



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
01 (一) 月	玄米ごはん 焼き塩さば ㊦おざく㊦ きゃべつとにんじんのみそ汁 カラダ強くするヨーグルト	玄米、さといも、つきごんにやく、砂糖	塩さば、ちくわ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、キャベツ、ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳(100) コロコロあんドーナツ 牛乳(100)	エネルギー 670 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 24.7 g 塩分 2.4 mg
02 (一) 火	玄米ごはん キャベツと豚肉のみそ炒め 蒸しシューマイ 野菜スープ チーズ	玄米、油、砂糖	豚肉、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、赤ピーマン、にんじん、コーン、根深ねぎ、にんにく、しょうが	コンソメ、しょうゆ、食塩	牛乳(100) 原宿ドック 牛乳(100.)	エネルギー 590 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 24.7 g 塩分 1.8 mg
03 (一) 水	◆ ひなまつり・たんじょうびかい ◆ ちらし寿司 鶏のから揚げ ほうれん草とコーンの炒め物 清汁 誕生日ケーキ	米、砂糖、小麦粉、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、生クリーム、卵、なると、無塩バター、ごま、桜でんぶ	ほうれん草、コーン、にんじん、根深ねぎ、いんげん、わかめ、いちご、干しいたけ、しょうが、にんにく	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	みかん果汁 りんごタルト 牛乳(100)	エネルギー 652 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 23.6 g 塩分 3.2 mg
04 (一) 木	玄米ごはん かじきの照り焼き 冬野菜の肉みそかけ 白菜と油揚げのみそ汁 バナナ	玄米、さといも、砂糖、油	かじき、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉、油揚げ	バナナ、だいこん、はくさい、にんじん、根深ねぎ、しょうが	かつおだし汁、みりん、しょうゆ	牛乳(100) ☆ミックスフルーツ ヨーグルト せんべい 麦茶	エネルギー 542 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 12.1 g 塩分 2.1 mg
05 (一) 金	玄米ごはん 鶏肉の香味焼き キャベツとハムのソテー もやしスープ ミニゼリー	玄米、油、ごま油	鶏肉、ハム、牛乳	キャベツ、もやし、にんじん、葉ねぎ、ほうれん草、にんにく	中華だし、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	牛乳(100) ミニたいやき 牛乳(100/200)	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 13.7 g 塩分 1.7 mg
06 (一) 土	煮込みうどん ヨーグルト	干しうどん	鶏肉	ごまつな、根深ねぎ、にんじん、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	カルシン チーズで鉄分 せんべい ビスケット りんご果汁	エネルギー 489 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 6.7 g 塩分 3.2 mg
08 (一) 月	㊦しょうゆラーメン㊦ ㊦揚げぎょうざ㊦ カラダ強くするヨーグルト	中華めん、米、油	豚肉	もやし、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん、コーン、たけのこ、こんぶ、にんにく、わかめ	しょうゆ、かつおだし汁、食塩、こしょう	牛乳(100) ☆こんぶおにぎり 麦茶	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 13.2 g 塩分 2.9 mg
09 (一) 火	玄米ごはん 西京焼き 肉じゃが えのきのみそ汁 みかん缶	玄米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、つきごんにやく、油	たら、豚肉、米みそ(赤色辛みそ)、ベーコン、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、牛乳	みかん缶、はくさい、キャベツ、もやし、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、あおりのり	かつおだし汁、中濃ソース、ケチャップ、みりん、しょうゆ	牛乳(100) ☆ベーコン&チーズのお好み焼き 牛乳(100/200)	エネルギー 530 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 14.7 g 塩分 2.1 mg
10 (一) 水	玄米ごはん 鶏肉のさっぱり甘酢ソース ブロッコリーの彩りあえ 白菜の豆乳スープ ミニゼリー	玄米、小麦粉、油、黒砂糖、三温糖、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豆乳、鶏肉、ベーコン、かつお節、黒ごま	ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、しめじ、コーン	しょうゆ、酢、コンソメ、かつおだし汁	牛乳(100) ☆黒糖蒸しパン 牛乳(100)	エネルギー 602 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 19.7 g 塩分 2.1 mg
11 (一) 木	わかめ御飯 魚のカレーマヨネーズ焼き パプリカと春雨のソテー 大根のみそ汁 チーズ	米、食パン、マヨネーズ、はるさめ、油、ごま油	牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、ごま	だいこん、もやし、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、コーン、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、たけのこ、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、中華だし、食塩、カレー粉、パセリ粉、こしょう	ヤクルト ☆ハムマヨトースト 牛乳(100)	エネルギー 651 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 23.4 g 塩分 2.6 mg
12 (一) 金	あんかけ丼 焼きスイートポテト 豆腐のみそ汁 オレンジ	玄米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油	豚肉、絹ごし豆腐、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、卵	オレンジ、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、根深ねぎ、しょうが	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酢、食塩	牛乳(100) ☆がんつき 牛乳(100/200)	エネルギー 621 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 17.4 g 塩分 1.9 mg
13 (一) 土	味噌煮込みうどん ヨーグルト	干しうどん	米みそ(淡色辛みそ)、鶏肉、油揚げ	はくさい、根深ねぎ、にんじん	かつおだし汁、本みりん	カルシン チーズで鉄分 せんべい ビスケット ぶどう果汁	エネルギー 488 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 8.2 g 塩分 3.3 mg

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		
15 (月)	玄米ごはん ポークチャップ キャベツのゆかりあえ ポテトスープ チーズ	玄米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉	キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、根深ねぎ、にんじん	コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩	牛乳(100) ベルギーワッフル 牛乳(100)	エネルギー 575 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 24.0 g 塩分 1.6 mg
16 (火)	㊦スパゲティミートソース㊦ せん野菜 はくさいスープ カラダ強くなるヨーグルト	米、ソフト麺、油、米粉、マーガリン、砂糖	豚肉、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、はくさい、トマト、こまつな、コーン、マッシュルーム缶、にんじん、ピーマン、パセリ、にん	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、酢、ワイン(赤)、食塩、しょうゆ、こしょう	牛乳(100) ☆青葉のおにぎり 麦茶	エネルギー 587 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 14.2 g 塩分 3.3 mg
17 (水)	麻婆丼 ほうれん草のナムル ウイナースープ ミニゼリー	さつまいも、玄米、ごま油、油、片栗粉、三温糖	木綿豆腐、豚肉、ウイナー、米みそ(赤色辛みそ)、ごま、牛乳	ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、はくさい、たけのこ、葉ねぎ、コーン、干しいたけ、にんにく、しょう	しょうゆ、食塩、中華だし、トウバンジャン	ヤクルト ☆やきいも 牛乳(100/200)	エネルギー 620 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.4 g 塩分 2.4 mg
18 (木)	玄米ごはん さけの塩焼き 炒り豆腐 じゃがいものみそ汁 バナナ	玄米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、さけ、鶏肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、トーフミール	バナナ、にんじん、たまねぎ、いんげん、干しいたけ、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳(100) ☆フルーチェ せんべい 麦茶	エネルギー 554 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 14.2 g 塩分 2.7 mg
19 (金)	★ 愛情弁当 ★ お弁当と水筒の持参をお願いします					カルシウム おこめでスイートポテト ジョア	エネルギー 186 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 1.9 g 塩分 0.1 mg
22 (月)	玄米ごはん 鉄之助のりごま さばの煮つけ うの花炒り煮 きゃべつのみそ汁 みかん缶	玄米、パン、砂糖、油	牛乳、さば、おから、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉	キャベツ、もやし、しめじ、葉ねぎ、にんじん、しょうが、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、本みりん	牛乳(100) ☆㊦きなこあげぱん㊦ 牛乳(100)	エネルギー 638 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 22.7 g 塩分 2.6 mg
23 (火)	玄米ごはん とんちゃん焼き はくさいの昆布あえ えのきのスープ ミニゼリー	玄米、小麦粉、油、三温糖	豚肉、卵、ごま、牛乳	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、干しぶどう、根深ねぎ、こんぶ、レモン果汁、にんにく、しょうが	中華だし、しょうゆ、本みりん、食塩、シナモン	牛乳(100) ☆キャラットケーキ 牛乳(100/200)	エネルギー 602 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 22.6 g 塩分 1.9 mg
24 (水)	玄米ごはん さけのマヨネーズ焼き にんじんといんげんの当座煮 国清汁 バナナ	玄米、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、黒ごま	バナナ、いんげん、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、しいたけ、コーン	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳(100) ☆大学芋 牛乳(100)	エネルギー 571 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 16.6 g 塩分 1.6 mg
25 (木)	◆ おわかれかい ◆ ケチャップライス バーベキューチキン スマイルポテト キャベツのツナマヨネーズあえ とろーりコーンスープ プリン	米、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、豆乳、ツナ、ウイナー	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、いんげん、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、食塩、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉、カレー粉	りんご果汁 どらやき 牛乳(100)	エネルギー 702 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 23.0 g 塩分 2.5 mg
26 (金)	玄米ごはん きんめだいの煮つけ 小松菜とツナのごま和え なめこのみそ汁 チーズ	玄米、砂糖	きんめだい、絹ごし豆腐、米みそ(赤色辛みそ)、ツナ、すりごま、牛乳	こまつな、なめこ、にんじん、根深ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳(100) ☆バタースティックパン 牛乳(100/200)	エネルギー 514 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 19.7 g 塩分 1.6 mg
29 (月)	ポークカレー こまつなとしめじのソテー ウイナースープ ミニゼリー	玄米、じゃがいも、上新粉、油、三温糖	豚肉、豆乳、ウイナー、牛乳	こまつな、たまねぎ、はくさい、にんじん、かぼちゃ、しめじ、コーン、グリーンピース、りんご、にんにく、しょうが	ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ、ナツメグ、こしょう	牛乳(100) ☆もちもちかぼちゃ ケーキ 牛乳(100/200)	エネルギー 599 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 19.5 g 塩分 2.1 mg
30 (火)	玄米ごはん ベーコン入りポークビーンズ ㊦のり塩ポテト㊦ 大根と油揚げのみそ汁 オレンジ	ポテト、玄米、油、オリーブ油	だいず、豚肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、粉チーズ、牛乳	オレンジ、だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、根深ねぎ、トマト、あおのり	かつおだし汁、ケチャップ、ワイン(赤)、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳(100) ☆焼きそば 牛乳(100/200)	エネルギー 609 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 22.3 g 塩分 2.9 mg