



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)	煮込みうどん ヨーグルト	うどん	鶏肉	こまつな、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	カルシウム 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 495 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 6.7 g 塩 分 3.5 g
06 (木)	★ 愛情弁当 ★ お弁当と水筒の持参をお願いします					りんご果汁 せんべい ビスケット ジュア	エネルギー 170 kcal たんぱく質 5.0 g 脂 質 0.7 g 塩 分 0.2 g
07 (金)	玄米ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツのゆかりあえ じゃがいものみそ汁 バナナ	玄米、じゃがいも、上新粉、油、三温糖	豚肉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、根深ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳(100) ☆もちもちかぼちゃ ケーキ 牛乳(100)	エネルギー 572 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.5 g 塩 分 1.8 g
08 (土)	チーズ&ジャムサンド 牛乳(100/200) バナナ ミニゼリー		チーズ、牛乳	バナナ、いちごジャム		カルシウム せんべい ビスケット りんご果汁	エネルギー 535 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 12.5 g 塩 分 0.7 g
10 (月)	しょうゆラーメン 春巻き カラダ強くするヨーグルト	米、中華めん、油	豚肉	もやし、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん、コーン、たけのこ、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) ☆青菜のおにぎり 麦茶	エネルギー 534 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 13.0 g 塩 分 3.2 g
11 (火)	玄米ごはん ポークチャップ きゃべつとコーンのソテー 小松菜のみそ汁 チーズ	玄米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、卵	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン、しめじ	かつおだし汁、酢、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう	牛乳(100) ☆がんづき 牛乳(100/200)	エネルギー 591 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 22.3 g 塩 分 1.6 g
12 (水)	玄米ごはん 白身魚のネギみそマヨネーズ焼き カレー風味ソテー 大根のみそ汁 ミニゼリー	玄米、マヨネーズ、油	たら、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	キャベツ、だいこん、もやし、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	かつおだし汁、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳(100) ミニたいやき 牛乳(100/200)	エネルギー 585 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 21.1 g 塩 分 2.2 g
13 (木)	◆ おたんじょうびかい ◆ わかめごはん 鶏のから揚げ ほうれん草とコーンの炒め物 野菜スープ 誕生日ケーキ	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、生クリーム、卵、無塩バター	ほうれんそう、もやし、コーン、にんじん、みかん缶、わかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	りんご果汁 お米でスイートポテト 牛乳(100)	エネルギー 638 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 21.6 g 塩 分 2.4 g
14 (金)	玄米ごはん 焼き塩さば おざく 豆腐とほうれんそうのみそ汁 バナナ	玄米、さといも、つきこんにやく、砂糖	牛乳、塩さば、絹ごし豆腐、ちくわ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、だいこん、にんじん、こまつな、根深ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳(100) ベルギーワッフル 牛乳(100)	エネルギー 609 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 21.6 g 塩 分 2.4 g
15 (土)	カレーうどん ヨーグルト	うどん、砂糖	豚肉	たまねぎ、根深ねぎ、にんじん、ほうれんそう	かつおだし汁、カレールウ、しょうゆ、本みりん	カルシウム 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 519 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 11.6 g 塩 分 3.4 g
17 (月)	玄米ごはん かじきのコーンマヨネーズ焼き ほうれん草としめじのソテー きゃべつとにんじのみそ汁 みかん缶	玄米、マヨネーズ、油	かじき、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	ほうれんそう、みかん缶、しめじ、キャベツ、たまねぎ、コーン、にんじん、パセリ	かつおだし汁、食塩、こしょう	牛乳(100) りんごタルト 牛乳(100)	エネルギー 553 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 22.7 g 塩 分 1.7 g

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		
18 火	ごまごはん タンドリーチキン きゅうりのサラダ ウイナースープ ミニゼリー	玄米、油	鶏肉、牛乳、ヨーグルト、ウイナー、黒ごま	きゅうり、もやし、にんじん、コーン、にんにく	コンソメ、酢、しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳(100) ☆フルーチェ せんべい 麦茶	エネルギー 436 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 10.5 g 塩分 2.1 g
19 水	玄米ごはん 西京焼き 三色野菜の納豆和え きやべつのみそ汁 オレンジ	玄米、パン、砂糖、油	たら、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	オレンジ、にんじん、キャベツ、もやし、ほうれんそう、えのきたけ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ	牛乳(100) ☆あげぼん 牛乳(100/200)	エネルギー 558 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 17.3 g 塩分 2.2 g
20 木	豆腐ともやしの中華丼 蒸しシューマイ わかめスープ チーズ	玄米、砂糖、三温糖、油、片栗粉	焼き豆腐、豚肉、黒ごま	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、たけのこ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩、中華だし	ヤクルト ☆大学芋 牛乳(100)	エネルギー 635 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 18.6 g 塩分 2.5 g
21 金	さくらご飯 鶏肉の香味焼き キャベツとハムのソテー 白菜と油揚げのみそ汁 カラダ強くなるヨーグルト	米、小麦粉、三温糖、油、ごま油	鶏肉、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	キャベツ、はくさい、葉ねぎ、こまつな、にんじん、干しぶどう、レモン、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、シナモン、こしょう	牛乳(100) ☆キャロットケーキ 牛乳(100)	エネルギー 608 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 20.9 g 塩分 2.2 g
22 土	味噌煮込みうどん ヨーグルト	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 りんご果汁	エネルギー 486 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 8.2 g 塩分 3.4 g
24 月	玄米ごはん 鯖の揚煮(カレー風味) ほうれんそうとツナの炒め煮 根菜みそ汁 チーズ	玄米、油、小麦粉、砂糖	ヨーグルト、さば、ツナ油漬、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、だいこん、にんじん、ごぼう、コーン	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、カレー粉	りんご果汁 ☆ミックスフルーツヨーグルト せんべい 麦茶	エネルギー 561 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 19.5 g 塩分 2.0 g
25 火	玄米ごはん 松風焼き 鉄之助のりごま キャベツの昆布煮 もやしのみそ汁 ミニゼリー	玄米、砂糖、片栗粉、油	鶏肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	キャベツ、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、塩こんぶ	かつおだし汁、しょうゆ	牛乳(100) コロコロあんドーナツ 牛乳(100)	エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 19.3 g 塩分 2.0 g
26 水	◆ わしよのひ ◆ ごはん さけの塩焼き 肉じゃが すまし汁 みかん缶	米、じゃがいも、つきごんにやく、砂糖、油	さけ、豚肉、牛乳	みかん缶、キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、いんげん、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、みりん	牛乳(100) ☆焼きそば 牛乳(100/200)	エネルギー 549 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 15.7 g 塩分 2.9 g
27 木	玄米ごはん 豚とたけのこのチリソース炒め ブロッコリーの彩りあえ はくさいスープ バナナ	さつまいも、玄米、ごま油、砂糖、片栗粉	豚肉、かつお節、牛乳	バナナ、ブロッコリー、はくさい、たけのこ、根深ねぎ、にんじん、たまねぎ、コーン、干しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、オイスターソース、食塩、中華だし、トウバンジャン、かつおだし汁	牛乳(100) ☆焼きいも 牛乳(100/200)	エネルギー 576 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 15.3 g 塩分 1.9 g
28 金	スパゲティーミートソース せん野菜 ウイナースープ カラダ強くなるヨーグルト	米、ソフト麺、油、小麦粉、マーガリン、砂糖	豚肉、ウイナー、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、トマト、しめじ、マッシュルーム、ピーマン、パセリ、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、酢、赤ワイン、食塩、コンソメ、しょうゆ、こしょう	牛乳(100) ☆ゆかりのおにぎり 麦茶	エネルギー 586 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 15.6 g 塩分 2.7 g
29 土	とり煮込みうどん ヨーグルト	うどん	鶏肉	こまつな、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 ぶどう果汁	エネルギー 498 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 6.5 g 塩分 3.2 g
31 月	ドライカレー ガーリックポテト キャベツスープ みかん缶	クリンカットポテト、米、食パン 8枚切り 角型、マヨネーズ、小麦粉、オリーブ油、油	豚肉、ハム、バター	たまねぎ、みかん缶、にんじん、キャベツ、もやし、トマト、ピーマン	中濃ソース、食塩、コンソメ、しょうゆ、カレー粉、ガーリックパウダー、こしょう	牛乳(100) ☆ハムマヨトースト 牛乳(100)	エネルギー 622 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 22.6 g 塩分 2.7 g