

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			調味料
01 (水)	ご飯 みそ汁 カジキのお好み揚げ 土佐漬け	米、ビーフン、小麦粉、油、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、かじき、白みそ、刻み油揚げ、かつお節	キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、レモン果汁、ごま、あおのり	牛乳 ビスケット 牛乳 ビーフン煮	エネルギー 487 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.6 g カルシウム 225 mg	
02 (木)	食パン 野菜ジュース チキンピーンズ マカロニサラダ	米、ふんわり食パン、じゃが芋(メークイン)、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、ごま油、オリーブ油	鶏もも肉 1cm角切り、ゆで大豆(油)、鶏むね肉(皮なし)、ハム千切り、刻み油揚げ	野菜ジュース、かき、ダイズトマト、プリカ、にんじん、コーン、ひじき、こんに(びしり)	ケチャップ、みりん、しょうゆ、塩、コンソメ、醤油、おろしこんに	牛乳 せんべい 麦茶 ひじきごはん 牛乳 せんべい	エネルギー 524 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 14.2 g カルシウム 151 mg
04 (土)	カレー 温野菜 フルーツ	米、じゃがいも、カルシウムせんべい、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、豚小間肉	パナ、プロッコリ、たまねぎ、にんじん	カレー(アレルフリー)、中濃ソース、ケチャップ、おろしこんに	牛乳 せんべい 麦茶 カップヨーグルト・せんべい	エネルギー 481 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 9.7 g カルシウム 234 mg
06 (月)	スタミナ納豆丼 みそ汁 ラーメンサラダ	米、ゆで中華めん、ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚赤身ひき肉、挽きわり納豆、絹ごし豆腐、白みそ、ハム千切り	たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、きゅうり、しょうゆ、カットわかゆ	だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、おろしこんに	牛乳 ビスケット 牛乳 コーン蒸しパン	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.8 g カルシウム 236 mg
07 (火)	ご飯 すまし汁 肉じゃが 小松菜のごま和え	米、じゃが芋(メークイン)、砂糖、油	豚もも赤身スライス 1cmカット	オレンシソース、もやし、たまねぎ、みかん缶、にんじん、ごま油、だいこん、ウエハース、しらたき、えのび、ごま	だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、おろしこんに	牛乳 せんべい 麦茶 オレンシゼリー・ウエハース	エネルギー 404 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 7.8 g カルシウム 310 mg
08 (水)	ミートソースパゲティ コーンサラダ りんご	ス/グティ、米、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、オリーブ油	豚赤身ひき肉、刻み油揚げ	トマト缶、キャベツ、たまねぎ、りんご、ごま油、しょうゆ、コーン、レモン果汁、おろしこんに	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、コンソメ、おろしこんに	牛乳 ビスケット 麦茶 きつねおにぎり	エネルギー 532 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.2 g カルシウム 164 mg
09 (木)	ご飯 みそ汁 さけの照り焼き れんこんきんぴら	米、ふんわり食パン、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、豚赤身ひき肉、白みそ、調整豆乳、きな粉	れんこん、にんじん、ごま油	かつお・照りだし汁、だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、おろしこんに	牛乳 せんべい 牛乳 きな粉サンド	エネルギー 447 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 10.5 g カルシウム 189 mg
10 (金)	ご飯 けんちん汁 鶏肉のから揚げ はるさめうどん	米、片栗粉、ほろきぬ、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉 20gカット、生揚げ、ツナ油揚げ	だいこん、にんじん、きゅうり、ごま油	しょうゆ、みりん、おろししょうが、中華だし醤油、おろしこんに	牛乳 ビスケット 牛乳 クッキー・せんべい	エネルギー 550 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 18.4 g カルシウム 202 mg
11 (土)	肉うどん 蒸し芋 フルーツ	ゆでうどん、さつまいも、カルシウムせんべい、ごま油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、豚小間肉	パナ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	かつお・照りだし汁、めんつゆ・3倍濃縮、みりん	牛乳 せんべい 麦茶 カップヨーグルト・せんべい	エネルギー 443 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 8.1 g カルシウム 281 mg
13 (月)	ご飯 みそ汁 千草焼き 大豆の煮物	米、じゃがいも、砂糖、コーンスターチ、ごま油	牛乳、豚、鶏ひき肉(皮なし)、ゆで大豆(油)、白みそ	たまねぎ、にんじん、みかん缶、ブルーベリージャム、ほうれんそう、干しいたけ	だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、みりん、おろしこんに	牛乳 ビスケット 麦茶 プラマンジェ	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.4 g カルシウム 234 mg
14 (火)	チキンカレーライス ポパイサラダ バナナヨーグルト	米、ホットケーキ粉、じゃが芋(メークイン)、砂糖、油、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉 1cm角切り	キャベツ、バナナ、たまねぎ、りんご、にんじん、ほうれんそう、すりごま、レモン果汁	カレー(アレルフリー)、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ	牛乳 せんべい 牛乳 ホットケーキ(りんごジャム)	エネルギー 563 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 16.8 g カルシウム 251 mg
15 (水)	ご飯 みそ汁 カジキのお好み揚げ 土佐漬け	米、ビーフン、小麦粉、油、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、かじき、白みそ、刻み油揚げ、かつお節	キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、レモン果汁、ごま、あおのり	だし汁、中濃ソース、油、しょうゆ、みりん、おろししょうが、中華だし醤油	牛乳 ビスケット 牛乳 ビーフン煮	エネルギー 487 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.6 g カルシウム 225 mg
16 (木)	食パン 野菜ジュース チキンピーンズ マカロニサラダ	米、ふんわり食パン、じゃが芋(メークイン)、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、ごま油、オリーブ油	鶏もも肉 1cm角切り、ゆで大豆(油)、鶏むね肉(皮なし)、ハム千切り、刻み油揚げ	野菜ジュース、かき、ダイズトマト、プリカ、にんじん、コーン、ひじき、こんに(びしり)	ケチャップ、みりん、しょうゆ、塩、コンソメ、醤油、おろしこんに	牛乳 せんべい 麦茶 ひじきごはん 牛乳 せんべい	エネルギー 524 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 14.2 g カルシウム 151 mg
17 (金)	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 ほうれん草の磯和え	米、おきそばめん、じゃが芋(メークイン)、砂糖、片栗粉、油、ごま油	木綿豆腐、鶏もも肉 1cm角切り、豚赤身・小間、白みそ	たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、おろしこんに	だし汁、しょうゆ、中華ソース、みりん、中華だし醤油、おろしこんに	牛乳 ビスケット 麦茶 焼きそば	エネルギー 418 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 9.4 g カルシウム 196 mg
18 (土)	肉うどん 蒸し芋 フルーツ	ゆでうどん、さつまいも、カルシウムせんべい、ごま油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、豚小間肉	パナ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	かつお・照りだし汁、めんつゆ・3倍濃縮、みりん	牛乳 せんべい 麦茶 カップヨーグルト・せんべい	エネルギー 443 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 8.1 g カルシウム 281 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	調味料		
20 (月)	スタミナ納豆丼 みそ汁 ラーメンサラダ	米、ゆで中華めん、ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚赤身ひき肉、挽きわり納豆、絹ごし豆腐、白みそ、ハム千切り	たまねぎ、にんじん、きゅうり、しょうゆ、カットわかゆ	だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、中華だし醤油、おろしこんに	牛乳 ビスケット 牛乳 コーン蒸しパン	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.8 g カルシウム 236 mg
21 (火)	ご飯 すまし汁 肉じゃが 小松菜のごま和え	米、じゃが芋(メークイン)、砂糖、油	豚もも赤身スライス 1cmカット	オレンシソース、もやし、たまねぎ、みかん缶、にんじん、ごま油、だいこん、ウエハース、しらたき、えのび、ごま	だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、おろしこんに	牛乳 せんべい 麦茶 オレンシゼリー・ウエハース	エネルギー 404 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 7.8 g カルシウム 310 mg
22 (水)	ミートソースパゲティ コーンサラダ りんご	ス/グティ、米、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、オリーブ油	豚赤身ひき肉、刻み油揚げ	トマト缶、キャベツ、たまねぎ、りんご、ごま油、しょうゆ、コーン、レモン果汁、のり	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、コンソメ、おろしこんに	牛乳 ビスケット 麦茶 きつねおにぎり	エネルギー 532 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.2 g カルシウム 164 mg
24 (金)	ご飯 けんちん汁 鶏肉のから揚げ はるさめサラダ	米、ホットケーキ粉、片栗粉、ほろきぬ、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉 20gカット、生揚げ、ツナ油揚げ	パナ、だいこん、にんじん、みかん缶、きゅうり、ごま油	しょうゆ、みりん、おろししょうが、中華だし醤油、おろしこんに	牛乳 ビスケット 牛乳 トワイフル	エネルギー 573 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 19.8 g カルシウム 226 mg
25 (土)	カレー 温野菜 フルーツ	米、じゃがいも、カルシウムせんべい、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、豚小間肉	パナ、プロッコリ、たまねぎ、にんじん	カレー(アレルフリー)、中濃ソース、ケチャップ、おろしこんに	牛乳 せんべい 麦茶 カップヨーグルト・せんべい	エネルギー 481 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 9.7 g カルシウム 234 mg
27 (月)	ご飯 みそ汁 千草焼き 大豆の煮物	米、じゃがいも、砂糖、コーンスターチ、ごま油	牛乳、豚、鶏ひき肉(皮なし)、ゆで大豆(油)、白みそ	たまねぎ、にんじん、みかん缶、ブルーベリージャム、ほうれんそう、干しいたけ	だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、みりん、おろしこんに	牛乳 ビスケット 麦茶 プラマンジェ	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.4 g カルシウム 234 mg
28 (火)	チキンカレーライス ポパイサラダ バナナヨーグルト	米、ホットケーキ粉、じゃが芋(メークイン)、砂糖、油、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉 1cm角切り	キャベツ、バナナ、たまねぎ、りんご、にんじん、ほうれんそう、すりごま、レモン果汁	カレー(アレルフリー)、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ	牛乳 せんべい 牛乳 ホットケーキ(りんごジャム)	エネルギー 563 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 16.8 g カルシウム 251 mg
29 (水)	ご飯 中華スープ 豚肩肉炒め もやしのおムル	米、じゃがいも、カルシウムせんべい、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚もも赤身スライス 1cmカット	もやし、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、ピーマン、しいたけ、ごま油、わかめ、ごま、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、中華だし醤油、おろしこんに	牛乳 ビスケット 牛乳 フライドポテト	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 14.9 g カルシウム 203 mg
30 (木)	きつねうどん さつま芋の天ぷら みかん	ゆでうどん、米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖	鶏こま肉(皮なし)、さけフレーク、刻み油揚げ	かつお・照りだし汁、めんつゆ・ストレート、みりん	かつお・照りだし汁、めんつゆ・ストレート、みりん	牛乳 せんべい 麦茶 餃子ごはん	エネルギー 478 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 10.9 g カルシウム 147 mg
		エネルギー 495 kcal				鉄 2 mg	
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		たんぱく質 18.6 g				カルシウム 208 mg	
		脂 質 13.9 g				ビタミンC 23 mg	
		塩 分 1.5 g				食物繊維 3 g	