

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 (土)	マーボー春雨丼 きゅうり トマト 味噌汁 果物	胚芽米、じゃがいも、食パン、はるさめ、マーガリン、片栗粉、三温糖、ごま油	ヨーグルト、豚ひき肉、淡色みそ、煮干し	なつみかん、りんご、きゅうり、トマト、ねぎ、にんじん、たけのこ、いちごジャム、いんげん、干ししいたけ、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 たんぱく質 脂質 カルシウム	561 kcal 17.6 g 10.9 g 236 mg
06 (木)	ピースごはん ぶりの照り焼き 若竹煮 スイートづけ すまし汁	胚芽米、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、ぶり、木綿豆腐、かつお節	いちご、たけのこ、かぶ、にんじん、きゅうり、グリーンピース、さやえんどう、生わかめ、干ししいたけ	牛乳 かしわもち 果物 牛乳	なめたけごはん 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	584 kcal 23.6 g 13.7 g 175 mg
07 (金)	ごはん 肉豆腐 小松菜のおかか和え トマト 味噌汁	胚芽米、小麦粉、三温糖、なたね油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、牛肉、卵、チーズ、淡色みそ、煮干し、かつお節	こまつな、トマト、にんじん、もやし、チンゲンサイ、ごぼう、えのきたけ、昆布	牛乳 蒸しパン チーズ 牛乳	おにぎり 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	587 kcal 21.2 g 26.7 g 371 mg
08 (土)	衣笠丼 きゅうり トマト 味噌汁 果物	胚芽米、食パン、マーガリン	ヨーグルト、牛肉、油揚げ、淡色みそ、煮干し	清見オレンジ、いちご、きゅうり、たまねぎ、トマト、いちごジャム、キャベツ、にんじん、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 たんぱく質 脂質 カルシウム	614 kcal 23.1 g 21.0 g 291 mg
10 (月)	味噌ラーメン 三色酢の物 白ごまきなこ和え 果物	生中華めん、米、さつまいも、なたね油、すりごま、ごま油、三温糖	鶏がら、豚骨、牛乳、豚肉、鶏もも肉、淡色みそ、きな粉	いちご、宇和ゴールド、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、大豆もやし、はくさい、きゅうり、ピーマン、にら、しょうが、ねぎ、にんにく	牛乳 ケチャップライス 果物 牛乳	ホットケーキ 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	553 kcal 21.8 g 14.5 g 199 mg
11 (火)	ゆかりごはん さけの塩焼き アスパラとコーンのソテー 切り干し大根の煮つけ	胚芽米、ロールパン、なたね油、グラニュー糖、三温糖、ごま油	牛乳、さけ、きな粉、油揚げ	なつみかん、グリーンアスパラガス、にんじん、コーン缶、切り干しだいこん	牛乳 きなこ揚げパン 果物 牛乳	炊き込みごはん 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	543 kcal 22.4 g 17.3 g 184 mg
12 (水)	ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め ほうれん草のごま和え さつま芋の甘煮 味噌汁	さつまいも、生うどん、胚芽米、三温糖、ごま、ごま油、なたね油	生揚げ、豚肉、淡色みそ、煮干し、かつお節	りんご、はくさい、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、しめじ、さやえんどう、しょうが、昆布、こんぶ	牛乳 野菜うどん 果物 お茶	ピラフ 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	545 kcal 20.9 g 13.2 g 265 mg
13 (木)	ロールパン マカロニグラタン スナップエンドウ トマト スープ	さつまいも、ロールパン、マカロニ、小麦粉、三温糖、パン粉	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、粉チーズ、鶏がら	清見オレンジ、たまねぎ、スナップえんどう、トマト、ほうれんそう、マッシュルーム缶、ねぎ、しょうが	牛乳 パリパリやき 果物 牛乳	おにぎり 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	554 kcal 19.2 g 20.6 g 268 mg
14 (金)	ごはん さわらのイタリアン風 ひじきの煮つけ コーン入り酢の物 味噌汁	胚芽米、ながいも、三温糖、マヨネーズ、パン粉、ごま油、片栗粉	牛乳、さわら、油揚げ、淡色みそ、煮干し	かぼちゃ、宇和ゴールド、きゅうり、にんじん、コーン缶、にら、ひじき、生わかめ、昆布、にんにく、あおのり	牛乳 みたらしかぼちゃ 果物 牛乳	チャーハン 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	541 kcal 22.6 g 17.1 g 288 mg
15 (土)	やきとり丼 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、鶏もも肉、淡色みそ、煮干し	なつみかん、りんご、きゅうり、トマト、いちごジャム、たまねぎ、焼きのり、昆布、わかめ、にんにく	サンドパン ヨーグルト 果物 お茶	お菓子 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	570 kcal 21.9 g 16.3 g 226 mg
17 (月)	たぬきうどん 焼き豚とキャベツの味噌マヨネーズ じゃが芋のそぼろ煮 トマト	生うどん、じゃがいも、もち米、マヨネーズ、小麦粉、なたね油、三温糖、片栗粉	豚ひき肉、焼き豚、かつお節、淡色みそ	清見オレンジ、キャベツ、トマト、ほうれんそう、きゅうり、昆布	牛乳 甘納豆おこわ 果物 お茶	ホットケーキ 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	547 kcal 15.0 g 7.9 g 61 mg
18 (火)	ごはん あじの南蛮づけ アスパラのごま和え かぼちゃの甘煮 なめこの味噌汁	胚芽米、三温糖、なたね油、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま	牛乳、あじ、木綿豆腐、淡色みそ、煮干し	りんご果汁、かぼちゃ、アスパラガス、なめこ、にんじん、たまねぎ、アガー、万能ねぎ、昆布	牛乳 りんごゼリー おせんべい 牛乳	おにぎり 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	516 kcal 20.7 g 12.7 g 263 mg
19 (水)	ドライカレー ミモザサラダ スープ 果物	胚芽米、コッペパン、なたね油、三温糖、なたね油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、生クリーム、卵、鶏がら	いちご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、パイン缶、みかん缶、フロccoliリー、チンゲンサイ、ピーマン、きゅうり、えのき、レーズン、ねぎ、りんご、しょうが、にんにく	牛乳 クリームパン チーズ 牛乳	なめたけごはん 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	532 kcal 18.7 g 18.8 g 254 mg