

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 （火）	ごはん 鮭の磯揚げ 南瓜のおかか和え きゅうりの酢の物 味噌汁	胚芽米、マカロニ、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、さけ、木綿豆腐、淡色みそ、きな粉、バター、いわし、かつお節	りんご、かぼちゃ、きゅうり、なめこ、にんじん、あさつき、わかめ、りしりこんぶ、あおのり	牛乳 マカロニきなこ 果物 牛乳	たきこみごはん 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	521 kcal 22.0 g 13.9 g 230 mg
02 （水）	ごはん オムレツ マカロニサラダ トマト 味噌汁	胚芽米、小麦粉、マカロニ、三温糖、なたね油、マヨネーズ	牛乳、卵、豚ひき肉、ハム、淡色みそ、いわし	なつみかん、にんじん、トマト、たまねぎ、だいこん、きゅうり、チンゲンサイ、りしりこんぶ	牛乳 ソフトドーナツ 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	578 kcal 20.0 g 21.1 g 268 mg
03 （木）	ごはん 肉豆腐 オクラの梅和え 味噌汁 果物	胚芽米、食パン、三温糖、片栗粉、なたね油	牛乳、木綿豆腐、和牛、ハム、とろけるチーズ、淡色みそ、いわし	りんご、宇和ゴールド、オクラ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ごぼう、えのきだけ、ピーマン、コーン缶、うめ干し、りしりこんぶ	牛乳 ピザトースト 果物 牛乳	まぜこみごはん 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	583 kcal 22.5 g 22.6 g 315 mg
04 （金）	カレーライス ミモザサラダ スープ 果物	胚芽米、じゃがいも、黒砂糖、油、三温糖、小麦粉、なたね油	牛乳、豚肉、卵、鶏がらスープ	メロン、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、きゅうり、わかめ、りんご、しょうが、にんにく	牛乳 黒糖ゼリー おせんべい 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	603 kcal 18.1 g 17.7 g 190 mg
05 （土）	牛丼 きゅうり・トマト 味噌汁 果物	胚芽米、食パン、じゃがいも、マーガリン、三温糖	ヨーグルト、和牛、淡色みそ、いわし	りんご、なつみかん、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	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	556 kcal 15.6 g 16.2 g 224 mg
07 （月）	タンメン 長芋のチーズ焼き 中華風きゅうり 果物	生中華めん、ながいも、胚芽米、こんにゃく、油、砂糖、三温糖、ごま油	鶏がらスープ、牛乳、豚肉、チーズ、いわし、油揚げ	りんご、きゅうり、にんじん、はくさい、キャベツ、ごぼう、ねぎ、ら、しょうが、あおのり	牛乳 こぎつねごはん 小魚 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	560 kcal 25.3 g 15.2 g 431 mg
08 （火）	ごはん 煮魚 ごぼうサラダ アスパラとコーンのソテー 味噌汁	じゃがいも、胚芽米、マヨネーズ、油、三温糖、なたね油	牛乳、さわか、木綿豆腐、ハム、淡色みそ、いわし	なつみかん、グリーンアスパラガス、ごぼう、にんじん、だいこん、コーン缶、きゅうり、ねぎ、しょうが、りしりこんぶ、あおのり	牛乳 新じゃがの磯風味 果物 牛乳	たきこみごはん 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	515 kcal 22.1 g 19.0 g 234 mg
09 （水）	ロールパン チキン南蛮 ブロッコリーのサラダ トマト スープ	ロールパン、焼きそばめん、胚芽米、マヨネーズ、三温糖、なたね油、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、豚ひき肉、ベーコン、卵、鶏がらスープ	トマト、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、コーン缶、りんご、ねぎ、しょうが、にんにく	牛乳 そばめし チーズ 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	605 kcal 26.7 g 26.8 g 275 mg
10 （木）	ごはん 豚肉の生姜焼き じゃが芋と人参の煮付 しらすの酢の物 味噌汁	胚芽米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、三温糖	牛乳、豚肉、生クリーム、淡色みそ、しらす干し、いわし、バター	きゅうり、りんご、にんじん、たまねぎ、大豆もやし、こまつな、わかめ、りしりこんぶ、しょうが	牛乳 さつま芋とりんごの 重ね煮 クラッカー 牛乳	まぜこみごはん 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	580 kcal 18.5 g 19.6 g 288 mg
11 （金）	ゆかりごはん 肉じゃが ほうれん草ののり和え トマト 味噌汁	ロールパン、胚芽米、じゃがいも、砂糖、なたね油	牛乳、豚肉、ハム、チーズ、淡色みそ、いわし	宇和ゴールド、ほうれんそう、トマト、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しらたき、しめじ、焼きのり、りしりこんぶ	牛乳 ホットサンド 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	590 kcal 20.4 g 18.3 g 277 mg
12 （土）	けんちん丼 きゅうり・トマト 味噌汁 果物	胚芽米、食パン、こんにゃく、マーガリン	ヨーグルト、木綿豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、淡色みそ、いわし	りんご、宇和ゴールド、きゅうり、トマト、たまねぎ、キャベツ、いちごジャム、ごぼう、りしりこんぶ	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	530 kcal 19.8 g 11.8 g 282 mg
14 （月）	きつねうどん 根菜のそぼろ煮 いんげんのごま和え トマト	生うどん、じゃがいも、三温糖、ごま、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、ベーコン	りんご、いんげん、れんこん、トマト、ほうれんそう、だいこん、にんじん、にんにく	牛乳 ポテトアンナ 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	530 kcal 16.7 g 12.0 g 130 mg
15 （火）	ごはん さばのみそ焼き 切り干し大根の煮付 小松菜サラダ 味噌汁	胚芽米、三温糖、砂糖、ごま油	ヨーグルト、さば、木綿豆腐、油揚げ、淡色みそ、いわし、米みそ	こまつな、みかん缶、にんじん、もやし、きゅうり、パイン缶、ねぎ、わかめ、コーン缶、切り干しだいこん、りしりこんぶ	牛乳 フルーツヨーグルト クラッカー お茶	ピラフ 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	516 kcal 20.2 g 16.4 g 323 mg
16 （水）	ごはん うのはな焼き うずら豆の煮付 わかめの酢の物 味噌汁	さつまいも、胚芽米、砂糖、三温糖、油、黒ごま	牛乳、卵、鶏ひき肉、うずら豆、おから、米みそ、淡色みそ、いわし	宇和ゴールド、もやし、かぶ、にんじん、きゅうり、かぶ・葉、さやえんどう、干しいたけ、わかめ、りしりこんぶ	牛乳 大学芋 果物 牛乳	まぜこみごはん 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	553 kcal 17.6 g 13.0 g 275 mg