

| 日/曜 | 献立名 | 材料名(昼食・午後おやつ) | | | | 献立名 | | 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 | 午前おやつ | 午後おやつ | |
| 1 (月) | 豚丼 豆とひじき煮 ほうれん草ともやしのみそ汁 パン | 米、ホットケーキ粉 片栗粉、砂糖、油 | 牛乳、豚小間肉 だいず水煮 ホイップクリーム 米みそ、油揚げ いわし(煮干し) | たまねぎ、にんじん ほうれんそう パイン、もやし ひじき、しょうが | しょうゆ、みりん | 牛乳 ビスケット 牛乳 パンケーキ | エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.9 g カルシウム 261 mg | |
| 2 (火) | カレーライス ほうれん草の白和え 牛乳 みかん | 米、じゃがいも 砂糖、油 | 牛乳、豆乳 豚小間肉、きな粉 木綿豆腐 かんでん | たまねぎ、にんじん ほうれんそう みかん、コーン | カレールー しょうゆ | 牛乳 ウエハース 麦茶 豆花 | エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 17.0 g カルシウム 241 mg | |
| 3 (水) | 鶏の唐揚げ もも ブロッコリーのゆかり和え ごはん キャベツとしめじのみそ汁 | 米、じゃがいも 片栗粉、砂糖 油、上新粉 | 牛乳、鶏もも肉 いわし(煮干し) 米みそ | ブロッコリー、もも キャベツ、もやし しめじ、にんにく しょうが | しょうゆ、みりん 食塩 | 牛乳 小魚せんべい 牛乳 芋もち田楽 | エネルギー 528 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 19.8 g カルシウム 376 mg | |
| 4 (木) | 回鍋肉 パイン 春雨サラダ ごはん 中華スープ | 米、マカロニ はるさめ、砂糖 片栗粉、ごま油 | 牛乳、豚小間肉 米みそ、きな粉 | たまねぎ、キャベツ にんじん、パイン ほうれんそう きゅうり、えだまめ ピーマン、コーン にんにく、しょうが | しょうゆ、食塩 ウスターソース 中華スープ、酢 | 牛乳 ビスケット 牛乳 マカロニきな粉 | エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.3 g カルシウム 216 mg | |
| 5 (金) | 肉団子スープ キャベツと人参の昆布和え わかめごはん もも | 米、ホットケーキ粉 マーガリン、砂糖 はるさめ、片栗粉 油、食パン | 牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐 鶏ひき肉 | たまねぎ、キャベツ にんじん、しめじ もも、塩こんぶ ほうれんそう いちごジャム | コンソメ、食塩 | 牛乳 甘辛せんべい 牛乳 ジャムサンド | エネルギー 523 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 17.0 g カルシウム 239 mg | |
| 6 (土) | ハヤシライス ほうれん草とコーンのソテー 牛乳 みかん | 米、マーガリン、油 | 牛乳、豚小間肉 | たまねぎ、みかん ほうれんそう しめじ、コーン | ハヤシルウ 食塩 | 牛乳 塩せんべい 麦茶 ブルーチェ ウエハース | エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 19.7 g カルシウム 300 mg | |
| 7 (日) | 休日保育 | | | | | 麦茶 塩せんべい 麦茶 ビスケット ミニゼリー | エネルギー 63 kcal たんぱく質 1.2 g 脂 質 0.8 g カルシウム 32 mg | |
| 8 (月) | ミートソーススパゲティ ポテトサラダ オクラとコーンのスープ バナナ | スパゲティ、米 じゃがいも、油 マヨネーズ、小麦粉 | 牛乳、豚ひき肉 | バナナ、たまねぎ トマトピューレ にんじん、オクラ えだまめ、コーン もやし | ケチャップ ウスターソース 中華だしの素 食塩 | 牛乳 ビスケット 牛乳 わかめおにぎり | エネルギー 525 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 20.6 g カルシウム 345 mg | |
| 9 (火) | 鶏肉の青のり焼き みかん ツナサラダ ごはん 豆腐としめじのみそ汁 | 米、マヨネーズ、焼ふ 砂糖、マーガリン 片栗粉 | 牛乳、鶏もも肉 絹ごし豆腐、ツナ いわし(煮干し) 米みそ | キャベツ、みかん もやし、きゅうり しめじ、コーン あおりのり | しょうゆ、食塩 | 牛乳 甘辛せんべい 牛乳 お麩ラスク | エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 22.1 g カルシウム 252 mg | |
| 10 (水) | マーボー豆腐丼 オクラの納豆和え わかめスープ もも | 米、小麦粉、砂糖 片栗粉、上新粉 ごま油 | 牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐、赤みそ 挽きわり納豆 ごま、かつお節 | たまねぎ、オクラ にんじん、もも ねぎ、しいたけ コーン、にんにく しょうが、わかめ にら | かつおだし汁 しょうゆ、食塩 中華だしの素 酢 | 牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 チヂミ | エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.8 g カルシウム 247 mg | |
| 11 (木) | ハンバーグ ごはん ボイルブロッコリー みかん 冷やしトマト キャベツともやしのみそ汁 | 米、コーンフレーク パン粉、マヨネーズ 砂糖、油 | 牛乳、豚ひき肉 鶏ひき肉、米みそ いわし(煮干し) | たまねぎ、トマト ブロッコリー みかん、もやし キャベツ | ケチャップ 食塩 ウスターソース | 牛乳 ウエハース 麦茶 コーンフレーク | エネルギー 525 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 22.2 g カルシウム 390 mg | |
| 12 (金) | 豚肉のみそ焼き パイン 三色ナムル ごはん けんちん汁 | 米、油、片栗粉 ごま油 | 牛乳、豚小間肉 米みそ | たまねぎ、にんじん パイン、もやし だいこん、ねぎ ほうれんそう | かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩 | 牛乳 塩せんべい 牛乳 ポテトフライ | エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 21.3 g カルシウム 331 mg | |
| 13 (土) | ひき肉チャーハン 切り干し大根のサラダ 春雨スープ もも | 米、はるさめ、油、 砂糖、ごま油 マッシュマロ | 牛乳、豚ひき肉 | たまねぎ、にんじん ピーマン、きゅうり 切り干しだいこん コーン、もも しめじ | しょうゆ、食塩 中華だしの素 酢、食塩 | 牛乳 ウエハース 牛乳(もも組:白湯) マッシュマロサンド | エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.9 g カルシウム 219 mg | |
| 14 (日) | 休日保育 | | | | | 麦茶 クリームサンドビスケット 麦茶 塩せんべい ミニゼリー | エネルギー 58 kcal たんぱく質 1.3 g 脂 質 0.1 g カルシウム 7 mg | |
| 15 (月) | ひと口チキンカツ パイン キャベツのゆかり和え ごはん お麩とほうれん草のみそ汁 | 米、ホットケーキ粉 小麦粉、パン粉 砂糖、油、焼ふ | 牛乳、鶏もも肉 米みそ、きな粉 いわし(煮干し) | キャベツ、もやし ほうれんそう パイン | 中濃ソース 食塩 | 牛乳 甘辛せんべい 牛乳 きな粉蒸しパン | エネルギー 514 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 13.1 g カルシウム 280 mg | |
| 16 (火) | ケロケロカレーライス ひじきの白和え 牛乳 みかん | 米、じゃがいも 小麦粉、マヨネーズ マーガリン、砂糖 | 牛乳、豚小間肉 木綿豆腐 | たまねぎ、にんじん りんご果汁、なす ぶどう果汁 みかん、ピーマン コーン、かんでん ひじき | カレールー しょうゆ、食塩 | 牛乳 クラッカー <幼稚園> 麦茶 おやつパーティー <保育部> 麦茶 あじさいゼリー クリームサンドビスケット | エネルギー 526 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 19.7 g カルシウム 227 mg | |

