

日 #	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
		黒とカになるもの	白の中や青になるもの	緑の葉を採るもの	調味料		
01 (木)	スタミナ納豆丼 みそ汁 キャベツのごま和え	じゃがいも、米、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、白みそ、ピザチーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、コーン、すりごま、カットわかめ	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、中華だしの素	牛乳 せんべい 牛乳 じゃが丸コーン	エネルギー 455 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 14.3 g カルシウム 210 mg
02 (金)	御飯 すまし汁 さけの味噌焼き ひじきの黒物	米、強力粉、ごま油、砂糖	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、ゆで大豆(肉)、おみ油揚げ、白みそ、かつお節	キャベツ、みじなたまねぎ、にんじん、ごまつな、ひじき、あおのり	だし汁、中華ソース、酒、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 キャベツ太郎揚げ	エネルギー 397 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 10.6 g カルシウム 224 mg
03 (土)			牛乳			牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー 99 kcal たんぱく質 4.3 g 脂質 4.8 g カルシウム 135 mg
04 (月)	コンソメライス スープ ポークビーンズ チーズサラダ	米、じゃがいも、砂糖、オリーブ油	牛乳、豚ももスライス 1cmカット、フルーチェ、ゆで大豆(肉)、ダイスター	ブロッコリー、もも缶(黄粉)、ダイスターマト缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しそ	ケチャップ、コンソメ、食塩、みりん、中華だし、おろしにんにく	牛乳 ビスケット 麦茶 フルーチェ・クッキー	エネルギー 464 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 12.8 g カルシウム 239 mg
05 (火)	御飯 すまし汁 筑前煮 オクラのりし和え	米、砂糖、ごま油	鶏もも肉 1cm角切り、絹ごし豆腐	りんご果汁、豆ごま油、オクラ、だいこん、にんじん、れんこん、ごま、ほうろく、きんぴら、のり、干ししいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、和風だし	牛乳 せんべい 麦茶 あじさいゼリー	エネルギー 342 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 5.8 g カルシウム 140 mg
06 (水)	食パン 豆乳シチュー シーザーサラダ オレンジ	食パン、米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	調製豆乳、鶏もも肉 1cm角切り、ゆで大豆(肉)、豚ひき肉、粉チーズ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ごまつな、コーン、ごま	しょうゆ、酢、酒、コンソメ、中華だし、食塩、おろしにんにく	牛乳 ビスケット 麦茶 ピビンバ	エネルギー 410 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 11.7 g カルシウム 172 mg
07 (木)	御飯 みそ汁 さわらの塩焼き 小松菜のごま和え	米、じゃがいも、ごま油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、さわら、白みそ	もやし、ごまつな、たまねぎ、マンナウエハース、コーン、すりごま	だし汁、酒、しょうゆ、おろししょうが、みりん、和風だし、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 ヨーグルト・ウエハース	エネルギー 368 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 8.5 g カルシウム 314 mg
08 (金)	ジャージャー麺 中華スープ ポテトサラダ	ゆで中華めん、じゃがいも、米、砂糖、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、おみ油揚げ、白みそ	たまねぎ、にんじん、ごまつな、ピーマン、コーン、きゅうり、干ししいたけ、のり	しょうゆ、酒、中華だし、食塩、みりん、食塩、おろししょうが、コンソメ、おろしにんにく	牛乳 ビスケット 麦茶 きつねおにぎり	エネルギー 419 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 10.4 g カルシウム 153 mg
09 (土)			牛乳			牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー 99 kcal たんぱく質 4.3 g 脂質 4.8 g カルシウム 135 mg
10 (日)	御飯 みそ汁 鶏肉のみそケチャップ焼 ブロッコリーのサラダ	米、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉 20gカット、白みそ、おみ油揚げ	ブロッコリー、クリームコーン缶、ほうろく、ほうろく、にんじん	だし汁、みりん、ケチャップ、ポン酢、酒、しょうゆ、中華だし、おろしにんにく	牛乳 ビスケット 牛乳 コーン無しパン	エネルギー 428 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 12.4 g カルシウム 205 mg
11 (月)	御飯 鶏肉煮 けんちん汁 ラーメンサラダ	米、ゆで中華めん、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉 1cm角切り、生揚げ	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、コーン、万能ねぎ、きざみり	かつお、昆布だし、だし汁、しょうゆ、みりん、酒、しょうゆ、中華だし、おろしにんにく	牛乳 せんべい 牛乳 クッキー・せんべい	エネルギー 480 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 11.5 g カルシウム 181 mg
12 (火)	御飯 はるさめスープ 回鍋肉 パンパンジー風和え物	米、ふんわり食パン、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉	牛乳、豚小間肉、鶏ささみ、すじなし、調製豆乳、白みそ、きな粉	もやし、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、黄パプリカ、チンゲンサイ、コーン、すりごま	しょうゆ、酒、中華だし、食塩、酢、みりん、おろししょうが、食塩、おろしにんにく	牛乳 ビスケット 牛乳 きな粉サンド	エネルギー 431 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 12.0 g カルシウム 204 mg
13 (水)	スタミナ納豆丼 みそ汁 キャベツのごま和え	じゃがいも、米、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、白みそ、ピザチーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、コーン、すりごま、カットわかめ	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、中華だし	牛乳 せんべい 牛乳 じゃが丸コーン	エネルギー 455 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 14.3 g カルシウム 210 mg
14 (木)	御飯 すまし汁 さけの味噌焼き ひじきの黒物	米、強力粉、ごま油、砂糖	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、ゆで大豆(肉)、おみ油揚げ、白みそ、かつお節	キャベツ、みじなたまねぎ、にんじん、ごまつな、ひじき、あおのり	だし汁、中華ソース、酒、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 キャベツ太郎揚げ	エネルギー 397 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 10.6 g カルシウム 224 mg
15 (土)			牛乳			牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー 99 kcal たんぱく質 4.3 g 脂質 4.8 g カルシウム 135 mg

日 #	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
		黒とカになるもの	白の中や青になるもの	緑の葉を採るもの	調味料		
16 (日)	コンソメライス スープ ポークビーンズ チーズサラダ	米、じゃがいも、砂糖、オリーブ油	牛乳、豚ももスライス 1cmカット、フルーチェ、ゆで大豆(肉)、ダイスター	ブロッコリー、もも缶(黄粉)、ダイスターマト缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しそ	ケチャップ、コンソメ、食塩、みりん、中華だし、おろしにんにく	牛乳 ビスケット 麦茶 フルーチェ・クッキー	エネルギー 464 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 12.8 g カルシウム 239 mg
17 (月)	御飯 すまし汁 筑前煮 オクラのりし和え	米、砂糖、ごま油	鶏もも肉 1cm角切り、絹ごし豆腐	りんご果汁、豆ごま油、オクラ、だいこん、にんじん、れんこん、ごま、ほうろく、きんぴら、のり、干ししいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、和風だし	牛乳 せんべい 麦茶 あじさいゼリー	エネルギー 342 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 5.8 g カルシウム 140 mg
18 (火)	食パン 豆乳シチュー シーザーサラダ オレンジ	食パン、米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	調製豆乳、鶏もも肉 1cm角切り、ゆで大豆(肉)、豚ひき肉、粉チーズ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ごまつな、コーン、ごま	しょうゆ、酢、酒、コンソメ、中華だし、食塩、おろしにんにく	牛乳 ビスケット 麦茶 ピビンバ	エネルギー 410 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 11.7 g カルシウム 172 mg
19 (水)	御飯 みそ汁 さわらの塩焼き 小松菜のごま和え	米、じゃがいも、ごま油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、さわら、白みそ	もやし、ごまつな、たまねぎ、マンナウエハース、コーン、すりごま	だし汁、酒、しょうゆ、おろししょうが、みりん、和風だし、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 ヨーグルト・ウエハース	エネルギー 368 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 8.5 g カルシウム 314 mg
20 (木)	ジャージャー麺 中華スープ ポテトサラダ	ゆで中華めん、じゃがいも、米、砂糖、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、おみ油揚げ、白みそ	たまねぎ、にんじん、ごまつな、ピーマン、コーン、きゅうり、干ししいたけ、のり	しょうゆ、酒、中華だし、食塩、みりん、食塩、おろししょうが、コンソメ、おろしにんにく	牛乳 ビスケット 牛乳 バナナ無しケーキ	エネルギー 468 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 16.8 g カルシウム 233 mg
21 (金)			牛乳			牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー 99 kcal たんぱく質 4.3 g 脂質 4.8 g カルシウム 135 mg
22 (土)	御飯 みそ汁 さわらの塩焼き 小松菜のごま和え	米、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉 20gカット、白みそ、おみ油揚げ	ブロッコリー、クリームコーン缶、ほうろく、ほうろく、にんじん	だし汁、みりん、ケチャップ、ポン酢、酒、しょうゆ、中華だし、おろしにんにく	牛乳 ビスケット 牛乳 コーン無しパン	エネルギー 428 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 12.4 g カルシウム 205 mg
23 (日)	御飯 鶏肉煮 けんちん汁 ラーメンサラダ	米、ゆで中華めん、じゃがいも、米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉 1cm角切り、生揚げ	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、コーン、万能ねぎ、きざみり	かつお、昆布だし、だし汁、しょうゆ、みりん、酒、しょうゆ、中華だし、おろしにんにく	牛乳 せんべい 牛乳 クッキー・せんべい	エネルギー 480 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 11.5 g カルシウム 181 mg
24 (月)	御飯 はるさめスープ 回鍋肉 パンパンジー風和え物	米、ふんわり食パン、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉	牛乳、豚小間肉、鶏ささみ、すじなし、調製豆乳、白みそ、きな粉	もやし、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、黄パプリカ、チンゲンサイ、コーン、すりごま	しょうゆ、酒、中華だし、食塩、酢、みりん、おろししょうが、食塩、おろしにんにく	牛乳 ビスケット 牛乳 きな粉サンド	エネルギー 431 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 12.0 g カルシウム 204 mg
25 (火)	スタミナ納豆丼 みそ汁 キャベツのごま和え	じゃがいも、米、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、白みそ、ピザチーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、コーン、すりごま、カットわかめ	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、中華だし	牛乳 せんべい 牛乳 じゃが丸コーン	エネルギー 455 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 14.3 g カルシウム 210 mg
26 (水)	御飯 すまし汁 さけの味噌焼き ひじきの黒物	米、強力粉、ごま油、砂糖	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、ゆで大豆(肉)、おみ油揚げ、白みそ、かつお節	キャベツ、みじなたまねぎ、にんじん、ごまつな、ひじき、あおのり	だし汁、中華ソース、酒、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 キャベツ太郎揚げ	エネルギー 397 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 10.6 g カルシウム 224 mg
27 (木)			牛乳			牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー 99 kcal たんぱく質 4.3 g 脂質 4.8 g カルシウム 135 mg

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	307 kcal	鉄	1.3 mg
	たんぱく質	12.5 g	カルシウム	114 mg
	脂質	7.5 g	ビタミンC	21 mg
	塩分	1.1 g	食物繊維	2.4 g