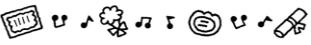
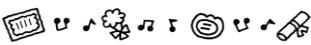


日 曜 日	献立名	材料名(昼食:3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ		栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				
1 (水)	ごはん 鮭のマヨコーン焼き ブロッコリーのサラダ みそ汁	米、小麦粉、さつまいも、マヨネーズ、マーガリン、砂糖、油、コーンフレーク	牛乳、さけ、ハム、卵、米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、かぶ、レタス、なめこ、コーン(冷凍)、干しほうとう	牛乳 牛乳 ストロークッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	574 kcal 22.0 g 20.6 g 206 mg	
02 (木)	ごはん 餃子 春雨サラダ みそ汁	米、はるさめ、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、きゅうり、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、なす	牛乳 牛乳 バナナ おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	572 kcal 17.3 g 11.9 g 230 mg	
03 (金)	ちらし寿司 鶏肉の香草焼き 五色和え 麩のスープ	米、砂糖、焼ふ	牛乳、鶏もも肉、卵、ホイップクリーム、でんぷ、ごま、かつお節	こまつな、はくさい、いちご、にんじん、もやし、かぶ、れんこん、コーン(冷凍)、しめじ、えだまめ、かんぴょう(乾)、カットわかめ	牛乳 牛乳 ブチケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	584 kcal 25.9 g 16.2 g 294 mg	
04 (土)	鶏ごぼピラフ	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 ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	525 kcal 14.3 g 11.0 g 124 mg	
06 (月)	ロールパン オムレツ かぼちゃのサラダ ポトフ風スープ	ロールパン、米、もち米、マヨネーズ、三温糖	牛乳、卵、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、かぶ、にんじん、えだまめ(冷凍)、レタス	牛乳 牛乳 五平餅	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	580 kcal 20.7 g 21.7 g 225 mg	
07 (火)	豚汁うどん もやしのナムル バナナ	ゆでうどん、板こんにやく、ごま油、油、砂糖	牛乳、豚肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ハム、粉チーズ	バナナ、もやし、ほうれんそう、はくさい、だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ	牛乳 牛乳 チーズパイ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	569 kcal 19.8 g 27.7 g 284 mg	
08 (水)	ごはん テンジャオロースー はんぺんの酢の物 みそ汁	米、さつまいも、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、こまつな、たけのこ(水煮)、ピーマン、赤ピーマン、にんじん、もやし、カットわかめ	牛乳 牛乳 デコボン ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	567 kcal 20.9 g 17.4 g 284 mg	
09 (木)	ごはん 親子煮 ほうれん草のごま和え みそ汁	米、マカロニ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、なると、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、油揚げ、すりごま	ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、もやし、だいこん、にんじん、グリーンピース(冷凍)	牛乳 牛乳 あべかわマカロニ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	575 kcal 25.1 g 17.4 g 260 mg	
10 (金)	ハヤシライス 野菜サラダ オレンジ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、砂糖、押麦、油	牛乳、豚肉、卵、バター	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、レタス、きゅうり、にんじん、しめじ、エリンギ	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	584 kcal 17.6 g 18.7 g 213 mg	
11 (土)	鶏ごぼピラフ	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 74 mg	
13 (月)	みそラーメン テンゲン菜の中華和え バナナ	ゆで中華めん、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	バナナ、テンゲンサイ、キャベツ、ねぎ、きゅうり、トマト、たまねぎ、もやし、コーン(冷凍)、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが	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	577 kcal 20.9 g 13.3 g 255 mg	
14 (火)	ごはん 鶏肉の照焼き れんこんサラダ トマト	みそ汁	米、小麦粉、砂糖、粉糖	牛乳、鶏もも肉、バター、米みそ(淡色辛みそ)	牛乳 牛乳 スノーボールクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	581 kcal 18.3 g 21.2 g 199 mg	
15 (水)	ごはん 八宝菜 マカロニサラダ みそ汁	米、マカロニ、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	オレンジ、はくさい、だいこん、きゅうり、にんじん、たけのこ(水煮)、黄ピーマン、レタス、黒きくらげ、カットわかめ	牛乳 牛乳 オレンジ クラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	573 kcal 21.4 g 17.7 g 216 mg	
16 (木)	ごはん 鯖の味噌煮 小松菜の納豆和え 蒸しかぼちゃ	すまし汁	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さば、納豆、卵、米みそ(淡色辛みそ)、コンデンスミルク	牛乳 牛乳 マーラーカオ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	568 kcal 23.7 g 16.3 g 280 mg	
17 (金)	 お楽しみ献立 						エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	575 kcal 22.7 g 24.8 g 291 mg
18 (土)	鶏ごぼピラフ	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 9.2 g 61 mg	
20 (月)	ごはん 鮭のスタミナ焼き ひじきの炒り煮 みそ汁	さつまいも、米、マヨネーズ、焼ふ、パン粉、砂糖、油	牛乳、さけ、鶏もも肉、だいた煮、豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、粉チーズ	ほうれんそう、だいこん、にんじん、たまねぎ、ひじき、にんにく	牛乳 牛乳 焼き芋	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	573 kcal 25.2 g 15.5 g 285 mg	
21 (火)	春分の日							
22 (水)	ごはん 鶏肉のレモンソース スパゲティサラダ みそ汁	米、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、卵(黄)	はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、万能ねぎ、レタス、レモン果汁	牛乳 乳酸菌飲料 ウインナーパイ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	573 kcal 21.6 g 18.2 g 246 mg	
23 (木)	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの華風サラダ 中華スープ	米、食パン、砂糖、メープルシロップ、油、片栗粉、ごま油	調製豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、牛乳、ツナ水煮、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	もやし、きゅうり、はくさい、かぶ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、にら、カットわかめ、しょうが、にんにく	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	571 kcal 25.5 g 18.8 g 211 mg	
24 (金)	カレーライス 和風サラダ トマト コンソメスープ	米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、砂糖、油	牛乳、豚肉、かにかまぼこ、クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	トマト、たまねぎ、ブロッコリー、テンゲンサイ、きゅうり、もやし、にんじん、れんこん、パン缶、カットわかめ、にんにく、しょうが	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	575 kcal 19.2 g 19.9 g 234 mg	
25 (土)	 卒園式 							
27 (月)	あんかけ焼そば マゼアンサラダ オレンジ たまごスープ	焼きそばめん、じゃがいも、コッペパン、マヨネーズ、グラニュー糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉、卵	はくさい、たまねぎ、オレンジ、きゅうり、もやし、たけのこ(水煮)、えのきたけ、にんじん、レタス、ピーマン、カットわかめ	牛乳 牛乳 揚げパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	580 kcal 20.8 g 18.9 g 216 mg	
28 (火)	ごはん たらの唐揚げ コールスローサラダ 蒸しかぼちゃ	みそ汁	米、上新粉、小麦粉、コールスロートレッシング、片栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、たら、豚ひき肉、ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	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	568 kcal 23.3 g 16.5 g 272 mg	
29 (水)	ごはん 厚焼き卵 納豆 きゅうりの酢の物	みそ汁	米、砂糖、油	牛乳、卵、挽きわり納豆、豚ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	牛乳 牛乳 デザートベース おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	574 kcal 23.6 g 14.4 g 183 mg	
30 (木)	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツの塩昆布あえ みそ汁	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、卵、無塩バター、ごま	キャベツ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、ブロッコリー、だいこん、にんじん、なす、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	563 kcal 22.1 g 18.6 g 248 mg	
31 (金)	わかめごはん 鯖の塩焼き 切干大根の煮物 ポイルブロッコリー	みそ汁	米、ロールパン、じゃがいも、砂糖	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	牛乳 牛乳 黒糖ロール	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	574 kcal 24.1 g 16.5 g 269 mg	