

月 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 (金)	ごはん 豚肉のしょうが焼き フレンチサラダ みそ汁	米、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、卵(黄)	たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、レタス、かぶ、ねぎ、にんじん、なめこ、コーン(冷凍)、しょうが	牛乳 牛乳 ウインナーパイ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 19.2 g カルシウム 209 mg
02 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉(皮付き)	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 516 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 11.9 g カルシウム 113 mg
04 (月)	わかめごはん かに玉あんかけ ポテトサラダ ポイルブロッコリー	みそ汁 米、じゃがいも、ロールパン、マヨネーズ、グラニュー糖、砂糖、油、片栗粉	牛乳、卵、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、こまつな、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、なす、えのきたけ、レタス、グリーンピース	牛乳 牛乳 揚げパン	エネルギー 586 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.4 g カルシウム 271 mg
05 (火)	ごはん さばの竜田揚げ 野菜のおかか和え トマト	豚汁 米、上新粉、さつまいも、小麦粉、板こんにやく、片栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、さば、豚肉(もも)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ピザ用チーズ、かつお節	こまつな、トマト、もやし、はくさい、だいこん、たまねぎ、にんじん、にら、しめじ、しょうが	牛乳 牛乳 チーズ入りチヂミ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.8 g カルシウム 305 mg
06 (水)	ごはん 回鍋肉 もやしの中華和え ワンタン風スープ	米、小麦粉、砂糖、油、ワンタンの皮、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	もやし、キャベツ、チンゲンサイ、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、にんじん、まいたけ	牛乳 牛乳 紅茶のパウンドケーキ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 19.6 g カルシウム 269 mg
07 (木)	コッペパン ハンバーグ 野菜サラダ わかめスープ	コッペパン、小麦粉、マーガリン、パン粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、ごま	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、カットわかめ	牛乳 牛乳 セサミクッキー	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 17.5 g カルシウム 294 mg
08 (金)	栗ごはん さんまの塩焼き れんこんサラダ ほうれん草のお浸し	みそ汁 米、マヨネーズ	牛乳、さんま、ゆでくり、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、すりごま、かつお節	りんご、ほうれんそう、だいこん、れんこん、キャベツ、きゅうり、レタス、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、こんぶ(だし用)	牛乳 牛乳 りんご ビスケット	エネルギー 584 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 19.0 g カルシウム 288 mg
09 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉(皮付き)	にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	豆乳 青りんごゼリー 芋けんぴ	エネルギー 531 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 15.1 g カルシウム 108 mg
11 (月)	肉野菜うどん ウインナーと野菜のケチャップ炒め バナナ	ゆでうどん、米、油、三温糖	豚肉(ばら)、ウインナー、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	バナナ、キャベツ、だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しめじ、ごぼう	牛乳 小麦茶 みそ焼きおにぎり	エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.0 g カルシウム 91 mg
12 (火)	ごはん 豆腐のふわふわ揚げ ほうれん草のごま和え 蒸しかぼちゃ	みそ汁 米、ロールパン、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	かぼちゃ、ほうれんそう、もやし、はくさい、なす、れんこん、にんじん、えだまめ(冷凍)、コーン(冷凍)、たまねぎ、パセリ、カットわかめ	牛乳 牛乳 たまごサンド	エネルギー 574 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 18.2 g カルシウム 315 mg
13 (水)	麦ごはん ドライカレー 大根サラダ オレンジ	野菜スープ さつまいも、米、押麦、小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、だいたい水缶缶詰	だいこん、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、しめじ、コーン(冷凍)、ピーマン、にんにく、しょうが、カットわかめ	牛乳 牛乳 蒸かし芋	エネルギー 578 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.3 g カルシウム 252 mg
14 (木)	ごはん 鮭のスタミナ焼き 切干大根の煮物 ポイルキャベツ	みそ汁 米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、パン粉、マーガリン、油	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、粉チーズ、コンデンスミルク	こまつな、キャベツ、切り干しだいこん、たまねぎ、にんじん、しいたけ、いんげん、にんにく	牛乳 牛乳 甘食	エネルギー 575 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 16.5 g カルシウム 313 mg
15 (金)	ごはん すき焼き風煮 かぼちゃのサラダ みそ汁	米、しらたき、砂糖、マヨネーズ	ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、なると	かぼちゃ、はくさい、バナナ、たまねぎ、きゅうり、もやし、みかん缶、ねぎ、なめこ、にんじん、えだまめ(冷凍)、レタス、カットわかめ	牛乳 小麦茶 フルーツヨーグルト おせんべい	エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 14.4 g カルシウム 186 mg
18 (月)	ごはん 麻婆豆腐 ゆで野菜 中華スープ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、はくさい、ブロッコリー、レタス、ねぎ、オレンジ濃縮果汁、万能ねぎ、にら、たまねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 人参ケーキ	エネルギー 579 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18.5 g カルシウム 307 mg
19 (火)	ごはん ほっけの塩焼き 大根の煮物 ほうれん草のお浸し	みそ汁 米、食パン、砂糖	牛乳、ほっけ(開き干し)、鶏もも肉、ペーコン、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	だいこん、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、なす、しめじ、たまねぎ、いんげん、ピーマン、コーン(冷凍)	牛乳 牛乳 ピザトースト	エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 16.8 g カルシウム 330 mg
20 (水)	ハヤシライス マカロニサラダ ポイルブロッコリー 野菜スープ	米、マカロニ、マヨネーズ、押麦、油	牛乳、豚肉(もも)	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、しめじ、きゅうり、エリンギ、もやし、黄ピーマン、レタス	牛乳 牛乳 オレンジ 芋けんぴ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 17.0 g カルシウム 223 mg
21 (木)	ごはん 厚焼き卵 納豆 もやしのナムル	みそ汁 米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、卵、挽きわり納豆、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、ごま	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、かぶ、ねぎ、にんじん、にら、ごぼう	牛乳 牛乳 くず餅	エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 16.5 g カルシウム 263 mg
22 (金)	 お楽しみ献立 					
23 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉(皮付き)	バナナ、にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	豆乳 バナナ ビスケット	エネルギー 528 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 12.4 g カルシウム 144 mg
25 (月)	ごはん 鯖の味噌煮 チンゲン菜のソテー トマト	すまし汁 米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さば、卵、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、バター	チンゲンサイ、トマト、はくさい、たまねぎ、エリンギ、いちごジャム、だいこん、にんじん、コーン(冷凍)、しょうが	牛乳 牛乳 スコーン	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16.4 g カルシウム 265 mg
26 (火)	ミートソースパグティ キャベツのサラダ 蒸かし芋 コンソメスープ	米、スパゲティ、さつまいも、油、小麦粉、てんぷら粉、砂糖	豚ひき肉、ツナ水煮缶、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、ほうれんそう、かぶ、にんじん、しめじ、赤ピーマン、あおのり	牛乳 小麦茶 あおさのおにぎり	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 13.7 g カルシウム 137 mg
27 (水)	豚丼 五色和え オレンジ みそ汁	米、小麦粉、マーガリン、砂糖、コーンフレーク、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、オレンジ、ねぎ、たまねぎ、はくさい、もやし、かぼちゃ、にんじん、コーン(冷凍)、ごぼう、しめじ、干しぶどう	牛乳 牛乳 ストーンクッキー	エネルギー 576 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.1 g カルシウム 281 mg
28 (木)	ごはん たらのフリッター 春雨サラダ ピーマンの中華和え	みそ汁 米、はるさめ、油、砂糖、片栗粉、ごま油、小麦粉	牛乳、たら、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、卵	バナナ、きゅうり、ピーマン、もやし、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しょうが	牛乳 牛乳 バナナ クラッカー	エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 13.5 g カルシウム 245 mg
29 (金)	ごはん 酢鶏風炒め さつま芋のサラダ みそ汁	米、さつまいも、マヨネーズ、グラニュー糖、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、卵(黄)	たまねぎ、キャベツ、黄ピーマン、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、もやし、たけのこ(ゆで)、ピーマン、レタス、カットわかめ	牛乳 牛乳 シュガーパイ	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.6 g カルシウム 225 mg
30 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉(皮付き)	にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	豆乳 青りんごゼリー おせんべい	エネルギー 530 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 11.2 g カルシウム 111 mg