩	牛乳	たんぱく質 22.7 g
月	えだ豆ごはん	じゃがいも	豚小間肉	えだまめ、あおのり	中濃ソース	お好み焼き	脂 質 13.2 g
（	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁		いわし(煮干し)	にんにく、しょうが			カルシウム 293 mg
21	切り干し大根のハンバーグ バイン	米、ホットケーキ粉	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん	しょうゆ、食塩	麦茶 甘辛せんべい	エネルギー 503 kcal
（	スパゲティーサラダ	スパゲティ、砂糖	木綿豆腐、米みそ	キャベツ、きゅうり		牛乳	たんぱく質 20.5 g
火	ごはん	マヨドレ、油	いわし(煮干し)	バイン、コーン		クッキー	脂 質 19.7 g
（	キャベツと油揚げのみそ汁	マーガリン	油揚げ	切り干しだいこん			カルシウム 277 mg
22	夏野菜カレーライス	米、じゃがいも	牛乳、豚小間肉	みかん天然果汁	カレールウ	牛乳 クラッカー	エネルギー 502 kcal
（	ほうれん草とトマトのツナサラダ	コーンフレーク	ツナ	ほうれんそう	しょうゆ、食塩	麦茶	たんぱく質 17.0 g
水	フルーツポンチ			たまねぎ、にんじん		コーンフレーク	脂 質 12.7 g
（				なす、トマト、もも			カルシウム 187 mg
23	豚肉とキャベツのみそ炒め もも	米、ホットケーキ粉	牛乳、豚小間肉	キャベツ、たまねぎ	かつおだし汁	麦茶 ビスケット	エネルギー 522 kcal
（	ちくわときゅうりの和え物	マヨドレ、油	絹ごし豆腐	にんじん、もも	しょうゆ、みりん	牛乳	たんぱく質 20.4 g
木	ごはん		ホイップクリーム	きゅうり、わかめ	食塩	パンケーキ	脂 質 18.3 g
（	豆腐とわかめのすまし汁		ちくわ、米みそ				カルシウム 248 mg
24	スープスパゲティー	スパゲティ、米、油	牛乳、ベーコン	たまねぎ、バナナ	コンソメ、食塩	牛乳 塩せんべい	エネルギー 516 kcal
（	ブロッコリーと人参のゆかり和え			ブロッコリー		牛乳	たんぱく質 17.8 g
金	バナナ			ほうれんそう		ごま塩おにぎり	脂 質 15.5 g
（				しめじ、にんじん			カルシウム 216 mg
25	ハムピラフ バイン	米、マヨドレ	牛乳、ハム	たまねぎ、かぼちゃ	コンソメ	牛乳 ビスケット	エネルギー 506 kcal
（	かぼちゃのサラダ	グラニュー糖	いわし(煮干し)	にんじん、キャベツ		麦茶	たんぱく質 19.0 g
土	しゅうまい	黒砂糖	豆乳、ゼラチン	バイン、きゅうり		トウファ	脂 質 16.5 g
（	野菜スープ			コーン		豆 花	カルシウム 369 mg
27	肉じゃが もも	米、じゃがいも	牛乳、豚小間肉	たまねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん	麦茶 クラッカー	エネルギー 507 kcal
（	ほうれん草と人参のおかか和え	ピザクラスト、砂糖	ベーコン、米みそ	もも、しめじ	ケチャップ	牛乳	たんぱく質 22.1 g
月	ごはん	油、ぎょうざの皮	とろけるチーズ	ピーマン		ピザ	脂 質 18.1 g
（	高野豆腐としめじのみそ汁		凍り豆腐	ほうれんそう			カルシウム 275 mg
28	三色丼	米、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉	ほうれんそう	かつおだし汁	牛乳 クリームサンドビスケット	エネルギー 500 kcal
（	ひじき煮		米みそ(甘みそ)	にんじん、バイン	しょうゆ、食塩	牛乳 あじさいゼリー	たんぱく質 19.7 g
火	なすと油揚げのみそ汁		油揚げ	りんご天然果汁		ミルクステック(幼稚部)	脂 質 16.4 g
（	バイン		いわし(煮干し)	ぶどう天然果汁		ビスケット(保育部)	カルシウム 296 mg
29	肉団子のスープ	米、マカロニ	豚ひき肉	バナナ、たまねぎ	コンソメ、食塩	牛乳 塩せんべい	エネルギー 529 kcal
（	マカロニサラダ	マヨドレ、はるさめ	木綿豆腐	にんじん、しめじ		麦茶	たんぱく質 16.3 g
水	わかめごはん	片栗粉	生クリーム	ほうれんそう		お誕生日ケーキ	脂 質 17.1 g
（	バナナ			きゅうり、もも			カルシウム 68 mg
30	鶏の唐揚げ バイン	米、じゃがいも	牛乳、鶏もも肉	キャベツ、たまねぎ	しょうゆ、食塩	麦茶 ビスケット	エネルギー 532 kcal
（	キャベツの納豆和え	片栗粉、焼ふ	挽きわり納豆	バイン、にんじん		牛乳	たんぱく質 21.0 g
木	ごはん	砂糖、マーガリン	米みそ、きな粉	にんにく、しょうが		きな粉お麩ラスク	脂 質 18.0 g
（	ほうれん草としめじのみそ汁	油	いわし(煮干し)	わかめ			カルシウム 240 mg

※食材の都合により、献立が変更する場合があります。

