

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 (木)	 にゆうえんしき・しんきゆうしき 					りんご果汁 せんべい スティックパン バナナ・麦茶	エネルギー 218 kcal たんぱく質 3.1 g 脂 質 2.3 g
02 (金)	ごまごはん 鶏肉の照焼 ブロッコリーの彩りあえ 春キャベツのスープ ミニゼリー	玄米、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、黒ごま、かつお節	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ、かつおだし汁	りんご果汁 ベルギーワッフル 牛乳(100)	エネルギー 598 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 19.7 g 塩 分 1.9 g
03 (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	ほうさい、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 479 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 8.4 g
05 (月)	玄米ごはん さけの塩焼き ほうれん草の胡麻和え 大根と油揚げのみそ汁 チーズ	玄米、砂糖	牛乳、さけ(塩)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	ほうれん草、だいこん、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ	りんご果汁 みかんタルト 牛乳(100)	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 19.3 g 塩 分 2.1 g
06 (火)	玄米ごはん キャベツと豚肉のみそ炒め のり塩ポテト 野菜スープ みかん缶	ポテト、玄米、オリーブ油、油、砂糖	牛乳、豚肉、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、みかん缶、たまねぎ、赤ピーマン、こまつな、にんじん、根深ねぎ、にんにく、しょうが、あおのり	しょうゆ、食塩、中華だし、こしょう	りんご果汁 ☆ブルーチエ せんべい 麦茶	エネルギー 510 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 13.1 g 塩 分 2.0 g
07 (水)	玄米ごはん 鯖のみそ煮 三色野菜の納豆和え じゃがいものみそ汁 バナナ	玄米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、さば、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、豚肉	バナナ、キャベツ、もやし、ほうれん草、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	りんご果汁 ☆焼きそば 牛乳(100)	エネルギー 588 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 17.7 g 塩 分 2.4 g
08 (木)	玄米ごはん 照り焼きハンバーグ カレー風味ソテー はくさいスープ ミニゼリー	玄米、パン、砂糖、パン粉、油、片栗粉、上新粉、マヨネーズ	牛乳、豚肉、牛肉、ベーコン、豆乳	キャベツ、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、わかめ	しょうゆ、食塩、みりん、コンソメ、カレー粉、こしょう	りんご果汁 ☆あげぼん 牛乳(100)	エネルギー 618 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 20.7 g 塩 分 2.5 g
09 (金)	みそラーメン 春巻き カラダ強くするヨーグルト	米、中華めん、油、ごま油	豚肉、米みそ(赤色辛みそ)	緑豆もやし、根深ねぎ、にんじん、コーン、たけのこ、わかめ、にんにく	食塩、こしょう	りんご果汁 ☆青菜のおにぎり 麦茶	エネルギー 567 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 12.8 g 塩 分 2.7 g
10 (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、ほうれん草	かつおだし汁、カレー粉、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 515 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 11.8 g
12 (月)	ゆかり御飯 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草のマヨ和え ウインナースープ チーズ	米、マヨネーズ、砂糖、油、三温糖	牛乳、鶏肉、ツナ油漬缶、ウインナー、ごま、黒ごま	ほうれん草、はくさい、にんじん、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳(100) ☆大学芋 牛乳(100)	エネルギー 578 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 20.8 g 塩 分 2.2 g
13 (火)	玄米ごはん かじきの竜田揚げ 小松菜の煮浸し もやしスープ ミニゼリー	玄米、上新粉、油、三温糖、片栗粉	牛乳、かじき、豆乳、油揚げ	こまつな、キャベツ、かぼちゃ、もやし、しめじ、にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ	牛乳(100) ☆もちもちかぼちゃケーキ 牛乳(100)	エネルギー 522 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.6 g 塩 分 1.8 g
14 (水)	★ 愛情弁当 ★ お弁当と水筒の持参をお願いします					カルシン 原宿ドック ジョア	エネルギー 261 kcal たんぱく質 9.0 g 脂 質 7.9 g 塩 分 0.5 g
15 (木)	麻婆丼 オイキムチ 中華スープ ヨーグルト	玄米、ごま油、油、片栗粉、三温糖	木綿豆腐、豚肉、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	きゅうり、たまねぎ、もやし、ほうれん草、たけのこ、コーン、葉ねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩、中華だし、トウバンジャン	牛乳(100) ☆バタースティックパン 牛乳(100/200)	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 18.8 g 塩 分 2.2 g

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	
16 (金)	玄米ごはん 鉄之助のりごま 鮭の香草焼き はくさいの昆布あえ 大根のみそ汁 オレンジ	玄米、小麦粉、オリーブ油、パン粉、砂糖、油	さけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、チーズ、かつお節、牛乳	はくさい、オレンジ、だいこん、キャベツ、たまねぎ、こんぶ、あおのり	かつおだし汁、中濃ソース、ケチャップ、ワイン(白)、食塩、カレー粉、パセリ粉、こしょう	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 582 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 20.8 g 塩分 2.5 g
17 (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
19 (月)	玄米ごはん とんちゃん焼き せん野菜 じゃがいものみそ汁 チーズ	玄米、食パン、じゃがいも、マーガリン、油	牛乳、豚肉、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、ごま	キャベツ、たまねぎ、にんじん、根深ねぎ、わかめ、あおのり、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩	牛乳(100) ☆カルシウムラスク 牛乳(100)	エネルギー 597 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 23.3 g 塩分 2.3 g
20 (火)	玄米ごはん かじきのごまみそ焼き きゃべつとコーンのソテー 野菜スープ ミニゼリー	玄米、砂糖、油、ごま油	かじき、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン	みりん、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳(100) どらやき 牛乳(100/200)	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 14.4 g 塩分 1.8 g
21 (水)	◆ おたんじょうびかい ◆ わかめごはん 鶏のから揚げ ほうれん草のソテー きのこスープ 誕生日ケーキ	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、生クリーム、卵、無塩バター	ほうれん草、キャベツ、もやし、コーン、しめじ、みかん缶、しょうが、にんにく	しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	ヤクルト おこめでスイートポテト 牛乳(100)	エネルギー 624 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 19.5 g 塩分 2.4 g
22 (木)	◆ わしよのひ ◆ ごはん 西京焼き おざく 白菜のみそ汁 バナナ	米、小麦粉、砂糖、さといも、つきこんにゃく、油	たら、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、油揚げ、卵	バナナ、はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	かつおだし汁、酢、しょうゆ、みりん	牛乳(100) ☆がんづき 牛乳(100/200)	エネルギー 606 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 13.2 g 塩分 2.3 g
23 (金)	カレーうどん 蒸しシューマイ カラダ強くするヨーグルト	米、うどん、砂糖	豚肉	たまねぎ、根深ねぎ、にんじん、ほうれん草	かつおだし汁、カレーパウダー、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳(100) ☆さくらご飯おにぎり 麦茶	エネルギー 623 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.7 g 塩分 2.9 g
24 (土)	チーズ&ジャムサンド 牛乳(100/200) バナナ・ミニゼリー		スライスチーズ、牛乳	バナナ、いちごジャム		カルシン せんべい・ビスケット ぶどう果汁	エネルギー 526 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 12.3 g
26 (月)	◆ こどものひのつどい ◆ ポークカレー キャベツとハムのソテー ほうれん草スープ 豆乳プリン	米、じゃがいも、油	牛乳、豆乳プリン、豚肉、ハム	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、しめじ、コーン、りんご、にんにく、しょうが	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩、しょうゆ、ナツメグ、こしょう	ヤクルト ミニたい焼き 牛乳(100)	エネルギー 568 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 12.3 g 塩分 1.7 g
27 (火)	玄米ごはん ベーコン入りポークビーンズ ガーリックポテト まいたけスープ バナナ	玄米、小麦粉、三温糖、油、オリーブ油	だいた、卵、豚肉、ベーコン、粉チーズ、牛乳	たまねぎ、にんじん、もやし、まいたけ、干しぶどう、トマト、レモン	ケチャップ、食塩、しょうゆ、中華だし、ワイン(赤)、コンソメ、ガーリック、シナモン、こしょう	牛乳(100) ☆キャロットケーキ 牛乳(100/200)	エネルギー 594 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 21.8 g 塩分 2.2 g
28 (水)	たけのごはん 焼き塩さば ほうれん草とにんじんの煮浸し すまし汁 カラダ強くするヨーグルト	さつまいも、米	塩さば、絹ごし豆腐、油揚げ、牛乳	ほうれん草、たけのこ、にんじん、根深ねぎ、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳(100) ☆やきいも 牛乳(100/200)	エネルギー 577 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 17.6 g 塩分 3.1 g
30 (金)	野菜丼 ツナとじゃが芋の煮物 えのきのみそ汁 ミニゼリー	米、じゃがいも、砂糖、油	ヨーグルト、鶏肉、ツナ、トーフミール、米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、はくさい、ほうれん草、たまねぎ、バナナ、えのきたけ、みかん缶、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	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 545 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 10.3 g 塩分 2.5 g