



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 (水)	ごまごはん ベーコン入りポークビーンズ のり塩ポテト はくさいスープ カラダ強くするヨーグルト	ポテト、玄米、小麦粉、砂糖、オリーブ油、油	だいず、豆乳、あずき、豚肉、ベーコン、粉チーズ、黒ごま	たまねぎ、はくさい、にんじん、ごまつな、コーン、トマト、あおのり	ケチャップ、食塩、しょうゆ、コンソメ、ワイン(赤)、こしょう	牛乳(100) ☆あずき蒸しパン 牛乳(100)	エネルギー 630 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 19.5 g 塩分 2.2 g
02 (木)	玄米ごはん さばの煮つけ 三色野菜の納豆和え 大根と油揚げのみそ汁 バナナ	玄米、パン、砂糖、油	さば、納豆、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、だいこん、もやし、ほうれんそう、にんじん、根深ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	ヤクルト ☆あげぼん 牛乳(100)	エネルギー 636 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 21.1 g 塩分 2.0 g
03 (金)	玄米ごはん 豆腐ともやしの中華煮 蒸しシューマイ わかめスープ ミニゼリー	玄米、三温糖、片栗粉、油	焼き豆腐、豚肉	もやし、キャベツ、たけのこ、にんじん、ピーマン、葉ねぎ、干しいたけ、わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳(100) りんごタルト 牛乳(100)	エネルギー 606 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 20.0 g 塩分 2.5 g
04 (土)	豚味噌煮込みうどん ヨーグルト	うどん	米みそ(淡色辛みそ)、豚肉、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 496 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 9.3 g 塩分 3.9 g
06 (月)	みそラーメン 揚げぎょうざ カラダ強くするヨーグルト	米、中華めん、油、ごま油	豚肉、米みそ(赤色辛みそ)	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	牛乳(100) ☆ゆかりのおにぎり 麦茶	エネルギー 547 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.1 g 塩分 2.9 g
07 (火)	青菜ごはん 西京焼き おざく とうふのすまし汁 チーズ	玄米、さといも、砂糖、つきこんにゃく、油	ホキ、絹ごし豆腐、牛乳、生クリーム、ちくわ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、根深ねぎ、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、本みりん、食塩	牛乳(100) ☆パパロア せんべい 麦茶	エネルギー 496 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 14.7 g 塩分 2.9 g
08 (水)	玄米ごはん 豚とたけのこのチリソース炒め ほうれん草のナムル きのこスープ みかん	さつまいも、玄米、ごま油、砂糖、片栗粉	豚肉、ごま、牛乳	みかん、ほうれんそう、はくさい、たけのこ、にんじん、根深ねぎ、しめじ、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、コンソメ、トウバン、ジャン	牛乳(100) ☆やきいも 牛乳(100/200)	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.8 g 塩分 1.7 g
09 (木)	玄米ごはん さけの塩焼き 小松菜の煮浸し じゃがいものみそ汁 ミニゼリー	玄米、じゃがいも	さけ、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)、牛乳	ごまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳(100) コロコロあんどーナツ 牛乳(100/200)	エネルギー 608 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 20.6 g 塩分 2.2 g
10 (金)	玄米ごはん 照り焼きハンバーグ キャベツとハムのソテー 野菜スープ みかん缶	玄米、食パン、パン粉、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油、上新粉	豚肉、豆乳、ツナ、ハム、牛肉	キャベツ、みかん缶、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、コーン、にんじん	しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ、こしょう	ヤクルト ☆ツナマヨサンド 牛乳(100)	エネルギー 623 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 20.6 g 塩分 2.3 g
11 (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 514 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.6 g 塩分 3.9 g
13 (月)	★ 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 ミニたい焼き 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
14 (火)	玄米ごはん 魚のごまみそ焼き ほうれん草とツナのあえ物 たまねぎのみそ汁 みかん	玄米、じゃがいも、砂糖、ごま油	ホキ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ、油揚げ、牛乳	みかん、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん	かつおだし汁、みりん、しょうゆ	牛乳(100) 原宿ドック 牛乳(100/200)	エネルギー 576 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 19.6 g 塩分 2.0 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		
15 (水)	チキンカレー 小松菜のソテー キャベツスープ ヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	鶏肉、ウインナー、ベーコン、チーズ、牛乳、かつお節	こまつな、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、コーン、りんご、わかめ、にんにく、しょうが、あおのり	ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ、ナツメグ、こしょう	牛乳(100) ☆ベーコン&チーズのお好み焼き 牛乳100)	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 16.1 g 塩分 2.4 g
16 (木)	玄米ごはん かじきの竜田揚げ カレー風味ソテー 豆腐のみそ汁 グミゼリー(そら・ほし・つき)チーズ(はな・ゆめ・にじ)	玄米、油、砂糖、片栗粉	かじき、絹ごし豆腐、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま	キャベツ、もやし、にんじん、ほうれんそう、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、白こしょう、カレー粉	ヤクルト ☆大学芋 牛乳(100)	エネルギー 618 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19.7 g 塩分 1.9 g
17 (金)	玄米ごはん 鉄之助のりごま ポークチャップ ブロッコリーの彩りあえ 白菜の豆乳スープ みかん缶	玄米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	豆乳、豚肉、ベーコン、かつお節	はくさい、ブロッコリー、みかん缶、しめじ、たまねぎ、コーン	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、ウスターソース、食塩、かつおだし汁	牛乳(100) ベルギーワッフル 牛乳(100)	エネルギー 645 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 27.8 g 塩分 2.3 g
18 (土)	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、ごぼう、根深ねぎ、干しいたけ	かつおだし汁、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 528 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 7.7 g 塩分 3.3 g
20 (月)	ほうとう風うどん 春巻き カラダ強くするヨーグルト	米、うどん、油	米みそ(淡色辛みそ)、豚肉、油揚げ	はくさい、かぼちゃ、根深ねぎ、にんじん	かつおだし汁、本みりん	牛乳(100) ☆わかめおにぎり 麦茶	エネルギー 617 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 15.3 g 塩分 3.5 g
21 (火)	玄米ごはん かじきの和風パン粉焼き 白菜の昆布和え えのきのみそ汁 チーズ	玄米、パン粉、ごま油	かじき、米みそ(赤色辛みそ)、油揚げ、ごま、牛乳	はくさい、ほうれんそう、えのきたけ、あさつき、塩こんぶ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、白こしょう	牛乳(100) どらやき 牛乳(100/200)	エネルギー 568 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 20.0 g 塩分 1.7 g
22 (水)	◆クリスマス会・誕生会◆ ケチャップライス バーベキューチキン スマイルポテト キャベツのツナマヨネーズあえ ごろごろコーンスープ 誕生日ケーキ(いちご)	米、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、片栗粉、油	鶏肉、豆乳、生クリーム、卵、ウインナー、ツナ	キャベツ、たまねぎ、コーン、にんじん、いんげん、いちご、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、食塩、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉、カレー粉、酢	ヤクルト スイートポテト 牛乳(100)	エネルギー 688 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 28.2 g 塩分 2.4 g
23 (木)	◆和食の日◆ ごはん きんめだいの煮つけ 小松菜のごま和え 豚汁 みかん	米、うどん、つきこんにゃく、砂糖、油	きんめだい、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉、すりごま、牛乳	みかん、こまつな、キャベツ、にんじん、だいこん、根深ねぎ、ごぼう、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳(100) ☆焼きうどん 牛乳(100/200)	エネルギー 588 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 14.9 g 塩分 2.7 g
24 (金)	玄米ごはん とんちゃん焼き キャベツのゆかりあえ きのこスープ ミニゼリー	玄米、食パン、マヨネーズ、油	豚肉、ハム、ごま	キャベツ、もやし、たまねぎ、しめじ、コーン、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) ☆ハムマヨネーズ 牛乳(100)	エネルギー 575 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 20.4 g 塩分 2.4 g
25 (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 ぶどう果汁	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 6.5 g 塩分 3.5 g
27 (月)	玄米ごはん 鶏肉のすき焼き風 焼きスイートポテト 大根のみそ汁 チーズ	玄米、上新粉、しらたき、三温糖、油、砂糖	焼き豆腐、鶏肉、豆乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、たまねぎ、だいこん、かぼちゃ、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	牛乳(100) ☆もちもちかぼちゃ ケーキ りんご果汁	エネルギー 546 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 13.1 g 塩分 1.8 g
28 (火)	★ 希望保育・愛情弁当 ★ お弁当と水筒の持参をお願いします					カルシン レモン せんべい ビスケット ぶどう果汁	エネルギー 141 kcal たんぱく質 1.0 g 脂質 0.4 g 塩分 0.2 g