

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 (木)	ごはん オムレツ 切り干し大根の煮付け きゅうりの昆布和え なめこの味噌汁	胚芽米、小麦粉、三温糖、なたね油、ごま、ごま油	牛乳、卵、木綿豆腐、絹ごし豆腐、豚ひき肉、チーズ、淡色みそ、油揚げ、煮干し	にんじん、たまねぎ、なめこ、切り干しだいこん、万能ねぎ、昆布、塩こんぶ、きゅうり	牛乳 豆腐ドーナツ チーズ 牛乳	なめだけごはん 果物	エネルギー 563 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 21.2 g カルシウム 387 mg	
02 (金)	ロールパン シチュー 南瓜のタンパク質サラダ 果物	ロールパン、じゃがいも、米、小麦粉、マヨネーズ、なたね油	牛乳、鶏もも肉、ハム、バター、ちりめんじゃこ、かつお節	はっさく、いちご、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、あおのり	牛乳 かりかりおやき 果物 牛乳	おにぎり 果物	エネルギー 578 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 22.2 g カルシウム 179 mg	
03 (土)	豚肉丼 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、なたね油	ヨーグルト、豚肉、淡色みそ、煮干し	キャベツ、いよかん、りんご、きゅうり、トマト、いちごジャム、ねぎ、にんにく、昆布、わかめ	サンドパン ヨーグルト 果物 お茶	お菓子 果物	エネルギー 546 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 12.7 g カルシウム 244 mg	
05 (月)	ジャージャーめん カレーポテト 小松菜のおかか和え トマト	生中華めん、じゃがいも、もち米、三温糖、ごま油、片栗粉、なたね油	牛乳、豚ひき肉、焼き豚、ベーコン、淡色みそ、かつお節	いよかん、ごまつな、トマト、にんじん、ねぎ、きゅうり、干ししいたけ、しょうが、にんにく	牛乳 中華風おこわ 果物 牛乳	ホットケーキ 果物	エネルギー 575 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 15.7 g カルシウム 197 mg	
06 (火)	ごはん 鶏肉の南蛮づけ いんげんのごま和え うずら豆煮付け 味噌汁	胚芽米、片栗粉、三温糖、黒砂糖、小麦粉、ごま	牛乳、鶏もも肉、うずら豆、油揚げ、淡色みそ、きな粉、煮干し	いんげん、もやし、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、昆布	牛乳 ミルクもち おせんべい お茶	炊き込みごはん 果物	エネルギー 572 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 13.2 g カルシウム 215 mg	
07 (水)	ごはん 肉豆腐 ふきと油揚げの煮物 南瓜のおかか和え 味噌汁	胚芽米、食パン、三温糖、片栗粉、なたね油	牛乳、木綿豆腐、牛肉、卵、油揚げ、淡色みそ、煮干し、バター、かつお節	いちご、かぼちゃ、ふき、にんじん、はくさい、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、昆布	牛乳 パンプリン 果物 牛乳	ピラフ 果物	エネルギー 583 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 22.3 g カルシウム 307 mg	
08 (木)	ごはん 松風焼き ひふみづけ さつま芋の甘煮 味噌汁	胚芽米、さつまいも、ホットケーキ粉、三温糖、パン粉、ごま	牛乳、鶏ひき肉、卵、チーズ、淡色みそ、煮干し	きゅうり、にんじん、キャベツ、昆布	牛乳 ホットケーキ チーズ 牛乳	おにぎり 果物	エネルギー 555 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 15.4 g カルシウム 338 mg	
09 (金)	ごはん さわらのみそ焼き ごぼうのきんぴら アスパラとコーンのソテー けんちん汁	胚芽米、焼ふ、グラニュー糖、ごま油、三温糖、なたね油、ごま	牛乳、さわら、鶏もも肉、木綿豆腐、バター、油揚げ、淡色みそ、かつお節	清見オレンジ、グリーンアスパラガス、だいこん、ごぼう、にんじん、コーン缶、万能ねぎ	牛乳 おふラスク 果物 牛乳	チャーハン 果物	エネルギー 532 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 19.0 g カルシウム 179 mg	
10 (土)	三色丼 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、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、淡色みそ、煮干し	いよかん、りんご、きゅうり、トマト、ほうれんそう、いちごジャム、しょうが、わかめ、昆布	サンドパン ヨーグルト 果物 お茶	お菓子 果物	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 12.2 g カルシウム 255 mg	
12 (月)	きつねうどん 春野菜の煮物 スナックエンドウ 果物	生うどん、胚芽米、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ	いちご、スナックエンドウ、たけのこ、きゅうり、ほうれんそう、ごぼう、にんじん、カットわかめ、うめびしお	牛乳 わかめおにぎり きゅうりのゆかり和え 牛乳	ホットケーキ 果物	エネルギー 556 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 10.7 g カルシウム 209 mg	
13 (火)	ごはん さけのイタリアン風 トマト入り酢みそ和え れんごんのきんぴら 味噌汁	胚芽米、焼きそばめん、マヨネーズ、パン粉、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、さけ、豚肉、淡色みそ、煮干し、豆みそ	いよかん、れんごん、きゅうり、キャベツ、トマト、だいこん、にんじん、にら、コーン缶、生わかめ、昆布、にんにく、あおのり	牛乳 やきそば 果物 牛乳	おにぎり 果物	エネルギー 583 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 18.7 g カルシウム 236 mg	
14 (水)	ドライカレー 鶏肉のサラダ トマト スープ	胚芽米、三温糖、なたね油	牛乳、無糖ヨーグルト、豚ひき肉、牛ひき肉、鶏肉、鶏がら	トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、みかん缶、ごまつな、コーン缶、きゅうり、ピーマン、パイン缶、干しぶどう、りんご、ねぎ、しょうが、にんにく	牛乳 フルーツヨーグルト クラッカー 牛乳	混ぜ込みごはん 果物	エネルギー 561 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 18.2 g カルシウム 299 mg	
15 (木)	納豆ごはん ごぼうと牛肉の炒め煮 ふきの土佐煮 味噌汁	じゃがいも、胚芽米、小麦粉、三温糖、なたね油、ごま、ごま油	牛乳、納豆、牛肉、淡色みそ、煮干し、おかか	いよかん、きゅうり、ごぼう、にんじん、キャベツ、こんにゃく、ねぎ、昆布、あおのり、ふき	牛乳 みそポテト 果物 牛乳	チャーハン 果物	エネルギー 607 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 19.3 g カルシウム 265 mg	
16 (金)	ごはん さわらの梅煮 スイートづけ 若竹煮 味噌汁	胚芽米、じゃがいも、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、さわら、油揚げ、淡色みそ、煮干し	りんご果汁、たけのこ、かぶ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、アガー、うめ干し、生わかめ、しょうが、昆布	牛乳 りんごゼリー おせんべい 牛乳	なめだけごはん 果物	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 13.9 g カルシウム 261 mg	