

日 理	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ		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					
01 (金)	けんちんうどん 小松菜のごま和え バナナ	ゆでうどん、米、砂糖、油	豚肉(肩)、油揚げ、すりごま、ごま	こまつな、にんじん、だいこん、もやし、はくさい、ねぎ、ごぼう	牛乳 麦茶 おいなりさん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	565 kcal 19.2 g 15.5 g 328 mg		
02 (土)	ツナピラフ ナゲット 野菜の付け合せ コンソメスープ	米、片栗粉、油	調製豆乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、鶏むね肉	ブロッコリー、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)	牛乳 青りんごゼリー クラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	562 kcal 21.2 g 12.7 g 88 mg		
04 (月)	わかめごはん たらこの唐揚げ 凍り豆腐のふわふわ煮 トマト	すまし汁 米、小麦粉、さといも、マーガリン、砂糖、片栗粉、油、コーンフレーク	牛乳、たら、卵、甘がり、凍り豆腐	トマト、はくさい、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、干しいたけ	牛乳 牛乳 ストーンクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	578 kcal 22.5 g 17.1 g 286 mg		
05 (火)	ハヤシライス コールスローサラダ オレンジ 野菜スープ	米、ホットケーキ粉、砂糖、押麦、フレンチドレッシング(乳化型)、油	牛乳、豚肉(もも)、卵、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、オレンジ、きゅうり、しめじ、かぶ、エリンギ、もやし、コーン(冷凍)	牛乳 牛乳 マーブルケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	586 kcal 17.7 g 19.6 g 270 mg		
06 (水)	ごはん 鶏つくね 春雨炒め ポイルブロッコリー	コンソメスープ 米、食パン、マヨネーズ、はるさめ、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ピザ用チーズ	チンゲンサイ、にんじん、はくさい、ブロッコリー、とうもろこし(冷凍)、たまねぎ、れんこん、ねぎ、しいたけ、ひじき	牛乳 牛乳 マヨコーントースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	581 kcal 23.3 g 19.2 g 300 mg		
07 (木)	炊き込みごはん 厚焼き卵 わかめのナムル風サラダ みそ汁	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、卵、カルピス、鶏ひき肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ゼラチン、ごま	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、まいたけ、ほうれんそう、ねぎ、キウイフルーツ、さやえんどう、カットわかめ、かんで	牛乳 牛乳 あじさいゼリー おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	584 kcal 22.2 g 13.7 g 273 mg		
08 (金)	ごはん 豚肉ときのこのソテー マカロニサラダ みそ汁	米、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、きゅうり、まいたけ、しめじ、万能ねぎ、レタス、パイン缶	牛乳 牛乳 パインチーズクラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	576 kcal 22.8 g 19.6 g 218 mg		
09 (土)	焼うどん 温野菜サラダ トマト 野菜スープ	ゆでうどん、じゃがいも、ごま油	調製豆乳、豚肉(ばら)、鶏むね肉、ごま	バナナ、キャベツ、トマト、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、レタス、しめじ、ねぎ、カットわかめ	牛乳 牛乳 バナナ ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	542 kcal 18.4 g 18.8 g 160 mg		
11 (月)	ごはん 鶏肉の梅照り焼き 根菜のきんぴら 小松菜のお浸し	みそ汁 米、じゃがいも、押麦、板こんにゃく、上新粉、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま、かつお節	こまつな、キャベツ、にんじん、ごぼう、れんこん、にら、とうもろこし(冷凍)、えのきたけ、たまねぎ、うめ干し	牛乳 牛乳 野菜チヂミ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	570 kcal 23.4 g 13.5 g 282 mg		
12 (火)	ロールパン ミートグラタン 大根サラダ オレンジ	たまごスープ ロールパン、もち米、米、マカロニ、三温糖、油、片栗粉、パン粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、ピザ用チーズ、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、ピーマン、とうもろこし(冷凍)	牛乳 牛乳 五平餅	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	577 kcal 23.9 g 20.5 g 293 mg		
13 (水)	ごはん かじきのカクテルソース和え 中華風和え物 粉吹き芋	中華スープ 米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、かじき、木綿豆腐、かにかまぼこ、卵、ベーコン	チンゲンサイ、きゅうり、えのきたけ、もやし、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、あおのり	牛乳 牛乳 ほうれん草とベーコンのパイ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	587 kcal 22.6 g 18.4 g 266 mg		
14 (木)	豚丼 切干大根の煮物 トマト みそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、押麦、砂糖、マーガリン、片栗粉、ごま油、メープルシロップ	牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、生クリーム、油揚げ	バナナ、トマト、ほうれんそう、もやし、なす、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、ねぎ	牛乳 牛乳 焼きドーナツ バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	601 kcal 21.4 g 19.2 g 257 mg		
15 (金)	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ みそ汁	米、コッペパン、スパゲティ、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ウインナー	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、かぶ、たまねぎ、しめじ、ねぎ、にら、ピーマン、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 ナポリタンドッグ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	579 kcal 21.8 g 17.2 g 293 mg		
16 (土)	チャーハン ハンバーグ ポイルブロッコリー 野菜スープ	米、じゃがいも、パン粉、砂糖、油	調製豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、なると	ブロッコリー、ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ、コーン(冷凍)、にんじん、グリーンピース	牛乳 牛乳 青りんごゼリー おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	594 kcal 21.7 g 12.6 g 71 mg		
18 (月)	ごはん 親子煮 マセドアンサラダ ポイルブロッコリー	みそ汁 米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、なると	パイナップル、たまねぎ、こまつな、ブロッコリー、だいこん、にんじん、きゅうり	牛乳 牛乳 パイナップル ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	587 kcal 21.9 g 17.6 g 321 mg		
19 (火)	ごはん あじのレモンソース せん野菜のサラダ みそ汁	米、強力粉、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、あじ、こしあん(生)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、コーン(冷凍)、レモン果汁	牛乳 牛乳 あんぱん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	589 kcal 22.2 g 16.6 g 260 mg		
20 (水)	カレーライス いんげんのごまマヨ和え ミニサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、油	牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身、ごま	メロン、たまねぎ、チンゲンサイ、いんげん、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、もやし、赤ピーマン、にんじん、コーン缶、にんにく、クラッカー	牛乳 牛乳 メロン クラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	604 kcal 22.0 g 17.3 g 268 mg		
21 (木)	あんかけ焼そば トマトサラダ 粉吹き芋 野菜スープ	焼そばめん、米、じゃがいも、片栗粉、ごま油、油、砂糖	豚肉(ばら)	たまねぎ、はくさい、トマト、こまつな、にんじん、ねぎ、エリンギ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、あおのり	牛乳 麦茶 しそわかめおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	572 kcal 17.5 g 16.5 g 252 mg		
22 (金)	ごはん チキンステーキ ほうれん草となすのソテー グレープフルーツ	みそ汁 米、砂糖	豆乳、牛乳、鶏もも肉(皮付き)、生クリーム、卵(黄)、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、ピザ用チーズ、ゼラチン	グレープフルーツ、ほうれんそう、キャベツ、だいこん、しめじ、なす、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、しょうが、にんにく	牛乳 豆乳 プリン おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	608 kcal 23.4 g 18.0 g 165 mg		
23 (土)	炊き込みご飯 焼き魚 トマト みそ汁	米	調製豆乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、トマト、ほうれんそう、かぶ、まいたけ、たまねぎ、にんじん、ごぼう	豆乳 オレンジ ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	558 kcal 22.9 g 10.6 g 172 mg		
25 (月)	ごはん 肉豆腐 キャベツの塩昆布和え みそ汁	じゃがいも、米、しらたき、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、焼き豆腐、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、バター、ごま	キャベツ、はくさい、ねぎ、だいこん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳 牛乳 芋もち	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	560 kcal 20.2 g 17.2 g 282 mg		
26 (火)	ごはん さばの照り焼き じゃが芋の煮物 トマト	みそ汁 米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳、さば、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、卵	トマト、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しめじ、さやえんどう	牛乳 牛乳 紅茶クッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	584 kcal 23.1 g 17.5 g 231 mg		
27 (水)	ごはん ツナ入りオムレツ 納豆 きゅうりの酢の物	みそ汁 米、押麦、砂糖	牛乳、卵、挽きわり納豆、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、バター、ごま	かぼちゃ、きゅうり、だいこん、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ、カットわかめ	牛乳 牛乳 かぼちゃの巾着	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	591 kcal 23.9 g 16.8 g 274 mg		
28 (木)	ごはん 鮭のマヨコーン焼き 土佐和え みそ汁	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ	牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、なると、油揚げ、卵、ごま、かつお節	はくさい、こまつな、キャベツ、しめじ、にんじん、コーン(冷凍)	牛乳 牛乳 ごまみそクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	561 kcal 22.8 g 20.3 g 284 mg		
29 (金)	お楽しみ献立								
30 (土)	カレーピラフ ナゲット ポイルブロッコリー 野菜スープ	米、油、片栗粉	調製豆乳、鶏ひき肉、鶏むね肉、だいたず水煮缶詰	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、もやし、ほうれんそう、グリーンピース(冷凍)	牛乳 牛乳 青りんごゼリー 芋けんぴ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	573 kcal 19.0 g 17.0 g 88 mg		