

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)	チャーハン(豚肉) キャベツとはるさめ中華スープ バナナ	米、はるさめ、油、ごま	牛乳、豚ひき肉、さけ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ、あおのり	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	牛乳130 おにぎり(鮭・わかめ)	エネルギー 589 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 13.8 g カルシウム 200 mg
06 (木)	キーマカレーライス 切干し大根とひじきのサラダ もも缶	米、米粉、油、押麦、日清マヨドレ、小麦粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、ゆで大豆、つぶしあん(砂糖添加)、鶏ささ身	もも缶(白桃)、たまねぎ、にんじん、コーン缶、トマトピューレ、切り干しだいこん、ひじき、にんにく、しょうが	ウスターソース、中華だしの素、カレー粉、食塩	牛乳130 蒸しパン(小豆)	エネルギー 657 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 21.8 g カルシウム 231 mg
07 (金)	グリーンピース御飯 おおかず汁 さわらのコーンマヨドレ焼き ブロッコリーとちくわのサラダ	バナナ 米、砂糖、日清マヨドレ、油、小麦粉、ごま油	牛乳、さわら、木綿豆腐、鶏ひき肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん、ブロッコリー、なす、オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、グリーンピース、クリームコーン缶、えのき	かつお・昆布だし汁、酒、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳130 キャロットゼリー(寒天)	エネルギー 620 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 20.6 g カルシウム 216 mg
08 (土)	中華丼(キャベツ) みそ汁(じゃが芋・ねぎ) パイン缶	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、押麦、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	パイン缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳130 マカロニきな粉	エネルギー 606 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.6 g カルシウム 198 mg
10 (月)	ハリハリゆかり御飯 すまし汁(こまつな・えのき) 豆腐のコーンみそ焼き きゅうりとささみのごまサラダ	オレンジ 米、小麦粉、砂糖、油、押麦、すりごま	牛乳、木綿豆腐、鶏ささ身、米みそ(甘みそ)	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、クリームコーン缶、コーン缶、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳130 ココアちんすこう	エネルギー 591 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 19.0 g カルシウム 300 mg
11 (火)	わかめ御飯 みそ汁(じゃが芋・青菜) さけの塩焼き 小松菜の納豆あえ	米、焼きそばめん、じゃがいも、ごま油	牛乳、さけ、豚肉(肩ロース)、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ウスターソース、しょうゆ、食塩	牛乳130 焼きそば	エネルギー 533 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 15.4 g カルシウム 259 mg
12 (水)	御飯 みそ汁(だいこん・あげ) 肉じゃが・カレー味 キャベツとわかめのごま酢あえ	じゃがいも、米、米粉、砂糖、押麦、油、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、調製豆乳、油揚げ、きな粉	キャベツ、だいこん、たまねぎ、こまつな、みかん缶、にんじん、みかん濃縮果汁、いんげん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、カレー粉	牛乳130 野菜もち(こまつな・きな粉)	エネルギー 598 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.7 g カルシウム 250 mg
13 (木)	御飯 すまし汁(白菜・えのき) 厚揚げのケチャップ煮 ポパイサラダ	米、プチパン、押麦、日清マヨドレ、油、砂糖、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、ちくわ	えのきたけ、はくさい、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、きゅうり、焼きのり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酒、食塩、酢、中華だしの素、パセリ粉	牛乳130 ツナサンド	エネルギー 629 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 21.3 g カルシウム 319 mg
14 (金)	御飯 みそ汁(豆腐・切干だいこん) 白身魚のホイル焼き ブロッコリーとツナのサラダ	キウイフルーツ 米、日清マヨドレ、砂糖、油	牛乳、たら、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル濃縮果汁、キウイフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、パイン缶、えのきたけ、赤ピーマン、に	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳130 パイナップルゼリー	エネルギー 556 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 16.7 g カルシウム 247 mg
15 (土)	焼きそば 豆腐スープ(わかめ) バナナ	焼きそばめん、さつまいも、米粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、調製豆乳	バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ、あおのり	中濃ソース、中華だしの素、酒、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳130 蒸しパン(さつまいも)	エネルギー 605 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 19.8 g カルシウム 252 mg
17 (月)	御飯 みそ汁(かぶ・ごぼう) 鶏のから揚げ キャベツの昆布サラダ	パイン缶 米、ビーフン、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、パイン缶、にんじん、かぶ、もやし、にら、たまねぎ、ごぼう、かぶ・葉、塩こんぶ、しょうが、にん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、中華だしの素、カレー粉、食塩	牛乳130 ビーフン(焼き・カレー味)	エネルギー 586 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 18.0 g カルシウム 222 mg
18 (火)	ちらし寿司 みそ汁(かぼちゃ・なす) 卵の花(人参・鶏ひき肉)	米、さつまいも、砂糖、押麦、油、ごま	牛乳、さけ、鶏ひき肉、おから、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、にんじん、かぼちゃ、なす、コーン缶、きゅうり、ねぎ、いんげん、焼きのり	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	牛乳130 さつまいもとりんごの甘煮	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 10.6 g カルシウム 215 mg
19 (水)	御飯 わかめスープ(キャベツ) マーボー豆腐 ほうれん草のナムル(コーン)	米、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、キャベツ、もやし、バナナ、もも缶(白桃)、みかん缶、ねぎ、にんじん、キウイフルーツ、コーン缶	しょうゆ、酒、食塩、中華だしの素、こしょう	牛乳130 寒天入りフルーツポンチ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 17.0 g カルシウム 287 mg
20 (木)	プチパン クリームシチュー 小松菜のしらすサラダ(キャベツ)	プチパン、じゃがいも、米、もち米、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、きな粉	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、いんげん	酢、食塩	牛乳130 きな粉おはぎ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 16.5 g カルシウム 262 mg
21 (金)	御飯 みそ汁(つぶし大豆・なす) 揚げ魚とじゃが芋の煮物 キャベツとチンゲン菜のサラダ	オレンジ 米、じゃがいも、しらたき、ホットケーキ粉、油、押麦、片栗粉、砂糖	牛乳、たら、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、調製豆乳	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、なす、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、いんげん、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒	牛乳130 マーブルクッキー	エネルギー 570 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 16.4 g カルシウム 267 mg

