

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 (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、コーン、きゅうり、キャベツ	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	469 kcal 17.3 g 19.2 g 166 mg
03 (月)	ごはん ごま豚しゃぶ ブロッコリーとツナのサラダ スープ	米、マカロニ、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ(マヨドレ)	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、きな粉、みそ	たまねぎ、もやし、ブロッコリー、パプリカ(赤)、キャベツ、ごま	しょうゆ、洋風だしの素	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	471 kcal 19.2 g 12.9 g 163 mg
04 (火)	冷やし中華 おくらのサラダ バナナ	生中華めん、米、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶	バナナ、きゅうり、オクラ、にんじん、トマト、コーン、ピーマン、たまねぎ	ケチャップ、しょうゆ、酢、中華だしの素	牛乳 ケチャップライス	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	527 kcal 17.1 g 9.6 g 188 mg
05 (水)	パン・ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜とコーンの和え物 スープ	ロールパン、米、砂糖	牛乳、鶏もも肉	こまつな、にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、マーマレード、コーン、塩こんぶ	洋風だしの素、しょうゆ	牛乳 おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	402 kcal 20.8 g 9.6 g 202 mg
06 (木)	ごはん たらと野菜のマリネ ほうれん草ソテー スープ	米、砂糖、バター(豆乳バター)	牛乳、豆乳ヨーグルト、たら、ベーコン	かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、もも缶(白桃)、だいこん、にんじん、しめじ、青ねぎ	洋風だしの素、酢、しょうゆ	牛乳 もも豆乳ヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	556 kcal 22.2 g 10.5 g 247 mg
07 (金)	夏野菜のドライカレー ブロッコリーとツナのサラダ オレンジ	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、豚ひき肉、ツナ油漬缶	オレンジ、たまねぎ、ダイストマト缶詰、もやし、ブロッコリー、なす、パプリカ(黄)	洋風だしの素、カレールウ	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	491 kcal 19.7 g 18.3 g 165 mg
08 (土)	三色そばろ井 大根のドレッシング和え わかめスープ	米、砂糖、和風ドレッシング、ごま油	牛乳、鶏ひき肉	ほうれんそう、もやし、だいこん、にんじん、コーン、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、中華だしの素	牛乳 袋菓子	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	380 kcal 11.3 g 7.3 g 159 mg
10 (月)	ごはん さけのてりやき 小松菜のおかかあえ 押し麦のスープ	米、食パン、砂糖、押麦、バター(豆乳バター)	牛乳、さけ、かつお節	こまつな、キャベツ、にんじん、しめじ	しょうゆ、みりん、中華だしの素	牛乳 シュガートースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	477 kcal 20.4 g 9.9 g 215 mg
12 (水)	牛丼 もやしとわかめのナムル すまし汁	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、牛肉(もも)、豆乳	たまねぎ、もやし、にんじん、えのきたけ、パプリカ(赤)、ごま、カットわかめ	しょうゆ、みりん、酢、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	463 kcal 16.6 g 13.2 g 190 mg
13 (木)	ごはん かれのいのきのこあんかけ 切干大根の煮物 みそ汁	米、さつまいも、砂糖、片栗粉	牛乳、かれい、みそ、油揚げ	もも缶(白桃)、みかん缶、にんじん、たまねぎ、しめじ、いんげん、切り干しだいこん、青ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	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	428 kcal 21.8 g 6.6 g 194 mg
14 (金)	野菜丼 かぼちゃサラダ わかめスープ	米、じゃがいも、焼ふ、砂糖、バター(豆乳バター)、マヨネーズ(マヨドレ)、片栗粉	牛乳、鶏もも肉	かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、カットわかめ	しょうゆ、みりん、中華だしの素	牛乳 お麩ラスク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	401 kcal 16.4 g 9.7 g 171 mg
15 (土)	あんかけうどん キャベツのマヨネーズあえ	ゆでうどん、コーンフレーク、マヨネーズ(マヨドレ)、片栗粉	ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ねぎ、コーン	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	302 kcal 9.5 g 9.3 g 32 mg
17 (月)	ごはん ごま豚しゃぶ ブロッコリーとツナのサラダ スープ	米、マカロニ、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ(マヨドレ)	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、きな粉、みそ	たまねぎ、もやし、ブロッコリー、パプリカ(赤)、キャベツ、ごま	しょうゆ、洋風だしの素	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	471 kcal 19.2 g 12.9 g 163 mg
18 (火)	冷やし中華 おくらのサラダ バナナ	生中華めん、米、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶	バナナ、きゅうり、オクラ、にんじん、トマト、コーン、ピーマン、たまねぎ	ケチャップ、しょうゆ、酢、中華だしの素	牛乳 ケチャップライス	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	527 kcal 17.1 g 9.6 g 188 mg
19 (水)	パン・ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜とコーンの和え物 スープ	ロールパン、米、砂糖	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、こまつな、にんじん、ズッキーニ、マーマレード、コーン、塩こんぶ	洋風だしの素、しょうゆ	牛乳 おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	405 kcal 20.9 g 9.6 g 204 mg