

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		エネルギー	たんぱく質
01 (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 ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	516 kcal 15.0 g 10.9 g 129 mg
03 (月)	けんちんうどん 和風サラダ 蒸かし芋	ゆでうどん、さつまいも、板こんにゃく、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(ばら)、かにかまぼこ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、プロッコリー、ほくさい、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、しめじ、カットわかめ	牛乳 牛乳 りんご クラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	555 kcal 23.3 g 17.6 g 260 mg
04 (火)	カレーライス 野菜サラダ グレープフルーツ 野菜スープ	米、小麦粉、じゃがいも、マーガリン、砂糖、押麦、油	牛乳、豚肉(もも)	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、トマト、きゅうり、もやし、にんじん、なす、しめじ、コーン(冷凍)、にんにく、しょう	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	565 kcal 21.0 g 16.6 g 240 mg
05 (水)	ロールパン 鮭のきのこソース プロッコリーのサラダ コンソメスープ	ロールパン、米、もち米、油、三温糖、小麦粉	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、ごま	プロッコリー、キャベツ、きゅうり、かぶ、レタス、マッシュルーム、にんじん、しめじ、たまねぎ、黄ピーマン、いんげん	牛乳 牛乳 五平餅	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	549 kcal 22.4 g 16.9 g 254 mg
06 (木)	ごはん チキン南蛮 ほうれん草のソテー トマト	みそ汁 さつまいも、米、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、トマト、ほくさい、なす、にんじん、だいこん、しめじ、ごぼう、たまねぎ、パセリ	牛乳 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	566 kcal 20.8 g 17.3 g 247 mg
07 (金)	ごはん スパニッシュオムレツ チーズと野菜の和え物 みそ汁	米、じゃがいも、油、グラニュー糖	牛乳、卵、木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、卵(黄)	キャベツ、きゅうり、プロッコリー、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、なめこ、カットわかめ	牛乳 牛乳 シュガーパイ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	555 kcal 22.1 g 18.2 g 300 mg
08 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	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 たんぱく質 脂質 カルシウム	513 kcal 14.4 g 10.2 g 112 mg
10 (月)	スポーツの日						
11 (火)	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 切干大根のサラダ みそ汁	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、こまつな、きゅうり、かぶ、レタス、にんじん、きょうな、切り干しだいこん、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 バナナ 芋けんぴ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	572 kcal 21.8 g 18.4 g 256 mg
12 (水)	非常時献立						
13 (木)	ごはん 鯖の味噌煮 マカロニサラダ すまし汁	米、マカロニ、マヨネーズ、砂糖	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、こまつな、きゅうり、たまねぎ、まいたけ、にんじん、レタス、しょうが	牛乳 牛乳 ぶどう おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	583 kcal 21.6 g 17.2 g 208 mg
14 (金)	ごはん 豚肉のケチャップ炒め れんこんサラダ みそ汁	米、コッパン、油、パン粉、小麦粉	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ヒレ)、米みそ(淡色辛みそ)	れんこん、たまねぎ、プロッコリー、きゅうり、キャベツ、ほうれん草、レタス、ねぎ、にんじん、なす、しめじ、コーン(冷凍)、きょうな	牛乳 牛乳 カツサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	581 kcal 23.0 g 17.1 g 241 mg
15 (土)	運動会						
17 (月)	カレーうどん コールスローサラダ オレンジ	ゆでうどん、砂糖、片栗粉、フレンチドレッシング(乳化型)、油	牛乳、豚肉(ばら)、油揚げ、ハム、きな粉	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、ねぎ、にんじん、しめじ、ごぼう、黄ピーマン	牛乳 麦茶 ミルクくず餅	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	552 kcal 20.8 g 14.5 g 175 mg
18 (火)	ごはん ほっけの塩焼き さつまいもと昆布の煮物 ポイルプロッコリー	みそ汁 米、さつまいも、ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、ほっけ(開き干し)、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)	プロッコリー、こまつな、だいこん、にんじん、たまねぎ、刻みこんぶ	牛乳 牛乳 ココアケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	553 kcal 20.3 g 16.0 g 329 mg
19 (水)	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華和え にら玉スープ	米、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	チンゲンサイ、にら、トマト、きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ、たまねぎ、黒きくらげ、カットわかめ、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 グレープフルーツ ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	560 kcal 22.8 g 18.6 g 376 mg
20 (木)	ごはん たらの唐揚げ スパゲティサラダ トマト	みそ汁 米、小麦粉、スパゲティ、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油、マーガリン	牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、卵、コンデンスミルク	トマト、ほくさい、きゅうり、にんじん、なす、コーン(冷凍)、かぶ、レタス、かぶ・葉	牛乳 牛乳 甘食	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	563 kcal 21.4 g 16.1 g 235 mg
21 (金)	お楽しみ献立						
22 (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	515 kcal 15.5 g 10.9 g 107 mg
24 (月)	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ バナナ 野菜スープ	スパゲティ、食パン、じゃがいも、砂糖、マーガリン、油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、きな粉、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、プロッコリー、キャベツ、レタス、きゅうり、にんじん、コーン缶、もやし	牛乳 牛乳 きなこトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	554 kcal 22.1 g 17.5 g 253 mg
25 (火)	ごはん 回鍋肉 かぼちゃの煮物 みそ汁	米、砂糖、焼ふ、油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、キャベツ、かぼちゃ、ほうれん草、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ、ごぼう	牛乳 牛乳 ぶどう クラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	566 kcal 20.7 g 15.4 g 216 mg
26 (水)	ごはん 鮭の西京焼き きゅうりの酢の物 煮豆	菜けんちん 米、小麦粉、砂糖、マーガリン、三温糖、ごま油	牛乳、さけ、かにかまぼこ、卵、ごま、いんげんまめ(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	きゅうり、ほくさい、れんこん、にんじん、たまねぎ、だいこん、万能ねぎ、カットわかめ	牛乳 牛乳 セサミクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	570 kcal 23.0 g 17.2 g 297 mg
27 (木)	ごはん 厚焼き卵 納豆 キャベツの塩昆布あえ	みそ汁 米、ホットケーキ粉、さといも、油、マーブルシロップ、砂糖	牛乳、卵、挽きわり納豆、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、プロッコリー、なす、ねぎ、にんじん、万能ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	578 kcal 22.2 g 18.0 g 280 mg
28 (金)	親子丼 キャベツのサラダ 蒸かし芋 みそ汁	米、さつまいも、押麦、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、なると	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、こまつな、にんじん、だいこん、まいたけ、ねぎ、グリーンピース(冷凍)	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	577 kcal 22.9 g 13.6 g 271 mg
29 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	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 たんぱく質 脂質 カルシウム	513 kcal 14.4 g 10.2 g 112 mg
31 (月)	みそラーメン マセドアンサラダ オレンジ	生中華めん、米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、ごま油	豚ひき肉、さけ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、ねぎ、きゅうり、もやし、コーン缶、にんじん、赤ピーマン、レタス、にんにく、しょうが	牛乳 麦茶 鮭とわかめのおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	582 kcal 21.7 g 15.6 g 139 mg