



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 (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	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、食塩、 かつおだし汁、こ しょう	牛乳(100) ☆さくらご飯おにぎり 麦茶	エネルギー 549 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 13.3 g 塩分 3 g
02 (火)	玄米ごはん 鮭の香り味噌焼き 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、 砂糖、ごま油	牛乳、さけ、納豆、 米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、ごま	バナナ、たまねぎ、 もやし、ほうれんそ う、にんじん	かつおだし汁、み りん、しょうゆ	ヤクルト 原宿ドック 牛乳(100)	エネルギー 605 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 18.2 g 塩分 1.9 g
04 (木)	玄米ごはん 松風焼き おざく 豆腐のみそ汁 みかん缶	玄米、小麦粉、さ といも、さつまいも、 砂糖、つきこんにゃ く、マーガリン、片 栗粉、油	牛乳、鶏肉、絹ご し豆腐、ちくわ、米 みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、卵、脱脂 粉乳、ごま	みかん缶、だいこ ん、にんじん、たま ねぎ、根深ねぎ、 わかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、本みり ん	牛乳(100) ☆さつまいものカッ プケーキ 牛乳(100)	エネルギー 600 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 18.7 g 塩分 2.4 g
05 (金)	玄米ごはん 魚のカレーマヨネーズ焼き パプリカと春雨のソテー ウインナースープ チーズ	玄米、マヨネーズ、 はるさめ、油、ごま 油	たら、ウインナー、 ごま	みかん缶、パイン缶、 ほうれんそう、もやし、 たまねぎ、コーン、に んじん、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	しょうゆ、食塩、 中華だし、カレー 粉、パセリ粉、こ しょう	牛乳(100) ☆フルーツカクテル ゼリー 麦茶	エネルギー 444 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 13.9 g 塩分 1.4 g
06 (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 ぶどう果汁	エネルギー 495 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 8.0 g 塩分 3.5 g
08 (月)	玄米ごはん 麻婆豆腐 オイキムチ 中華スープ かたぬきチーズ	玄米、砂糖、油、ご ま油、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)、ごま、黒 ごま、牛乳	きゅうり、たまね ぎ、にんじん、ほう れんそう、たけの こ、葉ねぎ、干し 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) ☆大芋 牛乳(100/200)	エネルギー 582 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 20.9 g 塩分 2.2 g
09 (火)	玄米ごはん かじきの照り焼き はくさいの昆布あえ たまねぎのみそ汁 ミニゼリー	玄米、じゃがいも、 砂糖	かじき、米みそ(淡 色辛みそ)、牛乳	はくさい、たまね ぎ、にんじん、根深 ねぎ、塩こんぶ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	牛乳(100) どらやき 牛乳(100/200)	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 13.5 g 塩分 1.6 g
10 (水)	◆ たんじょうびかい ◆ もみじごはん ごまチキ カレー風味ソテー 野菜スープ 誕生日ケーキ(みかん缶)	米、砂糖、片栗粉、 米粉、小麦粉、油	牛乳、鶏肉、生ク リーム、卵、ベー コン、無塩バター、ご ま、黒ごま	キャベツ、もやし、 ほうれんそう、たま ねぎ、にんじん、 コーン、みかん缶、 こんぶ、しょうが	しょうゆ、食塩、 コンソメ、こしょ う、カレー粉	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 24.0 g 脂質 21.6 g 塩分 2.3 g
11 (木)	玄米ごはん 鯖のみそ煮 ほうれん草の胡麻和え 白菜のみそ汁 オレンジ	玄米、食パン、マヨ ネーズ、砂糖	牛乳、さば、米みそ (淡色辛みそ)、ハ ム、すりごま	オレンジ、ほうれん そう、はくさい、に んじん、しめじ、しょ うが、わかめ	かつおだし汁、み りん、しょうゆ	牛乳(100) ☆ハムマヨトースト 牛乳(100)	エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 21.1 g 塩分 2.6 g
12 (金)	味噌煮込みうどん 春巻き カラダ強くするヨーグルト	うどん、米、油	鶏肉、米みそ(淡 色辛みそ)、油揚 げ	はくさい、根深ね ぎ、にんじん、こん ぶ	かつおだし汁、本 みりん	牛乳(100) ☆こんぶおにぎり 麦茶	エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 14.5 g 塩分 3.3 g
13 (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 りんご果汁	エネルギー 510 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.8 g 塩分 3.1 g
15 (月)	◆ 七五三のお祝い ◆ カレー風味ごはん ウインナーロール ほうれんそうとツナの炒め煮 キャベツスープ プリン	米、上新粉、油、ワ ンタンの皮、三温 糖、砂糖	牛乳、ウインナー、 豆乳、ツナ油漬缶	ほうれんそう、キャ ベツ、かぼちゃ、た まねぎ、にんじん、 コーン	しょうゆ、食塩、 中華だし、カレー 粉	牛乳(100) ☆もちもちかぼちゃ ケーキ 牛乳(100)	エネルギー 615 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 24.0 g 塩分 2.4 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 木	玄米ごはん さけの塩焼き 炒り豆腐 大根と油揚げのみそ汁 バナナ	玄米、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、だいこん、にんじん、たまねぎ、根深ねぎ、いんげん、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳(100) ☆ブルーチエ せんべい 麦茶	エネルギー 497 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 13.7 g 塩分 2.4 g
17 水	ドライカレー きゅうりのサラダ えのきスープ ヨーグルト	玄米、油、米粉	牛乳、豚肉、バター	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、トマト、えのきたけ、コーン、いんげん、ピーマン	コンソメ、中濃ソース、酢、食塩、しょうゆ、カレー粉、こしょう、ガーリックパウダー	牛乳(100) ☆焼きそば 牛乳(100)	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 18.7 g 塩分 3.0 g
18 火	★ 愛情弁当 ★ お弁当と水筒の持参をお願いします				ヤクルト ミニたいやき りんご果汁	エネルギー 184 kcal たんぱく質 3.0 g 脂質 1.1 g 塩分 0 g	
19 金	玄米ごはん ポークチャップ ブロッコリーの彩りあえ きゃべつのみそ汁 チーズ	玄米、油、砂糖、ごま油	豚肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、牛乳	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩	牛乳(100) りんごタルト 牛乳(100/200)	エネルギー 600 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 25.5 g 塩分 1.7 g
20 土	煮込みうどん ヨーグルト	干しうどん	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 498 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 6.5 g 塩分 3.0 g
22 月	鶏肉のすき焼き風井 焼きスイートポテト 大根のみそ汁 みかん缶	玄米、しらたき、砂糖、油	牛乳、焼き豆腐、鶏肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん缶、はくさい、たまねぎ、だいこん、根深ねぎ、にんじん、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ヤクルト ベルギーワッフル 牛乳(100)	エネルギー 622 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.1 g 塩分 2.0 g
24 水	玄米ごはん 焼き塩さば 肉じゃが 小松菜のみそ汁 チーズ	玄米、じゃがいも、ホットケーキ粉、つきこんにやく、油、砂糖、粉糖	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉、米みそ(淡色辛みそ)	わかめ、たまねぎ、だいこん、こまつな、いんげん、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳(100) ☆ふわふわアンダギー 牛乳(100)	エネルギー 527 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 19.5 g 塩分 1.8 g
25 木	玄米ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツのゆかりあえ 野菜スープ カラダ強くするヨーグルト	さつまいも、玄米、油	牛乳、豚肉、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、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) ☆やきいも 牛乳(100)	エネルギー 582 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19.2 g 塩分 1.7 g
26 金	◆ わしよくのひ ◆ ごはん 西京焼き ほうれん草とにんじんの煮浸し 芋煮 グミゼリー	米、さといも、小麦粉、砂糖、板こんにやく、油	たら、牛肉、牛乳、卵、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、根深ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳(100) ☆がんづき 牛乳(100/200)	エネルギー 551 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 11.4 g 塩分 2.3 g
27 土	チーズ&ジャムサンド 牛乳(100/200) ミニゼリー バナナ		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 りんご果汁	エネルギー 516 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 12.5 g 塩分 0.7 g
29 月	きのこごはん 鶏肉の照焼 ひじきとキャベツのサラダ コンソメスープ みかん缶	米、食パン、マヨネーズ、マーガリン、油、砂糖	鶏肉、ツナ油漬缶、油揚げ、粉チーズ、すりごま、牛乳	みかん缶、キャベツ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、コーン、にんじん、ひじき、しょうが、あおのり、こまつな、はくさい、たまねぎ	しょうゆ、みりん、食塩、酢、こしょう	牛乳(100) ☆カルシウムラスク 牛乳(100/200)	エネルギー 653 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 25.8 g 塩分 2.1 g
30 火	玄米ごはん 鉄之助のりごま かじきの竜田揚げ ゆでブロッコリー 根菜のみそ汁 オレンジ	玄米、片栗粉、マヨネーズ、油、三温糖	かじき、チーズ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、バター	オレンジ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳(100) ☆チーズポテト 牛乳(100/200)	エネルギー 597 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 25.5 g 塩分 2.2 g