

日 ／ 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			午前おやつ 3時おやつ	延長おやつ	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				
01 （ 月 ）	★ジャージャー麺 ベーコンポテト 小松菜サラダ 果物	生中華めん、 じゃがいも、胚 芽米、三温糖、 こんにゃく、 油、片栗粉、砂 糖	豚ひき肉、チー ズ、油揚げ、 ベーコン、米み そ	りんご、こまつな、にんじ ん、きゅうり、ねぎ、もやし、 こぼろ、コーン缶、干 ししいたけ、しょうが、に んにく	牛乳 ★こぎつねごはん チーズ お茶	ホットケーキ 果物	エ ネ ル ギ ー 597 kcal たん ば く 質 22.4 g 脂 質 17.7 g カル シ ウ ム 201 mg	
02 （ 火 ）	ホットドッグ 南瓜のプロテインサラダ ブロッコリーのごま和え スープ	さつまいも、 コッペパン、マ ヨネーズ、三温 糖、なたね油、 ごま	牛乳、鶏がら スープ、ウイン ナー、ハム、 卵、バター	みかん、かぼちゃ、ブロッ コリー、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、きゅうり、 にら、ねぎ、しょうが	牛乳 ★パリパリ焼き 果物 牛乳	チャーハン 果物	エ ネ ル ギ ー 525 kcal たん ば く 質 15.9 g 脂 質 22.3 g カル シ ウ ム 224 mg	
03 （ 水 ）	五目ちらし さわらの照り焼き おいしいなのおかか和え すまし汁	胚芽米、三温 糖、焼酎	牛乳、さわか、 油揚げ、かつお 節	なばな、れんこん、ごぼ ろ、にんじん、たけのこ、 万能ねぎ、さやえんどう、 干ししいたけ、しょうが	牛乳 さくらもち ひなあられ 牛乳	おにぎり 果物	エ ネ ル ギ ー 537 kcal たん ば く 質 21.0 g 脂 質 9.4 g カル シ ウ ム 216 mg	
04 （ 木 ）	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきの煮付 もやしときゅうりの酢の物 味噌汁	胚芽米、三温 糖、ごま油	牛乳、豚肉、木 綿豆腐、油揚 げ、淡色みそ、 いわし	オレンジ天然果汁、もやし、 きゅうり、たまねぎ、 しめじ、ねぎ、にんじん、 ひじき、りしりこんぶ、 しょうが	牛乳 オレンジゼリー おせんべい 牛乳	炊き込みごはん 果物	エ ネ ル ギ ー 527 kcal たん ば く 質 20.4 g 脂 質 14.5 g カル シ ウ ム 283 mg	
05 （ 金 ）	★カレーライス ブロッコリーのサラダ スープ 果物	胚芽米、じゃが いも、油、焼 酎、小麦粉、な たね油、グラ ニュー糖、三温 糖	牛乳、豚肉、 ベーコン、パ ター、鶏がら スープ	いよかん、いちご、たまね ぎ、ブロッコリー、きゅう り、にんじん、トマト、は くさい、コーン缶、りん ご、ねぎ、しょうが、にん にく	牛乳 ★おふろスク 果物 牛乳	混ぜ込みごはん 果物	エ ネ ル ギ ー 580 kcal たん ば く 質 18.6 g 脂 質 24.3 g カル シ ウ ム 170 mg	
06 （ 土 ）	牛丼 きゅうり・トマト 味噌汁 果物	胚芽米、食パ ン、マーガリ ン、三温糖	ヨーグルト、和 牛、木綿豆腐、 淡色みそ、いわ し	みかん、りんご、きゅう り、たまねぎ、トマト、い ちごジャム、わかめ、りし りこんぶ	ヨーグルト サンドパン 果物 お茶	お菓子 果物	エ ネ ル ギ ー 561 kcal たん ば く 質 16.1 g 脂 質 16.7 g カル シ ウ ム 240 mg	
08 （ 月 ）	★鶏南蛮 大根のそぼろ煮 キャベツの昆布和え トマト	生うどん、もち 米、片栗粉、こ ま油、三温糖	鶏もも肉、鶏ひ き肉、焼き豚、 いわし	キャベツ、だいこん、たま ねぎ、トマト、ほうれんそ う、チンゲンサイ、にんじ ん、塩こんぶ、干ししいた け	牛乳 中華風おこわ 小魚 お茶	ホットケーキ 果物	エ ネ ル ギ ー 568 kcal たん ば く 質 24.1 g 脂 質 9.6 g カル シ ウ ム 278 mg	
09 （ 火 ）	焼きおにぎり 鮭のみそ焼き ひふみ漬け 豚汁 果物	胚芽米、さとい も、食パン、砂 糖	牛乳、さけ、豚 肉、生揚げ、 卵、豆みそ、い わし、米みそ	みかん、りんご、にんじ ん、きゅうり、だいこん、 ごぼう、ねぎ、あさつき	牛乳 ★パンプリン 果物 牛乳	炊き込みごはん 果物	エ ネ ル ギ ー 545 kcal たん ば く 質 24.7 g 脂 質 17.6 g カル シ ウ ム 319 mg	
10 （ 水 ）	ごはん ★れんこんのはさみ揚げ 三色酢の物 トマト 味噌汁	胚芽米、ロール パン、なたね 油、グラニュー 糖、片栗粉、小 麦粉、三温糖	豚ひき肉、油揚 げ、きな粉、淡 色みそ、いわ し、牛乳	いよかん、もやし、れんこ ん、トマト、チンゲンサ イ、ねぎ、きゅうり、にん じん、にんにく、しょう が、りしりこんぶ	牛乳 ★きなこあげぱん 果物 牛乳	ピラフ 果物	エ ネ ル ギ ー 598 kcal たん ば く 質 19.9 g 脂 質 23.4 g カル シ ウ ム 159 mg	
11 （ 木 ）	★納豆ごはん ごぼうと牛肉の炒め煮 中華風きゅうり 味噌汁	胚芽米、じゃが いも、もち米、 三温糖、ごま 油、ごま	牛乳、納豆、和 牛、あずき、淡 色みそ、いわし	いちご、きゅうり、ごぼ う、にんじん、生いも板こ んにゃく、にら、りしりこ んぶ、あおのり	牛乳 ★おはぎ 果物 牛乳	混ぜ込みごはん 果物	エ ネ ル ギ ー 620 kcal たん ば く 質 20.8 g 脂 質 19.0 g カル シ ウ ム 267 mg	
12 （ 金 ）	ごはん あじの南蛮漬け さつま芋の甘煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁	胚芽米、さつま いも、コッペパ ン、三温糖、片 栗粉、小麦粉	牛乳、あじ、木 綿豆腐、生ク リーム、淡色み そ、いわし	ほうれんそう、みかん缶、 パイン缶、にんじん、たま ねぎ、もやし、万能ねぎ、 焼きのり、りしりこんぶ	牛乳 ★クリームパン クラッカー 牛乳	なめたけごはん 果物	エ ネ ル ギ ー 627 kcal たん ば く 質 22.2 g 脂 質 15.3 g カル シ ウ ム 302 mg	
13 （ 土 ）	ビビンバ丼 きゅうり・トマト 味噌汁 果物	胚芽米、食パ ン、マーガリ ン、三温糖、こ ま油	ヨーグルト、牛 ひき肉、淡色み そ	みかん、きゅうり、りん ご、トマト、大豆もやし、 たまねぎ、しめじ、にんじ ん、いちごジャム、りしり こんぶ、しょうが、にんに く	ヨーグルト サンドパン 果物 お茶	お菓子 果物	エ ネ ル ギ ー 550 kcal たん ば く 質 17.8 g 脂 質 14.7 g カル シ ウ ム 179 mg	
15 （ 月 ）	★ラーメン 長芋のチーズ焼き 人参りしり 果物	じゃがいも、生 中華めん、なが いも、ごま油、 油	鶏がらスープ、 牛乳、チーズ、 焼き豚、ベー コン、チーズ、卵	みかん、にんじん、ほうれ んそう、ねぎ、焼きのり、 にんにく、青のり	牛乳 ★ポテトアンナ チーズ 牛乳	ホットケーキ 果物	エ ネ ル ギ ー 548 kcal たん ば く 質 24.4 g 脂 質 20.1 g カル シ ウ ム 366 mg	
16 （ 火 ）	ロールパン タンドリーチキン ポテトサラダ 小松菜のおかか和え スープ	ロールパン、 じゃがいも、小 麦粉、三温糖、 マヨネーズ、な たね油	牛乳、鶏もも 肉、木綿豆腐、 卵、ヨーグル ト、かつお節、 鶏がらスープ	りんご、こまつな、たまね ぎ、きゅうり、にんじん、 わかめ、ねぎ、しょうが、 にんにく	牛乳 ★ソフトドーナツ 果物 牛乳	おにぎり 果物	エ ネ ル ギ ー 516 kcal たん ば く 質 19.7 g 脂 質 19.7 g カル シ ウ ム 255 mg	