



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 火 曜	玄米ごはん かじきの和風パン粉焼き キャベツの昆布煮 豆腐と油揚げのみそ汁 チーズ	玄米、小麦粉、 マーガリン、パン 粉、砂糖、ごま油	かじき、絹ごし豆 腐、ヨーグルト、米 みそ(赤色辛み そ)、脱脂粉乳、油 揚げ、卵、ごま、牛 乳	キャベツ、りんご、 あさつき、塩こん ぶ、わかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、白こし ょう	牛乳(100) ☆ヨーグルトとりん ごのスキムケーキ 牛乳(100/200)	エネルギー 597 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 25.2 g 塩 分 2.0 g
02 水 曜	ゆかり御飯 鶏肉のさっぱり煮 野菜たっぷりソテー ウイナースープ ヨーグルト	米、砂糖、油、三温 糖	鶏肉、ツナ、ウイ ナー、ごま、黒ごま	キャベツ、もやし、 たまねぎ、こまつ な、にんにく、しよ うが	しょうゆ、酢、食 塩、コンソメ、こ ししょう、白こし ょう、カレー粉	牛乳(100) ☆大学芋 牛乳(100)	エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 14.6 g 塩 分 2.2 g
03 木 曜	玄米ごはん さばの煮つけ 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、さば、鶏肉、 米みそ(淡色辛み そ)、トーフミール	バナナ、たまねぎ、 にんじん、いんげ ん、葉ねぎ、干し いたけ、しょうが	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 518 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 14.0 g 塩 分 2.2 g
04 金 曜	麻婆丼 ほうれん草のナムル わかめスープ ミニゼリー	玄米、食パン、マー ガリン、油、ごま 油、片栗粉、三温 糖	木綿豆腐、豚肉、 米みそ(赤色辛み そ)、粉チーズ、ご ま	ほうれんそう、たま ねぎ、もやし、キャ ベツ、にんじん、た けのこ、葉ねぎ、 コーン、干し いたけ、わかめ、に んにく、あおのり、 しょうが	しょうゆ、食塩、 中華だし、トウバ ンジャン	ヤクルト ☆カルシウムラスク 牛乳(100)	エネルギー 591 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 18.9 g 塩 分 2.6 g
05 土 曜	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 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 492 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 8.2 g
07 月 曜	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 れんそう	かつおだし汁、カ レールー、しよ うゆ、本みりん	牛乳(100) ☆青菜のおにぎり 麦茶	エネルギー 615 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.2 g 塩 分 3.3 g
08 火 曜	玄米ごはん 白身魚のネギみそマヨネーズ焼き ツナとじゃが芋の煮物 きゃべつのみそ汁 みかん缶	玄米、じゃがいも、 マヨネーズ、砂糖、 油	たら、ツナ、米みそ (淡色辛みそ)、牛 乳	みかん缶、にんじ ん、キャベツ、しめ じ、わかめ、葉ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩、 こしょう	牛乳(100) どらやき 牛乳(100/200)	エネルギー 576 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 17.1 g 塩 分 2.8 g
09 水 曜	◆ たんじょうび ◆ わかめごはん スパイシーから揚げ いんげんとコーンのソテー いろどりスープ たんじょうびケーキ	米、小麦粉、砂糖、 片栗粉、油	鶏肉、生クリーム、 卵、無塩バター	いんげん、たま ねぎ、ほうれんそう、 コーン、にんじん、 みかん缶、しよ うが、にんにく	しょうゆ、食塩、 コンソメ、カレー 粉、こしょう	ヤクルト 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 23.0 g 脂 質 19.9 g 塩 分 2.3 g
10 木 曜	玄米ごはん さけの塩焼き 三色野菜の納豆和え 白菜のみそ汁 バナナ	玄米	さけ、納豆、米みそ (淡色辛みそ)、牛 乳	バナナ、はくさい、 にんじん、たま ねぎ、もやし、ほう れんそう	かつおだし汁、 しょうゆ	牛乳(100) みかんタルト 牛乳(100/200)	エネルギー 571 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 18.9 g 塩 分 2.0 g
11 金 曜	玄米ごはん 鶏肉の野菜みそ炒め ポテトのパプリカ焼き ちゅうかスープ ミニゼリー	玄米、小麦粉、砂 糖、油、片栗粉、ご ま油	鶏肉、牛乳、卵、米 みそ(淡色辛みそ)	こまつな、根深ね ぎ、ピーマン、しい たけ、コーン、にん じん、わかめ、にん にく、しょうが	酢、しょうゆ、食 塩、中華だし、パ プリカ粉、こしょう	牛乳(100) ☆がんつき 牛乳(100)	エネルギー 559 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 14.8 g 塩 分 1.9 g
12 土 曜	豚汁うどん ヨーグルト	うどん	豚肉、米みそ(淡 色辛みそ)	だいこん、にんじ ん、根深ねぎ、干し しいたけ	かつおだし汁、み りん	カルシ 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 519 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 7.7 g
14 月 曜	ごまごはん 鮭の香草焼き ブロッコリーの彩りあえ ポテトスープ みかん缶	玄米、パン、じゃが いも、砂糖、オリ ーブ油、パン粉、油、 ごま油	さけ、黒ごま、かつ お節	ブロッコリー、みか ん缶、たまねぎ、根 深ねぎ、コーン	しょうゆ、ワイン (白)、食塩、コン ソメ、カレー粉、 パセリ粉、かつお だし汁、こしょう	牛乳(100) ☆あげぼん 牛乳(100)	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 18.2 g 塩 分 2.2 g
15 火 曜	玄米ごはん ハンバーグ カレー風味ソテー えのきスープ チーズ	玄米、小麦粉、砂 糖、パン粉、油、上 新粉、マヨネーズ	豚肉、豆乳、牛肉、 ベーコン	キャベツ、たま ねぎ、もやし、ほう れんそう、にんじん、 えのきたけ、いちご ジャム、トマト	ケチャップ、中濃 ソース、食塩、 しょうゆ、コンソ メ、カレー粉、こ しょう	ヤクルト ☆豆乳と苺の蒸しパン 牛乳(100)	エネルギー 613 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 19.7 g 塩 分 2.1 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 (水)	玄米ごはん かじきの照り焼き ほうれん草とえのき茸のお浸し 豆腐のみそ汁 カラダ強くするヨーグルト	玄米、砂糖	かじき、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、たまねぎ、えのきたけ、わかめ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳(100) せんべい ビスケット 牛乳(100)	エネルギー 534 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 14.0 g 塩分 1.9 g
17 (木)	★ 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 ミニたいやき ぶどう果汁	エネルギー 180 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 0.8 g 塩分 0 g
18 (金)	玄米ごはん 豆腐ともやしの中華煮 焼きスイートポテト わかめスープ オレンジ	玄米、三温糖、片栗粉、油	焼き豆腐、豚肉	オレンジ、緑豆もやし、キャベツ、コーン、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	牛乳(100) ベルギーワッフル 牛乳(100)	エネルギー 577 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.8 g 塩分 2.2 g
19 (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		カルシウム せんべい・ビスケット ぶどう果汁	エネルギー 524 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 12.5 g
21 (月)	玄米ごはん 鶏肉の香味焼き きやべつとコーンのソテー ウイナースープ ポコットチーズ	玄米、じゃがいも、油、ごま油	鶏肉、ヨーグルト、ウイナー	キャベツ、葉ねぎ、にんにく	しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ、こしょう	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 528 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 13.6 g 塩分 2.4 g
22 (火)	玄米ごはん 西京焼き 小松菜の煮浸し 豚汁 みかん缶	さつまいも、玄米、つきごんにやく、油、砂糖	たら、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉、油揚げ、牛乳	ごまつな、みかん缶、にんじん、だいごん、根深ねぎ、ごぼう	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	ヤクルト ☆やきいも 牛乳(100/200)	エネルギー 586 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 13.6 g 塩分 2.0 g
23 (水)	野菜丼 里芋の煮っころがし なすのみそ汁 バナナ	米、さといも、砂糖、油	鶏肉、トーフミール、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、なす、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	かつおだし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳(100) ココロあんどーナツ 牛乳(100)	エネルギー 636 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 19.2 g 塩分 2.3 g
24 (木)	◆ わしよくのひ ◆ ごはん 焼き塩さば 切り干し大根とひじきの煮物 けんちん汁 ミニゼリー	米、うどん、砂糖、油、ごま油	塩さば、木綿豆腐、鶏肉、油揚げ、豚肉	キャベツ、にんじん、だいごん、ごぼう、切り干しだいごん、根深ねぎ、干しいたけ、こめひじき	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳(100) ☆焼きうどん 牛乳(100)	エネルギー 547 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 14.4 g 塩分 2.9 g
25 (金)	みそラーメン 春巻き カラダ強くするヨーグルト	中華めん、米、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、塩こんぶ、わかめ、にんにく	食塩、こしょう	牛乳(100) ☆こんぶおにぎり 麦茶	エネルギー 497 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.1 g 塩分 2.3 g
26 (土)	煮込みうどん ヨーグルト	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	カルシウム 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 492 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 6.7 g
28 (月)	玄米ごはん とんちゃん焼き キャベツのゆかりあえ ポテトスープ みかん缶	食パン、玄米、じゃがいも、グラニュー糖、油、マーガリン	豚肉、ウイナー、ごま	キャベツ、みかん缶、たまねぎ、ごまつな、にんじん、根深ねぎ、にんにく、しょうが	コンソメ、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳(100) ☆シュガートースト 牛乳(100)	エネルギー 609 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.3 g 塩分 2.3 g
29 (火)	玄米ごはん あじの香り竜田揚げ ほうれん草とコーンの炒め物 豆腐のみそ汁 バナナ	玄米、油、片栗粉	あじ、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ほうれん草、コーン、にんじん、葉ねぎ、にんにく	かつおだし汁、本みりん、しょうゆ、食塩、こしょう	ヤクルト 原宿ドック 牛乳(100)	エネルギー 610 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 20.3 g 塩分 1.8 g
30 (水)	玄米ごはん なすと豚肉のみそ炒め ガーリックポテト ポパイスープ チーズ	玄米、油、三温糖、オリーブ油、ごま油、片栗粉	豚肉、米みそ(淡色辛みそ)	なす、たまねぎ、ほうれん草、もやし、コーン、にんじん	しょうゆ、食塩、中華だし、ガーリックパウダー	牛乳(100) ☆手作りゼリー せんべい 麦茶	エネルギー 484 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 14.1 g 塩分 1.9 g