

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)	ツナサンド ジャムサンド 牛乳100 フルーツゼリー	サンドイッチパン、砂糖、マヨネーズ、食パン	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ツナ水煮缶	みかん缶、パン缶、粉かんでん、いちごジャム		お茶 ヨーグルト せんべい	エネルギー 349 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 7.3 g カルシウム 246 mg
02 (木)	野菜丼 オレンジ	コッペパン、米、オートミール、油	鶏ひき肉	オレンジ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、本みりん、しょうゆ	お茶 スティックパン お茶	エネルギー 415 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 7.5 g カルシウム 52 mg
07 (火)		米粉、油、砂糖	こしあん(生)、豆乳			せんべい・クッキー コロコロあんドーナツ	エネルギー 129 kcal たんぱく質 3.3 g 脂質 3.5 g カルシウム 39 mg
08 (水)	御飯 鶏肉と野菜のトマト煮 ベイクドじゃが(あおのり) みそ汁(切干しいこん・玉ねぎ)	米、じゃがいも、油、片栗粉	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ホールトマト缶詰、かぼちゃ、にんじん、なす、赤ピーマン、切り干しいこん、カットわかめ、にんにく、あ	かつお・昆布だし汁、食塩、洋風だし	せんべい・クッキー 五平餅 お茶	エネルギー 366 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 10.2 g カルシウム 40 mg
09 (木)	御飯 すまし汁(かぶ・わかめ) さけと春キャベツの炒め物 切り干し大根炒め	米、食パン、油、片栗粉、砂糖	さけ、豚肉(もも)、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、かぶ、ピーマン、にんじん、コーン缶、切り干しいこん、黄ピーマン、かぶ・葉、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酒、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	せんべい・クッキー お茶・麦茶 トースト(コーン)	エネルギー 451 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 9.5 g カルシウム 149 mg
10 (金)	御飯 お茶・麦茶 たけのこのおおかか煮 わかめスープ(コーン)	じゃがいも、米、米粉、砂糖、油、片栗粉	たら、豆乳、かつお節	にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、コーン缶、ねぎ、しめじ、ピーマン、カットわかめ、しょうが、にんにく	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	せんべい・クッキー 米粉のチョコマフィン お茶・麦茶	エネルギー 505 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 9.4 g カルシウム 80 mg
11 (土)	オレンジ 食パン チーズ バナナ	食パン	牛乳、チーズ	バナナ、オレンジ		せんべい・クッキー せんべい お茶	エネルギー 485 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 8.2 g カルシウム 174 mg
13 (月)	御飯 みそ汁(こまつな・たまねぎ) ふりかけ(青のり・昆布・ごま) 炒り豆腐(鶏肉・卵) 鶏肉と豆腐のくずし煮(鶏肉)	米、砂糖、米粉、メープルシロップ、油	木綿豆腐、卵、鶏もも肉、鶏ひき肉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、いんげん、干しいたけ、刻みこんぶ、ごま、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	せんべい・クッキー 米粉バンケーキ	エネルギー 443 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 13.9 g カルシウム 184 mg
14 (火)	御飯 ハンバーグ(トマトソースがけ) 野菜コンスープ(キャベツたけのこ) 小松菜のしらすサラダ(キャベツ)	米、砂糖、コーンリッツ、油	豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、生クリーム、しらす干し	たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、こまつな、たけのこ(ゆで)、コーン缶、にんにく	酒、食塩、酢、ナツメグ、こしょう	ビスケット お茶・麦茶 ロールケーキ(市販・お誕生会用)	エネルギー 1111 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 32.3 g カルシウム 384 mg
15 (水)	御飯 さわらの甘酢煮 切干大根のサラダ すまし汁(じゃがいも・わかめ)	食パン、米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、さわら、かつお節	たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、ピーマン、いちごジャム、切り干しいこん、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩	せんべい・クッキー サンドイッチ ジャム 牛乳	エネルギー 600 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 16.4 g カルシウム 171 mg
16 (木)	ミートスパゲティ キャベツとツナの炒め煮 豆腐スープ(わかめ)	マカロニ・スパゲティ、七分つき米、油、米粉、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、しらす干し、ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごま、焼きのり、カットわかめ	ケチャップ、かつお・昆布だし汁、パシル粉、白こしょう、食塩、中華だし、食塩	せんべい・クッキー おにぎり(じゃこごま) お茶・麦茶	エネルギー 443 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 12.4 g カルシウム 123 mg
17 (金)	御飯 さけの香草焼き 白菜の昆布和え みそ汁(切干しいこん・にんじん)	米、砂糖、パン粉	さけ、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	はっさく、はくさい、バナナ、みかん缶、にんじん、もも缶(白桃)、パン缶、切り干しいこん、塩こんぶ、粉かんでん	かつお・昆布だし汁、パシル粉、白こしょう、食塩、パセリ粉	ビスケット 牛乳フルーツかんでん お茶・麦茶	エネルギー 710 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 12.2 g カルシウム 446 mg
18 (土)	みそ煮込みうどん バナナ	干しうどん、砂糖	鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ちくわ、いわし(田作り)	バナナ、はくさい、ねぎ、にんじん、ごま	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ	せんべい おやつ小魚(ごま)・小 お茶・麦茶	エネルギー 301 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 4.8 g カルシウム 163 mg
20 (月)	御飯 たらの磯辺焼き キャベツのコーンソテー みそ汁(たいこん・えのき)	米、ロールパン、米粉、油、片栗粉	牛乳、たら、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、だいいん、コーン缶、えのき、たけのこ、ねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	せんべい・クッキー パン・ロールパンサンド 牛乳	エネルギー 460 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 11.9 g カルシウム 172 mg
21 (火)	御飯 ヤンニョムチキン 鶏肉 もやしと小松菜のナムル わかめスープ	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉	もやし、にんじん、こまつな、オクラ、コーン缶、ごま、にんにく、カットわかめ	本みりん、ケチャップ、しょうゆ、中華だし、食塩	ビスケット お茶・麦茶 リッツサンド	エネルギー 1060 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 25.4 g カルシウム 600 mg

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		
22 (水)	ドライカレーライス じゃが芋とトマトとツナのサラダ オレンジ	米、じゃがいも、米粉、マヨネーズ	豚ひき肉、ツナ油漬缶、しらす干し、豆乳、かつお節	オレンジ、たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、干しぶどう、ごま、焼きのり、にんにく、しょうが	ケチャップ、米酢、食塩、洋風だしの素、こしょう、カレー粉	ビスケット おにぎり(じゃこごま) お茶・麦茶	エネルギー 845 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 21.9 g カルシウム 346 mg
23 (木)	御飯 マグロステーキ キャベツと納豆シラス昆布の和え物 みそ汁(じゃが芋・さやえんどう)	じゃがいも、米、米粉、ごま油	まぐろ、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、かつお節	キャベツ、さやえんどう、刻みこんぶ、ごま、にんにく、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	せんべい・クッキー じゃがいも(ごま) お茶・麦茶	エネルギー 364 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 6.5 g カルシウム 72 mg
24 (金)	御飯 鶏肉とじゃがいものハンバーグ 切干大根ともやしの炒め物 すまし汁(たけのこ・わかめ)	じゃがいも、米、さつまいも、米粉、片栗粉、砂糖、ごま油	鶏ひき肉	もやし、たけのこ(ゆで)、しめじ、生わかめ、ピーマン、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、ナツメグ、こしょう	せんべい・クッキー お茶・麦茶 鬼まんじゅう(米粉)	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 10.2 g カルシウム 57 mg
25 (土)	焼きそば バナナ	焼きそばめん、油	豚肉(もも)	バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、あおのり	中濃ソース、酒、こしょう	せんべい・クッキー ビスケット せんべい お茶・麦茶	エネルギー 634 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 14.2 g カルシウム 309 mg
27 (月)	御飯 さわらの塩焼き 炒り豆腐(ひじき)春 みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	米、じゃがいも、片栗粉、米粉、油、砂糖	木綿豆腐、さわら、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶	オレンジ天然果汁、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、ひじき、干しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、洋風だしの素	せんべい・クッキー じゃがいもポンデケーキ お茶・麦茶	エネルギー 484 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 12.5 g カルシウム 113 mg
28 (火)	お茶・麦茶 ガバオライス 春雨サラダ 玉ねぎのスープ	じゃがいも、米、片栗粉、油、砂糖	生揚げ、豚ひき肉、鶏ささ身	たまねぎ、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、コーン缶、干しいたけ、ごま、あおのり	しょうゆ、洋風だしの素、酢、酒、食塩	ビスケット 芋もち お茶・麦茶	エネルギー 799 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 24.0 g カルシウム 396 mg
29 (水)	御飯 チキンナゲット 切干大根のサラダ(しらす干し) トマトスープ(キャベツ)	食パン、米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉、しらす干し	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、いちごジャム、切り干しだいこん、にんにく、しょうが	酢、食塩、洋風だしの素、こしょう	牛乳 牛乳100 サンドイッチ ジャム	エネルギー 654 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 22.2 g カルシウム 339 mg
30 (木)	御飯 マーボー豆腐(たまねぎ) キャベツのサラダ(しらす塩もみ) コーンスープ(ねぎ・わかめ)	米、片栗粉、ごま油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	クリームコーン缶、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、コーン缶、刻みこんぶ、カットわかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、洋風だしの素	せんべい・クッキー 小魚せんべい お茶・麦茶 ビスケット	エネルギー 788 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 18.1 g カルシウム 397 mg
31 (金)	ひじきごはん さけの塩焼き 肉じゃが・カレー味(豚肉) すまし汁(ごま・にんじん)	米、じゃがいも、米粉、油、砂糖	牛乳、さけ、豆乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ	にんじん、たまねぎ、ごまつな、えのきたけ、かぼちゃ、グリーンピース、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉	せんべい・クッキー もちもちかぼちゃのケーキ 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 16.4 g カルシウム 216 mg

旬の食材

新玉ねぎ

普通の玉ねぎは収穫後1か月ほど乾燥させますが、春にとれる新玉ねぎは乾燥させずに出荷されるため、表面が白いのが特徴です。水分量が多くてやわらかく、辛味が少ないので生でも食べやすく、サラダやマリネなどに適しています。

カツオ

カツオの旬は2回あるといわれ、春のものは初カツオ、秋のものは戻りカツオと呼ばれています。初カツオは脂ののりが少なくさっぱりとした味わいで、加熱するとパサつくので、刺身など生で食べるのがおすすめです。

端午の節句の柏もち

子どもの健やかな成長を願う端午の節句には、柏もちを食べます。柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」「子孫繁栄」という意味が込められ、縁起のよい食べものとされています。

さやえんどう

豆が大きくなる前の若いうちに収穫し、さやごと食べるものをいいます。さやえんどうの中の豆が大きくなったものが、グリーンピースです。煮ものなどの彩りのほか、さっとゆでてサラダにしたり、炒めものにしたりしてもおいしく食べられます。

