

日 月 曜	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				
02 (月)	カレーライス チンゲン菜の中華和え オレンジ コンソメスープ	米、じゃがいも、上新粉、小麦粉、押麦、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉、ピザ用チーズ	チンゲンサイ、たまねぎ、オレンジ、キャベツ、きゅうり、トマト、かぶ、にんじん、なす、にら、カットわかめ、にんにく、しょうが	牛乳 牛乳 チーズ入りチヂミ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	600 kcal 21.9 g 18.7 g 299 mg	
03 (火)	ちらし寿司 ほっけの塩焼き 菜の花の和え物 麩のスープ	米、砂糖、焼ふ、粉糖	牛乳、ほっけ(開き干し)、卵、ホイップクリーム、かにかまぼこ、油揚げ、でんぶ、かつお節	こまつな、なばな、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、いちご、れんこん、さやえんどう、かんぴょう(乾)、カットわかめ	牛乳 牛乳 パイコロネ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	590 kcal 23.3 g 19.1 g 361 mg	
04 (水)	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 大根サラダ みそ汁	さつまいも、米、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	だいこん、チンゲンサイ、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、きゅうり、にんじん、きょうな、しょうが	牛乳 牛乳 大学芋	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	579 kcal 21.7 g 17.2 g 311 mg	
05 (木)	ごはん 鶏肉の竜田揚げ フレンチサラダ かぼちゃの煮物	豚汁 米、板こんにやく、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、かぼちゃ、ブロッコリー、だいこん、きゅうり、レタス、にんじん、黄ピーマン、しめじ、万能ねぎ、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 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	599 kcal 23.6 g 16.6 g 291 mg	
06 (金)	ピピンパ丼 ゆで野菜 トマト 中華スープ	米、じゃがいも、食パン、押麦、砂糖、メープルシロップ、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、生揚げ	ほうれんそう、トマト、もやし、はくさい、かぶ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン(冷凍)、カットわかめ、しょうが、	牛乳 牛乳 フレンチトースト	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	579 kcal 23.8 g 18.7 g 280 mg	
07 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	バナナ、にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	牛乳 豆乳 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	522 kcal 15.5 g 11.7 g 128 mg	
09 (月)	けんちんうどん ウインナーと野菜のソテー バナナ	ゆでうどん、米、マヨネーズ、油	豚肉(ばら)、ウインナー、ツナ水煮缶	バナナ、キャベツ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、スナッパえんどう、黄ピーマン、ねぎ、しいたけ、塩こんぶ	牛乳 麦茶 ツナマヨおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	567 kcal 17.4 g 18.3 g 114 mg	
10 (火)	わかめごはん オムレツ 根菜のきんぴら みそ汁	米、じゃがいも、板こんにやく、砂糖、油、ごま油	牛乳、卵、豚ひき肉、クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	はくさい、にんじん、ごぼう、なす、れんこん、たまねぎ、ほうれんそう、万能ねぎ、パイン缶	牛乳 牛乳 パ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	590 kcal 22.4 g 19.5 g 270 mg	
11 (水)	ごはん 鮭のきのこソース スパゲティサラダ ポイルブロッコリー	みそ汁 米、小麦粉、砂糖、スパゲティ、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、さけ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	ブロッコリー、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、もやし、にんじん、しめじ、えのきたけ、レタス	牛乳 牛乳 紅茶のパウンドケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	595 kcal 23.9 g 18.0 g 238 mg	
12 (木)	雑穀ごはん 肉じゃが 小松菜の納豆和え みそ汁	米、じゃがいも、ロールパン、しらたき、マヨネーズ、あわ(精白粒)、砂糖、ひえ粒、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、納豆、卵、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ、なす、だいこん、いんげん、カットわかめ、パセリ	牛乳 牛乳 たまごサンド	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	566 kcal 21.8 g 18.2 g 299 mg	
13 (金)	お楽しみ献立							
14 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	みかん、にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	豆乳 みかん 芋けんぴ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	519 kcal 15.5 g 13.0 g 103 mg	
16 (月)	ごはん さばの竜田揚げ キャベツの塩昆布あえ トマト	みそ汁 米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、さば、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、卵、無塩バター、ごま	キャベツ、トマト、にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー、だいこん、しめじ、ねぎ、オレンジ濃縮果汁、塩こんぶ、しょうが	牛乳 牛乳 人参ケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	564 kcal 23.1 g 17.5 g 248 mg	
17 (火)	豚丼 小松菜のごま和え オレンジ みそ汁	じゃがいも、米、押麦、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	こまつな、たまねぎ、オレンジ、はくさい、ねぎ、もやし、なす、にんじん、えのきたけ	牛乳 牛乳 ジャーマンポテト	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	552 kcal 21.1 g 17.9 g 292 mg	
18 (水)	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの華風サラダ わかめスープ	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、もやし、きゅうり、はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、にら、カットわかめ、しょうが、にんにく	牛乳 バナナ ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	575 kcal 22.9 g 18.1 g 288 mg	
19 (木)	鯛めし 鶏肉の照焼き マカロニサラダ みそ汁	米、コッペパン、マカロニ、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、たい、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、レタス、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、きゅうり、なす、万能ねぎ、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 コロツケパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	593 kcal 22.9 g 18.3 g 248 mg	
20 (金)	春分の日							
21 (土)	卒園式							
23 (月)	ごはん 厚焼き卵 納豆 ひじきの炒り煮	みそ汁 米、食パン、砂糖、グラニュー糖、油	牛乳、卵、挽きわり納豆、豚ひき肉、だしず水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、無塩バター	ほうれんそう、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、にら、たまねぎ、ひじき	牛乳 牛乳 バタートースト	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	586 kcal 23.5 g 18.6 g 295 mg	
24 (火)	ごはん たら野菜のあんかけ ほうれん草のお浸し みそ汁	米、干しそうめん、さといも、片栗粉、油	牛乳、たら、焼き豚、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ごぼう	牛乳 牛乳 にゅうめん	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	574 kcal 22.6 g 14.5 g 227 mg	
25 (水)	ごはん 鶏肉のカレー風味焼き じゃがいものコンソメ炒め にんじんのグラッセ	みそ汁 米、じゃがいも、小麦粉、強力粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、バター	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、なす、万能ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳 牛乳 肉まん	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	569 kcal 23.4 g 14.9 g 225 mg	
26 (木)	和風スパゲティ キャベツのおかか和え バナナ 野菜スープ	米、スパゲティ、油	牛乳、ツナ水煮缶、ウインナー、なると、バター、かつお節	バナナ、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、かぶ、もやし、ねぎ、しめじ、ピーマン、にんにく	牛乳 麦茶 ふりかけおにぎり ウインナー	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	576 kcal 20.9 g 14.0 g 251 mg	
27 (金)	ごはん 鯉の西京焼き マセドアンサラダ ポイルキャベツ	すまし汁 米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、マーガリン、砂糖、油	牛乳、さわら、木綿豆腐、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、キャベツ、ねぎ、きゅうり、たまねぎ、にんじん	牛乳 牛乳 クッキー	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	578 kcal 21.3 g 18.4 g 256 mg	
28 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	バナナ、にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	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	534 kcal 15.9 g 10.9 g 114 mg	
30 (月)	ごはん 肉豆腐 はんぺんの酢の物 みそ汁	さつまいも、米、しらたき、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、焼き豆腐、はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	はくさい、ほうれんそう、きゅうり、ねぎ、だいこん、まいたけ、にんじん、カットわかめ	牛乳 牛乳 焼き芋	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	591 kcal 22.7 g 19.6 g 303 mg	
31 (火)	ロールパン マカロニグラタン 野菜サラダ 粉吹き芋	コンソメスープ ロールパン、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、バター、粉チーズ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、トマト、もやし、しめじ、コーン缶、ブロッコリー、あおのり	牛乳 牛乳 オレンジ おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	563 kcal 20.9 g 17.6 g 323 mg	