



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	玄米ごはん 鯖のみそ煮 切干し大根の旨煮 たまねぎのみそ汁 カラダ強くなるヨーグルト	玄米、小麦粉、三温糖、油、砂糖	さば、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ	たまねぎ、にんじん、しめじ、葉ねぎ、切り干しだいこん、干しぶどう、レモン、しょうが	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、シナモン	牛乳(100) ☆キャラットケーキ 牛乳(100)	エネルギー 644 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 24.4 g 塩分 1.8 g
02 金	ごまごはん バーベキューチキン ジャーマンポテト きゃべつスープ ミニゼリー	じゃがいも、玄米、油、砂糖	鶏肉、黒ごま	キャベツ、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、パセリ、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、食塩、中華だし、しょうゆ、カレー粉、こしょう	牛乳(100) コロコロあんどーナツ 牛乳(100)	エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.1 g 塩分 1.8 g
03 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 518 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.6 g 塩分 3.0 g
05 月	玄米ごはん かじきの竜田揚げ 小松菜の煮浸し ねぎねぎみそ汁 みかん缶	玄米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	かじき、豆乳、あずき、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	ごまつな、みかん缶、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ヤクルト ☆あずき蒸しパン 牛乳(100/200)	エネルギー 646 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 18.0 g 塩分 2.0 g
06 火	玄米ごはん お肉とやさいのいためもの キャベツのゆかりあえ ポパイスープ ヨーグルト	玄米、油	牛乳、豚肉、ごま	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩、コンソメ	牛乳(100) どらやき 牛乳(100)	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 16.2 g 塩分 1.6 g
07 水	◆ たなばた・おたんじょうびかい ◆ ケチャップチキンライス 星のコロッケ お星さまのおかか和え とろーりコーンスープ 誕生日ケーキ(みかん缶)	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油	豆乳、生クリーム、卵、鶏肉、無塩バター、かつお節	たまねぎ、にんじん、もやし、ほうれんそう、コーン、オクラ、いんげん、みかん缶	ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉	ぶどう果汁 お米でスイートポテト 牛乳(100)	エネルギー 685 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 18.8 g 塩分 2.3 g
08 木	玄米ごはん 鶏肉の照焼 きゅうりのサラダ ほうれん草のみそ汁 チーズ	玄米、上新粉、油、三温糖、砂糖	鶏肉、豆乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、もやし、かぼちゃ、ほうれんそう、コーン、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、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 565 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 21.7 g 塩分 1.9 g
09 金	わかめごはん 西京焼き 三色煮浸し じゃがいものみそ汁 オレンジ	米、じゃがいも、油、砂糖	たら、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	オレンジ、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、にんじん	かつおだし汁、みりん、しょうゆ	牛乳(100) ももタルト 牛乳(100/200)	エネルギー 538 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.9 g 塩分 2.4 g
10 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 6.7 g 塩分 3.0 g
12 月	スパゲティミートソース せん野菜 ウインナースープ カラダ強くなるヨーグルト	米、、じゃがいも、ソフト麺、米粉、マーガリン、油、砂糖	豚肉、ウインナー、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、コーン、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、しょうゆ、ワイン(赤)、酢、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳(100) ☆さくらご飯 麦茶	エネルギー 634 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.2 g 塩分 2.8 g
13 火	玄米ごはん 鉄之助のりごま 手作りさつま揚げ はくさいとえのきの煮浸し ほうれん草のみそ汁 ミニゼリー	さつまいも、玄米、油、片栗粉	いわし、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、牛乳	はくさい、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、にんにく、しょうが、こめひじき	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ヤクルト ☆やきいも 牛乳(100/200)	エネルギー 598 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 19.2 g 塩分 1.8 g
14 水	玄米ごはん 麻婆なす 焼きスイートポテト 冬瓜カレースープ バナナ	玄米、食パン、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉、ごま油	豚肉、豚肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、なす、とうがん、たまねぎ、根深ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉	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 18.7 g 脂質 19.5 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	
15 (木)	<b>★ 愛情弁当 ★</b> お弁当と水筒の持参をお願いします				カルシ ニンニ ぶどう果汁	エネルギー 184 kcal たんぱく質 2.2 g 脂 質 0.8 g	
16 (金)	玄米ごはん 白身魚のネギみそマヨネーズ焼き パプリカと春雨のソテー 野菜スープ チーズ	玄米、マヨネーズ、 はるさめ、油、ごま 油	牛乳、ホキ、米み そ(淡色辛みそ)、 ごま	キャベツ、もやし、 にんじん、赤ピーマ ン、黄ピーマン、 ピーマン、たけの こ、葉ねぎ、しょう が、カットわかめ	食塩、コンソメ、 しょうゆ、中華 スープ、こしょう	牛乳(100) ブルーチェ せんべい 麦茶	エネルギー 483 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 14.6 g 塩 分 2.4 g
17 (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 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 塩 分 3.2 g
19 (月)	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 オレンジ	玄米、パン、さとい も)、つこんにやく、 砂糖、油	さば、絹ごし豆腐、 ちくわ、油揚げ、米 みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、だいこ ん、ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、本みり ん	牛乳(100) ☆あげぼん 牛乳(100)	エネルギー 577 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 20.3 g 塩 分 2.6 g
20 (火)	玄米ごはん 鶏肉のさっぱり甘酢ソース きゃべつとコーンのソテー もやしのみそ汁 チーズ	玄米、小麦粉、砂 糖、油	鶏肉、牛乳、米み そ(淡色辛みそ)、 卵	キャベツ、もやし、 たまねぎ、コーン、 にんじん、葉ねぎ	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、食 塩、こしょう	牛乳(100) ☆がんづき 牛乳(100/200)	エネルギー 605 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 21.1 g 塩 分 1.8 g
21 (水)	きのこたっぷりハヤシライス のり塩ポテト きゃべつスープ ミニゼリー	ポテト、玄米、オ リーブ油、油	豚肉、ウインナー	たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、ほう れんそう、しめじ、 えのきたけ、あお のり	ハヤシルウ、しょ うゆ、食塩、コン ソメ、こしょう	ヤクルト いちごクレープ 麦茶	エネルギー 523 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 16.6 g 塩 分 2.3 g
24 (土)	<b>★ 愛情弁当 ★</b> お弁当と水筒の持参をお願いします				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 177 kcal たんぱく質 3.0 g 脂 質 3.2 g 塩 分 0.2 g	
26 (月)	玄米ごはん さけの塩焼き ほうれんそうとツナの炒め煮 たまねぎとにんじのみそ汁 チーズ	玄米、油、砂糖	さけ、ツナ、米み そ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、たま ねぎ、にんじん、 コーン、カットわか め	かつおだし汁、 しょうゆ	ぶどう果汁 ☆手作りゼリー せんべい 麦茶	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 11.5 g 塩 分 2.0 g
27 (火)	玄米ごはん とんちゃん焼き きゅうりともやしのサラダ かぼちゃのみそ汁 みかん缶	玄米、油、ごま油、 砂糖	豚肉、米みそ(淡 色辛みそ)、ごま、 牛乳	もやし、みかん缶、 キャベツ、たまね ぎ、かぼちゃ、ごま つな、きゅうり、い んげん、根深ね ぎ、カットわかめ、 にんにく、しょうが	かつおだし汁、ほ ん酢しょうゆ、 しょうゆ、本みり ん	牛乳(100) ☆焼きそば 牛乳(100/200)	エネルギー 563 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 19.4 g 塩 分 2.4 g
28 (水)	夏野菜カレー ポテトのパプリカ焼き ウインナースープ ミニゼリー	玄米、油	豚肉、ウインナー、 牛乳	たまねぎ、なす、か ぼちゃ、ほうれんそ う、しめじ、オクラ、 にんにく、しょうが	カレーウ、ケ チャップ、ウスター ソース、しょうゆ、食 塩、コンソメ、パプリ カ粉、こしょう、ナツ メグ	ヤクルト ☆つきぐみさんがかわを むいてくれたとうもろこし バナナ(はな・ゆめ・にじ)	エネルギー 638 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 20.2 g 塩 分 2.2 g
29 (木)	◆ わしよのひ ◆ ごはん かじきの照り焼き 野菜の肉みそかけ 豆腐のみそ汁 オレンジ	米、さといも、砂 糖、油	かじき、絹ごし豆 腐、米みそ(淡色 辛みそ)、豚肉	とうもろこし、オレ ンジ、とうがん、に んじん、根深ねぎ、 しょうが、バナナ	かつおだし汁、み りん、しょうゆ、食 塩	牛乳(100) バタースティックパン 牛乳(100/200)	エネルギー 490 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 11.5 g 塩 分 1.7 g
30 (金)	しょうゆラーメン 春巻き カラダ強くするヨーグルト	中華めん、米、もち 米、油、三温糖	豚肉、米みそ(淡 色辛みそ)	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、カットわ かめ	しょうゆ、みりん、 かつおだし汁、食 塩、こしょう	牛乳(100) ☆五平餅 麦茶	エネルギー 581 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 18.0 g 塩 分 2.7 g
31 (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 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 塩 分 0.7 g