

日 順	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		
01 (水)	御飯 みそ汁 油淋鶏 ピーン煮	米、じゃがいも、 ピーン、片栗粉、 砂糖、油、ごま油	鶏もも肉20gカット、 ツナ油漬缶、白み そ	オレンジジュース、 みかん缶、ねぎ、 チンゲンサイ、たま ねぎ、ウエハース、 粉かんでん	だし汁、酒、しょう ゆ、みりん、酢、 中華だしの素、 おろししょうが、 食塩、おろしに んにく	牛乳 アスパラビスケット 栄養価 たんぱく質 16.4 g 脂 質 12.1 g カルシウム 290 mg
02 (木)	御飯 豚汁 さけの照り焼き 小松菜のごま和え	米、小麦粉、ごま 油、砂糖、油	さけ、ツナ油漬缶、 豚小間肉、卵、白 みそ、かつお節	こまつな、もやし、 だいごん、にんじ ん、キャベツ、すり ごま、あおのり	だし汁、しょうゆ、 中華ソース、ケ チャップ、みり ん、酒、おろし しょうが、和風だ しの素	牛乳 ばりんこ 栄養価 たんぱく質 20.6 g 脂 質 11.5 g カルシウム 163 mg
03 (金)	鬼さんライス すまし汁 鶏大根 節分ボーロ	米、食パン 8枚切 り、三温糖、砂糖、 片栗粉、ごま油、 油	牛乳、鶏もも肉 1c m角切り、ゆで大 豆、木綿豆腐、 調整豆腐、きな粉	だいごん、ほうれん そう、にんじん、焼 きり	だし汁、ケチャッ プ、酒、しょうゆ、 みりん、おろし しょうが、食塩	牛乳 マリー 栄養価 たんぱく質 22.5 g 脂 質 15.7 g カルシウム 217 mg
04 (土)	煮込みうどん じゃが芋さんびら みかん	ゆでうどん、じゃが 芋(メークイン)、 米、砂糖、ごま油	鶏こま肉、かつお 節	みかん、たまねぎ、 にんじん、ほうれん そう、ごま	かつお・昆布だし 汁、だし汁、しょう ゆ、みりん	牛乳 せんべい 栄養価 たんぱく質 15.9 g 脂 質 6.1 g カルシウム 129 mg
06 (月)	御飯 卵スープ 肉じゃが 和風マカロニサラダ	米、じゃが芋(メー クイン)、ホットケ ーキ粉、マカロニ、 マヨネーズ、砂糖、 油、片栗粉	牛乳、豚ももスライ ス 1cmカット、卵、 ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじ ん、チンゲンサイ、 きゅうり、にんじん ペースト、しらた き、レーズン	だし汁、しょうゆ、 みりん、酒、中華 だしの素、おろし しょうが、食塩、 おろしにんにく	牛乳 たべっこ動物 栄養価 たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.7 g カルシウム 246 mg
07 (火)	御飯 みそ汁 白菜の卵とじ にんじんしりしり	さつまいも、米、 油、砂糖、ごま油	牛乳、卵、鶏ひき 肉、ツナ油漬缶、 油揚げ、白みそ	はくさい、たまね ぎ、にんじん、もや し、焼きのり	だし汁、しょうゆ、 みりん、中華だ しの素	牛乳 昼食べよ 栄養価 たんぱく質 17.0 g 脂 質 16.3 g カルシウム 233 mg
08 (水)	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーサラダ いちご	ロールパン、米、 じゃがいも、砂糖、 油、オリーブ油	鶏こま肉、牛乳、刻 み油揚げ	いちご、ブロッコ リー、キャベツ、た まねぎ、にんじん、 レモン果汁、焼き のり、こんぶ(だし 用)	しょうゆ、酒、コン ソメ、食塩	牛乳 アスパラビスケット 栄養価 たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.1 g カルシウム 173 mg
09 (木)	御飯 みそ汁 カジキのお好み揚げ 青菜納豆	米、小麦粉、油、 砂糖、マヨネーズ	ヨーグルト(無糖)、 かじま、焼きおの り、白みそ、刻み 油揚げ、かつお節	りんご、もやし、 みかん缶、キャベ ツ、こまつな、あ おのり	だし汁、中華ソ ース、酒、しょう ゆ、おろししょう が、みりん、食塩	牛乳 ばりんこ 栄養価 たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.2 g カルシウム 193 mg
10 (金)	豚丼 すまし汁 さつま芋とんごのサラダ	米、さつまいも、マ ヨネーズ、ごま油、 砂糖	牛乳、豚ももスライ ス 1cmカット	たまねぎ、りんご、 だいごん、にんじ ん、こまつな、レー ズン、レモン果汁	だし汁、しょうゆ、 みりん、おろし しょうが、中華だ しの素、食塩、お ろしにんにく	牛乳 マリー 栄養価 たんぱく質 18.3 g 脂 質 17.9 g カルシウム 192 mg
13 (月)	御飯 中華スープ 家常豆腐 チャプチェ	じゃがいも、米、は るさめ、マヨネ ーズ、片栗粉、砂糖、 ごま油	牛乳、生揚げ、豚 ももスライス 1cm カット、ツナ水煮 缶、ピザチーズ、 白みそ	キャベツ、もやし、 にんじん、黄パプリ カ、ほうれんそう、 コーン、カットわか め	みりん、しょうゆ、 ケチャップ、中華 だしの素、おろし しょうが、食塩、 おろしにんにく	牛乳 たべっこ動物 栄養価 たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.3 g カルシウム 318 mg
14 (火)	ハヤシライス シーザーサラダ バナナ	米、砂糖、マヨネ ーズ、油	牛乳、豚ももスライ ス 1cmカット、ホ イアップリーム、生 クリーム、粉チー ーズ	バナナ、キャベツ、 たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、しめ じ、いちご、かんて んクック	ハヤシルウ、酢、 コンソメ、おろし にんにく	牛乳 昼食べよ 栄養価 たんぱく質 16.5 g 脂 質 22.5 g カルシウム 194 mg
15 (水)	御飯 みそ汁 油淋鶏 ピーン煮	米、じゃがいも、 ピーン、片栗粉、 砂糖、油、ごま油	鶏もも肉20gカット、 ツナ油漬缶、白み そ	オレンジジュース、 みかん缶、ねぎ、 チンゲンサイ、たま ねぎ、ウエハース、 粉かんでん	だし汁、酒、しょう ゆ、みりん、酢、 中華だしの素、 おろししょうが、 食塩、おろしに んにく	牛乳 アスパラビスケット 栄養価 たんぱく質 16.4 g 脂 質 12.1 g カルシウム 290 mg
16 (木)	御飯 豚汁 さけの照り焼き 小松菜のごま和え	米、小麦粉、ごま 油、砂糖、油	さけ、ツナ油漬缶、 豚小間肉、卵、白 みそ、かつお節	こまつな、もやし、 だいごん、にんじ ん、キャベツ、すり ごま、あおのり	だし汁、しょうゆ、 中華ソース、ケ チャップ、みり ん、酒、おろし しょうが、和風だ しの素	牛乳 ばりんこ 栄養価 たんぱく質 20.6 g 脂 質 11.5 g カルシウム 163 mg
17 (金)	御飯 すまし汁 鶏大根 ブロッコリーとかりのサラダ	米、食パン 8枚切 り、三温糖、ごま 油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉 1c m角切り、ゆで大 豆、木綿豆腐、 卵、調整豆腐、き な粉	ブロッコリー、だい ごん、ほうれんそ う、にんじん、すり ごま	だし汁、酒、しょう ゆ、みりん、酢、 中華だしの素、 おろししょうが、 食塩	牛乳 マリー 栄養価 たんぱく質 23.1 g 脂 質 14.9 g カルシウム 229 mg
18 (土)	煮込みうどん じゃが芋さんびら みかん	ゆでうどん、じゃが 芋(メークイン)、 米、砂糖、ごま油	鶏こま肉、かつお 節	みかん、たまねぎ、 にんじん、ほうれん そう、ごま	かつお・昆布だし 汁、だし汁、しょう ゆ、みりん	牛乳 せんべい 栄養価 たんぱく質 15.2 g 脂 質 5.4 g カルシウム 107 mg

日 順	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		
20 (月)	御飯 卵スープ 肉じゃが 和風マカロニサラダ	米、じゃが芋(メー クイン)、ホットケ ーキ粉、マカロニ、 マヨネーズ、砂糖、 油、片栗粉	牛乳、豚ももスライ ス 1cmカット、卵、 ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじ ん、チンゲンサイ、 きゅうり、にんじん ペースト、しらた き、レーズン	だし汁、しょうゆ、 みりん、酒、中華 だしの素、おろし しょうが、食塩、 おろしにんにく	牛乳 たべっこ動物 栄養価 たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.7 g カルシウム 246 mg
21 (火)	御飯 みそ汁 白菜の卵とじ にんじんしりしり	さつまいも、米、 油、砂糖、ごま油	牛乳、卵、鶏ひき 肉、ツナ油漬缶、 油揚げ、白みそ	はくさい、たまね ぎ、にんじん、もや し、焼きのり	だし汁、しょうゆ、 みりん、中華だ しの素	牛乳 昼食べよ 栄養価 たんぱく質 17.0 g 脂 質 16.3 g カルシウム 233 mg
22 (水)	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーサラダ いちご	ロールパン、米、 じゃがいも、砂糖、 油、オリーブ油	鶏こま肉、牛乳、刻 み油揚げ	いちご、ブロッコ リー、キャベツ、た まねぎ、にんじん、 レモン果汁、焼き のり、こんぶ(だし 用)	しょうゆ、酒、コン ソメ、食塩	牛乳 アスパラビスケット 栄養価 たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.1 g カルシウム 173 mg
24 (金)	豚丼 すまし汁 さつま芋とんごのサラダ	米、さつまいも、マ ヨネーズ、ごま油、 砂糖	牛乳、豚ももスライ ス 1cmカット	たまねぎ、りんご、 だいごん、にんじ ん、こまつな、レー ズン、レモン果汁	だし汁、しょうゆ、 みりん、おろし しょうが、中華だ しの素、食塩、お ろしにんにく	牛乳 マリー 栄養価 たんぱく質 18.3 g 脂 質 17.9 g カルシウム 192 mg
25 (土)	カレーライス ブロッコリーのごま和え バナナヨーグルト	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、砂 糖、油	牛乳、ヨーグルト (加糖)、豚小間肉	ブロッコリー、パ イナップリ、たまね ぎ、いちご、にんじ ん、すりごま	カレールー、中 濃ソース、しょう ゆ、ケチャップ、 おろししょうが、 おろしにんにく	牛乳 せんべい 栄養価 たんぱく質 20.3 g 脂 質 14.0 g カルシウム 270 mg
27 (月)	御飯 中華スープ 家常豆腐 チャプチェ	じゃがいも、米、は るさめ、マヨネ ーズ、片栗粉、砂糖、 ごま油	牛乳、生揚げ、豚 ももスライス 1cm カット、ツナ水煮 缶、ピザチーズ、 白みそ	キャベツ、もやし、 にんじん、黄パプリ カ、ほうれんそう、 コーン、カットわか め	みりん、しょうゆ、 ケチャップ、中華 だしの素、おろし しょうが、食塩、 おろしにんにく	牛乳 たべっこ動物 栄養価 たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.3 g カルシウム 318 mg
28 (火)	ハヤシライス シーザーサラダ バナナ	米、ホットケーキ 粉、砂糖、マヨネ ーズ、油	牛乳、豚ももスライ ス 1cmカット、生 クリーム、粉チー ーズ	バナナ、キャベツ、 たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、しめ じ、いちご、かんて んクック	ハヤシルウ、酢、 コンソメ、おろし にんにく	牛乳 昼食べよ 栄養価 たんぱく質 16.5 g 脂 質 22.5 g カルシウム 194 mg
15 (水)	御飯 みそ汁 油淋鶏 ピーン煮	米、じゃがいも、 ピーン、片栗粉、 砂糖、油、ごま油	鶏もも肉20gカット、 ツナ油漬缶、白み そ	オレンジジュース、 みかん缶、ねぎ、 チンゲンサイ、たま ねぎ、ウエハース、 粉かんでん	だし汁、酒、しょう ゆ、みりん、酢、 中華だしの素、 おろししょうが、 食塩、おろしに んにく	牛乳 アスパラビスケット 栄養価 たんぱく質 16.4 g 脂 質 12.1 g カルシウム 290 mg
16 (木)	御飯 豚汁 さけの照り焼き 小松菜のごま和え	米、小麦粉、ごま 油、砂糖、油	さけ、ツナ油漬缶、 豚小間肉、卵、白 みそ、かつお節	こまつな、もやし、 だいごん、にんじ ん、キャベツ、すり ごま、あおのり	だし汁、しょうゆ、 中華ソース、ケ チャップ、みり ん、酒、おろし しょうが、和風だ しの素	牛乳 ばりんこ 栄養価 たんぱく質 20.6 g 脂 質 11.5 g カルシウム 163 mg
17 (金)	御飯 すまし汁 鶏大根 ブロッコリーとかりのサラダ	米、食パン 8枚切 り、三温糖、ごま 油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉 1c m角切り、ゆで大 豆、木綿豆腐、 卵、調整豆腐、き な粉	ブロッコリー、だい ごん、ほうれんそ う、にんじん、すり ごま	だし汁、酒、しょう ゆ、みりん、酢、 中華だしの素、 おろししょうが、 食塩	牛乳 マリー 栄養価 たんぱく質 23.1 g 脂 質 14.9 g カルシウム 229 mg
18 (土)	煮込みうどん じゃが芋さんびら みかん	ゆでうどん、じゃが 芋(メークイン)、 米、砂糖、ごま油	鶏こま肉、かつお 節	みかん、たまねぎ、 にんじん、ほうれん そう、ごま	かつお・昆布だし 汁、だし汁、しょう ゆ、みりん	牛乳 せんべい 栄養価 たんぱく質 15.2 g 脂 質 5.4 g カルシウム 107 mg
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.3 g 塩 分 1.5 g		鉄 2.1 mg カルシウム 222 mg ビタミンC 32 mg 食物繊維 2.8 g		

