

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 (土)	あんかけうどん ブロッコリーと人参のおかか和え(かにかま)	ゆでうどん、コーンフ레이크、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레이크	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
21 (火)	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、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 りんごゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	454 kcal 15.3 g 7.5 g 194 mg
22 (水)	ごはん たらのケチャップあんかけ 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
23 (木)	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
24 (金)	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레이크、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	カレールウ	牛乳 マシュマロコーンフ레이크	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
25 (土)	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
27 (月)	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
28 (火)	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
29 (水)	ごはん ハンバーグ フレンチサラダ 豆乳スープ	米、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	563 kcal 21.1 g 15.0 g 188 mg
30 (木)	ごはん さけの塩焼き 添えブロッコリー 白菜の和え物	米、焼ふ、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	ブロッコリー、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、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	407 kcal 20.2 g 9.2 g 162 mg
31 (金)	厚揚げそぼろ丼 小松菜のツナあえ 中華スープ	米、じゃがいも、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、厚揚げ、鶏ひき肉、みそ、ツナ油漬缶	もも缶(白桃)、もも缶(黄桃)、みかん缶、こまつな、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	牛乳 フルーツカクテル	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	484 kcal 17.2 g 15.5 g 258 mg
(土)							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg
(火)							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg
(水)							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg
(木)							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg
(金)							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg