

日 曜 日	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 (月)	ミートソーススパゲティ さつま芋のサラダ オレンジ コンソメスープ	スパゲティ、さつまいも、米、もち米、マヨネーズ、小麦粉、三温糖、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	オレンジ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、きゅうり、かぶ、しめじ	牛乳 牛乳 五平餅	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	579 19.9 15.9 250	kcal g g mg
02 (火)	雑穀ごはん 豚肉のしょうが焼き 土佐和え 根菜汁	米、さといも、砂糖、押麦、あわ(精白粒)、ひえ粒、きび(精白粒)、油	牛乳、豚肉(もも)、なると、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、だいこん、りんご、みかん缶、バナナ、パイン缶、キウイフルーツ、ねぎ、しょうが、かんてん	牛乳 牛乳 フルーツポンチ おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	574 21.4 13.1 255	kcal g g mg
03 (水)	ごはん 鮭のマヨコーン焼き 野菜炒め みそ汁	米、じゃがいも、上新粉、小麦粉、マヨネーズ、油、ごま油、砂糖	牛乳、さけ、豚ひき肉、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、とうもろこし(冷凍)、にんじん、エリンギ、えのきたけ、にら	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	576 23.0 20.4 226	kcal g g mg
04 (木)	ごはん チーズハンバーグ フレンチサラダ 野菜スープ	米、小麦粉、砂糖、パン粉、油、マーガリン	牛乳、豚ひき肉、卵、スライスチーズ、おから、コンデンスミルク	ブロッコリー、チンゲンサイ、たまねぎ、トマト、きゅうり、レタス、もやし、にんじん	牛乳 牛乳 甘食	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	576 21.9 19.2 278	kcal g g mg
05 (金)	麦ごはん 八宝菜 春雨サラダ 中華スープ	じゃがいも、米、はるさめ、片栗粉、砂糖、押麦、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、木綿豆腐、なると、米みそ(淡色辛みそ)、バター	はくさい、きゅうり、にんじん、もやし、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、カットわかめ	牛乳 牛乳 芋もち もろきゅう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	578 22.4 20.1 223	kcal g g mg
06 (土)	カレーピラフ 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、鶏むね肉、だいたい水煮缶詰、ウインナー	バナナ、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、レタス、もやし、にんじん、しめじ、グリーンピース(冷凍)	牛乳 豆乳 バナナ クラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	564 22.6 14.1 99	kcal g g mg
08 (月)	体育の日							
09 (火)	きつねごはん ツナとチーズのオムレツ きゅうりの酢の物 みそ汁	米、砂糖	牛乳、卵、油揚げ、鶏ひき肉、ピザ用チーズ、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、ごま	きゅうり、りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、まいたけ、えだまめ、カットわかめ	牛乳 牛乳 りんご ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	575 23.4 19.3 384	kcal g g mg
10 (水)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜のごま和え さつま芋の煮物	米、さつまいも、食パン、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、すりごま、粉チーズ	こまつな、だいこん、もやし、たまねぎ、にんじん、マーマレード、カットわかめ、あおのり	牛乳 牛乳 じゃこトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	588 21.1 17.0 313	kcal g g mg
11 (木)	栗ごはん ほっけの塩焼き 切干大根の煮物 ポイロブロッコリー	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、コンフレック、ごま油	牛乳、ほっけ(開き干し)、ゆでどり、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ	はくさい、ブロッコリー、にんじん、切り干しだいこん、ごぼう、ねぎ、こんぶ(だし用)	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	575 22.6 18.1 341	kcal g g mg
12 (金)	三色丼 コールスローサラダ バナナ みそ汁	米、さといも、砂糖、片栗粉、フレンチドレッシング(乳化型)、油	牛乳、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	バナナ、キャベツ、ほうれんそう、かぶ、きゅうり、にんじん、しめじ、とうもろこし(冷凍)、万能ねぎ	牛乳 牛乳 くす餅	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	582 21.6 17.5 242	kcal g g mg
13 (土)	運動会							
15 (月)	カレーライス 大根サラダ トマト コンソメスープ	米、じゃがいも、押麦、油	調製豆乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、ホイップクリーム	だいこん、たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、なす、きゅうり、しめじ、えのきたけ、にんにく、カットわかめ、しょうが	牛乳 豆乳 パイコロネ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	567 22.6 17.5 103	kcal g g mg
16 (火)	ごはん はんぺんフライ 中華風和え物 かぼちゃの煮物	米、小麦粉、砂糖、パン粉、油、ごま油	牛乳、白はんぺん、卵、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、コンデンスミルク	チンゲンサイ、かぼちゃ、こまつな、なす、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん	牛乳 牛乳 マラーカオ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	578 22.7 15.3 333	kcal g g mg
17 (水)	ごはん 鶏肉のミートローフ 小松菜とエリンギのソテー みそ汁	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	かき、こまつな、はくさい、たまねぎ、エリンギ、なす、ねぎ、にんじん、ひじき	牛乳 牛乳 柿 おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	568 21.3 15.8 289	kcal g g mg
18 (木)	ごはん さばの塩焼き れんこんサラダ なめこおろし	米、小麦粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、卵、かにかまぼこ、無塩バター、油揚げ、すりごま	だいこん、ほうれんそう、れんこん、きゅうり、たまねぎ、レタス、にんじん、オレンジ濃縮果汁、なめこ	牛乳 牛乳 人參ケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	575 21.9 17.8 251	kcal g g mg
19 (金)	ロールパン 豚肉のケチャップ煮 野菜サラダ コンソメスープ	ロールパン、米、もち米、じゃがいも、三温糖、油	牛乳、豚肉(肩)、きな粉	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、もやし、しめじ、コーン(冷凍)	牛乳 牛乳 きな粉おはぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	606 23.4 17.6 272	kcal g g mg
20 (土)	運動会予備日							
22 (月)	ごはん だし巻き卵 大根と厚揚げの煮物 小松菜のお浸し	米、小麦粉、砂糖	牛乳、卵、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、ごま、かつお節	だいこん、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、たけのこ(水煮缶)、えのきたけ、カットわかめ	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	568 20.3 19.6 328	kcal g g mg
23 (火)	ごはん たらの唐揚げ マカロニサラダ みそ汁	さつまいも、米、マカロニ、油、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	牛乳、たら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	ほうれんそう、きゅうり、ねぎ、大豆もやし、にんじん、レタス、たまねぎ	牛乳 牛乳 大学芋風	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	580 20.2 18.5 259	kcal g g mg
24 (水)	ごはん マーボー豆腐 キャベツの塩昆布あえ みそ汁	米、砂糖、小麦粉、マーガリン、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、卵、生クリーム、ごま	バナナ、キャベツ、こまつな、ねぎ、たまねぎ、にんじん、しめじ、にら、塩こんぶ、しょうが、にんにく	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	580 23.0 18.7 338	kcal g g mg
25 (木)	ごはん さわらの西京焼き 豚ひき肉と春雨の炒め物 すまし汁	さつまいも、米、はるさめ、ごま油、砂糖	牛乳、さわら、豚ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、にんじん、ねぎ、えのきたけ、しいたけ、ピーマン	牛乳 牛乳 蒸かしいも	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	560 21.3 15.3 262	kcal g g mg
26 (金)	お楽しみ献立							
27 (土)	混ぜご飯 鮭の塩焼き ゆで野菜 みそ汁	米	調製豆乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ほうれんそう、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、もやし、ねぎ、しめじ	豆乳 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	530 20.6 8.1 84	kcal g g mg
29 (月)	たまごとうどん 筑前煮 バナナ	ゆでうどん、米、さといも、板こんにやく、砂糖	牛乳、卵、豚肉(もも)、鶏もも肉	バナナ、にんじん、たまねぎ、れんこん、ほうれんそう、たけのこ(ゆで)、ごぼう、しいたけ	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	570 22.3 10.8 224	kcal g g mg
30 (火)	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 納豆 ほうれん草のごま和え	じゃがいも、米、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	ほうれんそう、もやし、だいこん、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが	牛乳 牛乳 フライドポテト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	578 23.2 15.0 261	kcal g g mg
31 (水)	ごはん 豆腐のおとし揚げ シーザーサラダ オレンジ	米、砂糖、フレンチドレッシング(乳化型)、片栗粉、油	豆乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム	かぼちゃ、オレンジ、はくさい、ブロッコリー、きゅうり、レタス、ねぎ、たまねぎ、ごぼう、にんじん	牛乳 豆乳 パンキンプリantalト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	564 22.2 20.6 150	kcal g g mg