

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 (土)	鮭のまぜごはん ほうれん草と人参のごま和え 豚汁 バナナ	米、砂糖	牛乳、さけ 豚小間肉、米みそ すりごま	ほうれんそう バナナ、だいこん にんじん、たまねぎ コーン、みつば ねぎ、えだまめ ごぼう	かつおだし汁 酢、しょうゆ 食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 ビスケット ミニゼリー	エネルギー 512 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 12.7 g カルシウム 275 mg
3 (月)	ミートソーススパゲティー コールスローサラダ 小松菜とコーンのスープ もも	スパゲティ、米 マヨドレ、小麦粉 油	牛乳、豚ひき肉 かつお節	キャベツ、たまねぎ にんじん、コーン トマトピューレ こまつな、もも コーン	ケチャップ ウスターソース 中華だしの素 しょうゆ、食塩	麦茶 塩せんべい 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.1 g カルシウム 231 mg
4 (火)	肉団子のスープ ブロッコリーと人参のごま和え わかめごはん バナナ	米、ぎょうざの皮 はるさめ、片栗粉	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐、こしあん ホイップクリーム ごま	たまねぎ、バナナ ブロッコリー にんじん、しめじ ほうれんそう いちご	しょうゆ、食塩 コンソメ	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 いちご大福	エネルギー 509 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.2 g カルシウム 240 mg
5 (水)	鶏の唐揚げ バイン ほうれん草の白和え ごはん 里芋とねぎのみそ汁	米、さといも 片栗粉、油、砂糖 ぎょうざの皮	牛乳、鶏もも肉 木綿豆腐、米みそ ベーコン とろけるチーズ いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん ほうれんそう パイン、ピーマン ねぎ、にんにく しょうが	しょうゆ ケチャップ	牛乳 ビスケット 牛乳 ピザ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 16.1 g カルシウム 309 mg
6 (木)	カレーライス マカロニサラダ フルーツポンチ	米、じゃがいも マカロニ、マヨドレ コーンフレーク マーガリン、油	牛乳、豚小間肉	みかん天然果汁 たまねぎ、にんじん きゅうり、もも みかん、パイン コーン	カレールウ、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 マシュマロコーンフレーク	エネルギー 529 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 16.6 g カルシウム 196 mg
7 (金)	中華丼 春雨サラダ 豆腐とわかめのみそ汁 もも	米、砂糖、はるさめ 片栗粉、ごま油	牛乳、豚小間肉 絹ごし豆腐 米みそ いわし(煮干し)	はくさい、たまねぎ ぶどう天然果汁 たまねぎ、にんじん もも、きゅうり しいたけ、アガー しょうが、わかめ	しょうゆ、酢 食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 12.8 g カルシウム 310 mg
8 (土)	ひき肉チャーハン 三色ナムル フルーチェ	米、スパゲティ 油、ごま油	牛乳、豚ひき肉 ツナ	たまねぎ、もやし にんじん、ピーマン んほうれんそう コーン、えだまめ にんにく	しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 えだ豆とツナのスパゲティ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.5 g カルシウム 225 mg
10 (月)	鶏肉のパン粉焼き バイン ちくわときょうりの和え物 たけのごはん お麩とほうれん草のみそ汁	米、油、マヨドレ パン粉、焼ふ	牛乳、鶏もも肉 ちくわ、米みそ いわし(煮干し) 油揚げ、粉チーズ	にんじん、パイン きゅうり、たけのこ ほうれんそう	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 あおのり	牛乳 塩せんべい 牛乳 ポテトフライ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 20.4 g カルシウム 236 mg
11 (火)	肉じゃが もも スパゲティーサラダ ごはん 高野豆腐としめじのみそ汁	米、じゃがいも スパゲティ、砂糖 マヨドレ、油、焼ふ マーガリン	牛乳、豚小間肉 米みそ、凍り豆腐 いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん みかん、もも きゅうり、しめじ みかん、パイン コーン	しょうゆ、みりん 食塩	麦茶 ビスケット 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 526 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 14.2 g カルシウム 255 mg
12 (水)	デミグラスソースハンバーグ みかん ポテトサラダ ごはん わかめスープ	米、じゃがいも パン粉、マヨドレ コーンフレーク グラニュー糖 砂糖、油	豚ひき肉、牛乳 ヨーグルト 生クリーム ゼラチン	たまねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん レモン果汁 ブルーベリージャム みかん、ねぎ	ハヤシルウ 食塩 中華だしの素	牛乳 小魚せんべい 麦茶 レアヨーグルトケーキ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 18.3 g カルシウム 127 mg
13 (木)	三色丼 かぼちゃの煮つけ 大根と油揚げのみそ汁 バナナ	米、食パン、砂糖 油	牛乳、豚ひき肉 米みそ、油揚げ いわし(煮干し)	バナナ、かぼちゃ ほうれんそう だいこん、にんじん いちごジャム しょうが	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 ジャムサンド	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 15.0 g カルシウム 276 mg
14 (金)	カレイのフライ もも ブロッコリーと人参のゆかり和え ごはん じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	米、マカロニ パン粉、小麦粉 油、砂糖 じゃいも	牛乳、かれい 米みそ、きな粉 いわし(煮干し)	ブロッコリー もも、にんじん たまねぎ	中濃ソース 食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 513 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 10.8 g カルシウム 281 mg
15 (土)	鮭のまぜごはん ほうれん草と人参のごま和え 豚汁 バナナ	米、砂糖	牛乳、さけ 豚小間肉、米みそ すりごま	ほうれんそう バナナ、だいこん にんじん、たまねぎ コーンみつば ねぎ、えだまめ ごぼう	かつおだし汁 酢、しょうゆ 食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 ビスケット ミニゼリー	エネルギー 512 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 12.7 g カルシウム 275 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	
17 (月)	ミートソーススパゲティー コールスローサラダ 小松菜とコーンのスープ もも	スパゲティ、米 マヨドレ、小麦粉 油	牛乳、豚ひき肉 かつお節	キャベツ、たまねぎ にんじん、こまつな トマトピューレ もも、コーン	ケチャップ ウスターソース 中華だしの素 しょうゆ、食塩	麦茶 塩せんべい 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.1 g カルシウム 231 mg
18 (火)	肉団子のスープ ブロッコリーと人参のごま和え わかめごはん バナナ	米、油、はるさめ 片栗粉	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐、ごま	たまねぎ、パナナ ブロッコリー にんじん、しめじ ほうれんそう	しょうゆ、食塩 コンソメ	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 ポテトフライ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 19.9 g カルシウム 231 mg
19 (水)	鶏の唐揚げ パイ ほうれん草の白和え ごはん 里芋とねぎのみそ汁	米、さといも、油 片栗粉、砂糖 ぎょうざの皮	牛乳、鶏もも肉 木綿豆腐、米みそ ベーコン とろけるチーズ いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん ほうれんそう パイ、ピーマン ねぎ、にんにく しょうが	しょうゆ ケチャップ	牛乳 ビスケット 牛乳 ピザ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 16.1 g カルシウム 309 mg
20 (木)	カレーライス マカロニサラダ フルーツポンチ	米、じゃがいも マカロニ、マヨドレ コーンフレーク マーガリン、油	牛乳、豚小間肉	みかん天然果汁 たまねぎ、にんじん きゅうり、もも みかん、パイ コーン	カレールー、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 マシュマロコーンフレーク	エネルギー 529 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 16.6 g カルシウム 196 mg
21 (金)	中華丼 春雨サラダ 豆腐とわかめのみそ汁 もも	米、砂糖、はるさめ 片栗粉、ごま油	牛乳、豚小間肉 絹ごし豆腐 米みそ いわし(煮干し)	はくさい、たまねぎ ぶどう天然果汁 にんじん、もも きゅうり、しいたけ アガー、しょうが わかめ	しょうゆ、酢 食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 12.8 g カルシウム 310 mg
22 (土)	ひき肉チャーハン 三色ナムル フルーチェ	米、スパゲティ、油 ごま油	牛乳、豚ひき肉 ツナ	たまねぎ、もやし にんじん、ピーマン ほうれんそう コーン、えだまめ にんにく	しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 えだ豆とツナのスパゲティー	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.5 g カルシウム 225 mg
24 (月)	鶏肉のパン粉焼き パイ ちくわときゅうりの和え物 たけのごはん お麩とほうれん草のみそ汁	米、マヨドレ パン粉、焼ふ	鶏もも肉、ちくわ 生クリーム、米みそ いわし(煮干し) 油揚げ、粉チーズ	にんじん、パイ きゅうり、たけのこ もも、みかん ほうれんそう	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 あおのり	牛乳 塩せんべい 麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 22.2 g カルシウム 194 mg
25 (火)	肉じゃが もも スパゲティーサラダ ごはん 高野豆腐としめじのみそ汁	米、じゃがいも スパゲティ、油 マヨドレ、砂糖 焼ふ、マーガリン	牛乳、豚小間肉 米みそ、凍り豆腐 いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん みかん、もも きゅうり、しめじ コーン	しょうゆ、みりん 食塩	麦茶 ビスケット 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 526 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 14.2 g カルシウム 255 mg
26 (水)	こいのぼりハンバーグ みかん ポテトサラダ ごはん わかめスープ	米、じゃがいも 春巻きの皮 マヨドレ	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、米みそ ごま、わかめ	たまねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん みかん、りんご りんごジャム ねぎ	食塩、中華だし	牛乳 小魚せんべい 牛乳 かぶとパイ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.4 g カルシウム 269 mg
27 (木)	三色丼 かぼちゃの煮つけ 大根と油揚げのみそ汁 バナナ	米、食パン、砂糖 油	牛乳、豚ひき肉 米みそ、油揚げ いわし(煮干し)	バナナ、かぼちゃ ほうれんそう かぼちゃ、だいこん にんじん、しょうが いちごジャム	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 ジャムサンド	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 15.0 g カルシウム 276 mg
28 (金)	カレイのフライ もも ブロッコリーと人参のゆかり和え ごはん じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	米、マカロニ パン粉、小麦粉 油、砂糖 じゃがいも	牛乳、かれい 米みそ、きな粉 いわし(煮干し)	ブロッコリー もも、にんじん たまねぎ	中濃ソース 食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 513 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 10.8 g カルシウム 281 mg

※食材の都合により、献立を変更する場合があります。

