

／ 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 (ハ) 水 (豆)	パン・ロールパン ハンバーグ フレンチサラダ 豆乳スープ	米、ロールパン、 じゃがいも、パン粉、砂糖	牛乳、豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、しらす干し	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、コーン、きゅうり、ごま	酢、食塩	牛乳 じゃこおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	451 kcal 20.4 g 15.9 g 198 mg	
02 (ハ) 木 (ス)	ごはん さけのポテトバター焼き 白菜の和え物 スープ	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、和風ドレッシング、バター(豆乳バター)	牛乳、さけ、ちくわ、豆乳、きな粉	はくさい、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、あおのり	洋風だしの素、しょうゆ	牛乳 マカロニきな粉	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	442 kcal 20.9 g 10.0 g 163 mg	
03 (ハ) 金 (中)	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のツナあえ 中華スープ	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豆乳ヨーグルト、厚揚げ、豚ひき肉、ツナ油漬缶	みかん缶、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	牛乳 みかんヨーグルト(豆乳)	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	526 kcal 20.9 g 18.1 g 398 mg	
04 (ハ) 土 (ブ)	あなかけうどん ブロッコリーと人参のおかゆ・和え(ゆに・かま)	ゆでうどん、コーンフレーク、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、かつお節	にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー、たまねぎ、青ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	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	289 kcal 11.6 g 6.6 g 167 mg	
06 (ハ) 月 (は)	マーボー豆腐丼 もやしのナムル はるさめスープ	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、ごま油、はるさめ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳、みそ	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ(白ねぎ)、青ねぎ、ごま、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、中華だしの素	牛乳 スイートポテト	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	474 kcal 15.9 g 13.6 g 216 mg	
07 (ハ) 火 (い)	わかめ御飯 そうめん いんげんのごま和え	米、そうめん、砂糖	牛乳、鶏もも肉	りんご濃縮果汁、ぶどう濃縮果汁、にんじん、いんげん、コーン、ほうれんそう、オクラ、ごま、粉かんでん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 七夕ゼリー	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	460 kcal 15.3 g 7.5 g 194 mg	
08 (ハ) 水 (コ)	ごはん たらのケチャップあなかけ こまつなのソテー コンソメスープ	米、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、バター(豆乳バター)	牛乳、たら、豆乳、あずき(ゆで)こしあん	カットわかめ、こまつな、にんじん、たまねぎ、ピーマン	ケチャップ、洋風だしの素、酢、しょうゆ	牛乳 あんこ蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	459 kcal 21.4 g 7.8 g 380 mg	
09 (ハ) 木 (ミ)	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツのサラダ みそ汁	米、さつまいも、食パン、砂糖、バター(豆乳バター)、油	牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、みそ、きな粉	たまねぎ、キャベツ、青ねぎ、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、みりん	牛乳 きな粉ラスク	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	488 kcal 18.2 g 13.1 g 179 mg	
10 (ハ) 金 (バ)	夏野菜カレー ブロッコリーとツナのサラダ バナナ	米、コーンフレーク、マヨネーズ(マヨドレ)、バター(豆乳バター)	牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶	バナナ、もやし、ブロッコリー、たまねぎ、パプリカ(赤)、なす、オクラ	カレールー	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	586 kcal 19.2 g 19.6 g 170 mg	
11 (ハ) 土 (ワ)	鶏肉の照り焼き丼 キャベツのツナマヨネーズあえ わかめスープ	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ(マヨドレ)、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	キャベツ、にんじん、コーン、たまねぎ、カットわかめ、しょうが	中華だしの素、みりん、しょうゆ	牛乳 ココアホットケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	464 kcal 17.7 g 10.8 g 199 mg	
13 (ハ) 月 (豚)	ごはん さばのおろし煮 豆腐のサラダ 豚汁	米、砂糖	牛乳、さば、木綿豆腐、豚肉(もも)、みそ	だいこん(おろし)、ほうれんそう、だいこん、いちごジャム、青ねぎ、にんじん、ごぼう、コーン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 ジャムクラッカー	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	500 kcal 21.3 g 14.5 g 204 mg	
14 (ハ) 火 (マ)	ごはん 鶏肉の照り焼き(添え・キャベツ) マカロニサラダ すまし汁	米、食パン、マヨネーズ(マヨドレ)、マカロニ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、チーズ(豆乳チーズ)、ツナ油漬缶	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん	牛乳 ピザトースト	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	505 kcal 21.7 g 14.0 g 209 mg	
15 (ハ) 水 (豆)	パン・ロールパン ハンバーグ フレンチサラダ 豆乳スープ	米、ロールパン、じゃがいも、パン粉、砂糖	牛乳、豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、しらす干し	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、コーン、きゅうり、ごま	洋風だしの素、酢、食塩	牛乳 じゃこおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	462 kcal 20.8 g 16.1 g 200 mg	
16 (ハ) 木 (ゆ)	ごはん さけのポテトバター焼き 白菜の和え物 スープ	米、じゃがいも、和風ドレッシング、バター(豆乳バター)	牛乳、さけ、ちくわ、豆乳	どうもろこし、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、あおのり	洋風だしの素、しょうゆ	牛乳 ゆでどうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	444 kcal 21.0 g 10.0 g 158 mg	
17 (ハ) 金 (中)	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のツナあえ 中華スープ	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豆乳ヨーグルト、厚揚げ、豚ひき肉、ツナ油漬缶	みかん缶、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	牛乳 みかんヨーグルト(豆乳)	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	526 kcal 20.9 g 18.1 g 398 mg	