

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			
18	ごはん (筑前煮 木 なすのみそ和え (ずまし汁	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	498 kcal
							たんぱく質	15.1 g
							脂質	13.1 g
							カルシウム	190 mg
19	ごはん (和風あんかけ豆腐ハンバーグ 金 ほうれんそうの和えもの (みそ汁	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	510 kcal
							たんぱく質	19.2 g
							脂質	14.8 g
							カルシウム	258 mg
20	焼きうどん (コールスローサラダ 土 (	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	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり	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	450 kcal
							たんぱく質	16.3 g
							脂質	18.0 g
							カルシウム	174 mg
22	わかめ御飯 (さばの塩焼き 月 ブロッコリーとひじきの炒めサラダ (押し麦のスープ	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	509 kcal
							たんぱく質	20.2 g
							脂質	21.5 g
							カルシウム	184 mg
23	ごはん (鶏のから揚げ 火 おくらの梅和え (ミネストローネ	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	506 kcal
							たんぱく質	21.1 g
							脂質	11.1 g
							カルシウム	196 mg
24	カレーライス (はるさめサラダ(マヨ) 水 バナナ (	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	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、いちごジャム	カレールウ	牛乳 いちご蒸しパン	エネルギー	637 kcal
							たんぱく質	18.3 g
							脂質	20.2 g
							カルシウム	193 mg
25	ごはん (肉団子の酢豚風 木 中華風サラダ (わかめスープ	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	490 kcal
							たんぱく質	17.0 g
							脂質	15.2 g
							カルシウム	172 mg
26	ミートスパゲティ (キャベツとちくわの酢和え(ごま) 金 すまし汁 (みかん缶	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	482 kcal
							たんぱく質	19.4 g
							脂質	12.5 g
							カルシウム	201 mg
27	ごはん (さわらのみそ照り焼き 土 小松菜のごまあえ (スープ	米、ホットケーキ粉、ごま油、砂糖	牛乳、たら、豆乳、みそ	こまつな、にんじん、コーン、ごま、えのきたけ	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	453 kcal
							たんぱく質	18.8 g
							脂質	10.1 g
							カルシウム	262 mg
29	ごはん (ポークチャップ 月 いんげんの和え物 (みそ汁	米、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、みそ、油揚げ、かつお節	たまねぎ、もも缶(白桃)、もも缶(黄桃)、みかん缶、キャベツ、いんげん、コーン、にんじん	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	437 kcal
							たんぱく質	18.1 g
							脂質	9.4 g
							カルシウム	176 mg
30	かやく御飯 (かわいいの照り焼き 火 ほうれん草の磯あえ (みそ汁	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	463 kcal
							たんぱく質	24.4 g
							脂質	11.9 g
							カルシウム	228 mg
(							エネルギー	kcal
(							たんぱく質	g
(							脂質	g
(							カルシウム	mg
(							エネルギー	kcal
(							たんぱく質	g
(							脂質	g
(							カルシウム	mg
(							エネルギー	kcal
(							たんぱく質	g
(							脂質	g
(							カルシウム	mg