

日／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	調味料			
01 (月) いんげんの和え物 みそ汁	ごはん ポークチャップ	米、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、みそ、油揚げ、かつお節	もも缶(白桃)、もも缶(黄桃)、みかん缶、たまねぎ、キャベツ、いんげん、にんじん、コーン	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 フルーツポンチ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	438 kcal 18.2 g 9.8 g 185 mg
02 (火) きんぴら スープ	ごはん たららのコーンマヨ焼き	米、フライドポテト、マヨネーズ(マヨドレ)、ごま油、油、砂糖	牛乳、たら	たまねぎ、にんじん、コーン、れんこん、えのきたけ、ピーマン、ごま	しょうゆ、洋風だしの素、食塩	牛乳 フライドポテト(冷凍)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	518 kcal 17.2 g 20.0 g 175 mg
03 (水) 中華スープ	厚揚げそぼろ丼 ほうれん草のナムル	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ごま油、バター(豆乳バター)、片栗粉	豆乳、厚揚げ、鶏ひき肉、みそ	ほうれんそう、パナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、ごま、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、食塩	バナナジュース(豆乳) クッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	488 kcal 16.3 g 14.7 g 140 mg
04 (木) なすのみそ和え すまし汁	ごはん 筑前煮	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豆乳、鶏もも肉、きな粉、みそ	なす、ほうれんそう、れんこん、にんじん、えのきたけ、いんげん、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 豆乳もち	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	498 kcal 15.1 g 13.1 g 190 mg
05 (金) ほうれんそうの和えもの みそ汁	ごはん 和風あかけ豆腐ハンバーグ	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉、焼ふ	牛乳、鶏ひき肉、豆乳、木綿豆腐、みそ	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、こまつな、ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	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	510 kcal 19.2 g 14.8 g 258 mg
06 (土) 土	焼きうどん コールスローサラダ	ゆでうどん、コーンフレーク、油、マヨネーズ(マヨドレ)、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、かつお節	にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン	ケチャップ、しょうゆ、みりん、酢	牛乳 コーンフレーク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	450 kcal 16.2 g 18.0 g 166 mg
08 (月) 月 押し麦のスープ	わかめ御飯 さばの塩焼き	米、バター(豆乳バター)、押麦、焼ふ、砂糖	牛乳、さば、きな粉	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン、ひじき、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳 お麩ラスク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	509 kcal 20.2 g 21.5 g 184 mg
09 (火) 火 ミネストローネ	ごはん 鶏のから揚げ	米、ホットケーキ粉、片栗粉、じゃがいも、バター(豆乳バター)、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、かつお節	たまねぎ、にんじん、ダイズトマト缶詰、キャベツ、オクラ、うめ干し、にんにく、しょうが	洋風だしの素、しょうゆ、みりん	牛乳 ココアスコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	506 kcal 21.1 g 11.1 g 196 mg
10 (水) 水	カレーライス はるさめサラダ(マヨ)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ(マヨドレ)、はるさめ	牛乳、鶏ひき肉、豆乳、ツナ油漬缶	パナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、いちごジャム	カレールー	牛乳 いちご蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	637 kcal 18.3 g 20.2 g 193 mg
11 (木) 木 わかめスープ	ごはん 肉団子の酢豚風	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、ほうれんそう、キャベツ、ピーマン、干しいたけ、カットわかめ、ごま	しょうゆ、酢、中華だしの素	牛乳 チヂミ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	490 kcal 17.0 g 15.2 g 172 mg
12 (金) 金 すまし汁 みかん缶	ミートスパゲティ キャベツとちくわの酢和え(ごま)	スパゲティ、米、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ちくわ	みかん缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ダイズトマト缶詰、しめじ、塩こんぶ、ごま	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 おにぎり(塩こんぶ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	482 kcal 19.4 g 12.5 g 201 mg
13 (土) 土 小松菜のごまあえ スープ	ごはん たらのみそ照り焼き	米、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油	牛乳、たら、豆乳、みそ	こまつな、にんじん、コーン、ごま、カットわかめ	みりん、しょうゆ、中華だしの素、食塩	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	458 kcal 18.8 g 10.1 g 263 mg
15 (月) 月 ほうれん草の磯あえ みそ汁	かやく御飯 かわいいの照り焼き	米、コーンフレーク、バター(豆乳バター)	牛乳、かわいい、木綿豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、みそ	ほうれんそう、にんじん、ごぼう、いんげん、刻みのみり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 マシュマロコーンフレーク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	463 kcal 24.4 g 11.9 g 228 mg
16 (火) 火 きんぴら スープ	ごはん たららのコーンマヨ焼き	米、フライドポテト、マヨネーズ(マヨドレ)、ごま油、油、砂糖	牛乳、たら	たまねぎ、にんじん、コーン、れんこん、えのきたけ、ピーマン、ごま	しょうゆ、洋風だしの素、食塩	牛乳 フライドポテト(冷凍)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	518 kcal 17.2 g 20.0 g 175 mg
17 (水) 水 中華スープ	厚揚げそぼろ丼 ほうれん草のナムル	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ごま油、バター(豆乳バター)、片栗粉	豆乳、厚揚げ、鶏ひき肉、みそ	ほうれんそう、パナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、ごま、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、食塩	クッキー バナナジュース(豆乳)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	488 kcal 16.3 g 14.7 g 140 mg