

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 (金)	わかめ御飯 みそ汁 鮭のコーンクリームかけ 土佐漬け	米、強力粉、 ホットケーキ 粉、片栗粉、オ リーブ油、砂 糖、ごま油	牛乳、さけ、調製豆 乳、納豆、豚 赤身ひき肉、白 みそ、鶏油揚げ、 かつお節	キャベツ、たまね ぎ、クリームコ ーン、にんじん、き ゃうり、レモン汁、 干しいたけ、ご ま	酒、しょうゆ、み りん、食塩、中華 だしの素、コンソ メ、おろしにんに く	牛乳 ビスケット たんぱく質 23.3 g 脂 質 13.4 g カルシウム 236 mg	
02 (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	バナナ、プロック リ、たまねぎ、に んじん	カレールー(アレ ルフリー)、中華ソ ース、ケチャップ、 おろしにんにく、 食塩	牛乳 せんべい たんぱく質 17.6 g 脂 質 9.7 g カルシウム 234 mg	
04 (月)	御飯 卵スープ マーボー豆腐 パンパンジー風和え物	米、スパゲ ティ、片栗粉、 砂糖、ごま油、 無塩バター	木綿豆腐、豚赤身 ひき肉、鶏ささ ぎ、ツナ油漬 缶、卵、白みそ	もやし、たまねぎ、 きゅうり、ごま 油、チンゲンサイ、 すりごま、干しい たけ、きざみり ん	しょうゆ、み りん、酢、中華 だし、おろししょ うが、コンソメ、 おろしにんにく、 食塩	牛乳 ビスケット たんぱく質 21.8 g 脂 質 17.4 g カルシウム 200 mg	
05 (火)	肉みそ丼 すまし汁 さつま芋サラダ りんご	米、さつまい も、強力粉、マ ヨネーズ、砂 糖、ごま油	牛乳、豚もも赤身 スライス 1cmカ ット、卵、白みそ、 かつお節	りんご、たまねぎ、 きゅうり、だい こん、キャベツ、にん じん、きゅうり、ほ うれんそう、あお り、レモン果汁	だし汁、中華ソ ース、しょうゆ、 酒、おろししょう が、コンソメ、 食塩、みり ん、おろしにんに く	牛乳 せんべい たんぱく質 513 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 13.5 g カルシウム 202 mg	
06 (水)	ロールパン コンスープ チキンのケチャップあん ジャーマンポテト	じゃがいも、 ロールパン、 米、小麦粉、オ リーブ油、片栗 粉、砂糖	豚もも肉20gカ ット、豚付けなし、 ウインナー皮なし	たまねぎ、クリ ームチーズ、ピー マンソ、みりん、 しょうが、おろし しょうが、食塩、 中華だし、おろし	すし酢、ケチャ ップ、酒、酢、コ ンソメ、みりん、 しょうが、おろし しょうが、食塩、 中華だし、おろし	牛乳 ビスケット たんぱく質 18.0 g 脂 質 13.6 g カルシウム 122 mg	
07 (木)	御飯 豚汁 かじきの電田揚げ ほうれん草の磯和え	米、片栗粉、砂 糖、油	ヨーグルト(無糖)、 かじき、豚赤身・小 間、白みそ	もやし、もも缶(黄 梅)、ほうれんそ う、バナナ、だい こん、にんじん、き ざみり	だし汁、しょう ゆ、みりん、酒、 おろししょうが	牛乳 せんべい たんぱく質 431 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 11.1 g カルシウム 171 mg	
08 (金)	御飯 すまし汁 肉野菜炒め 青菜納豆	米、砂糖、ごま 油	牛乳、豚もも赤身 スライス 1cmカ ット、挽きわり納豆、 納豆こぼし、白 みそ、かつお節	キャベツ、たまね ぎ、もやし、ほ うれんそう、にん じん、ウエハース、 ねぎ、かつお節	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 ビスケット たんぱく質 532 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.9 g カルシウム 377 mg	
09 (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	バナナ、たまねぎ、 ほうれんそう、に んじん	かつお・昆布だし 汁、めんつゆ・3 倍濃縮、みりん	牛乳 せんべい たんぱく質 443 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 8.1 g カルシウム 261 mg	
11 (月)	御飯 みそ汁 ぎせい豆腐 きんぴらごぼう	米、ホットケ ーキ粉、砂糖、 ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、 豚、豚赤身ひき 肉、白みそ、タイ スチーズ、鶏油 揚げ	ごぼう、はくさい、 だいこん、ほう れんそう、コー ン、干しいたけ、 ひじき	だし汁、しいた けだし、しょう ゆ、酒、みりん、 おろしにんにく	牛乳 ビスケット たんぱく質 515 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.9 g カルシウム 317 mg	
12 (火)	御飯 中華スープ 豚肉のごま揚げ みそドレッシングサラダ	さつまいも、 米、小麦粉、パ ン粉、油、砂 糖、ごま油	牛乳、豚赤身ひ き肉、白みそ	キャベツ、たまね ぎ、もやし、き ゃうり、にんじん、 にら、すりご ま、ごま	しょうゆ、酢、 酒、中華だしの 素、みりん、お ろししょうが、 おろしにんにく、 食塩	牛乳 せんべい たんぱく質 529 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.7 g カルシウム 224 mg	
13 (水)	御飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 白菜のごま和え	米、食パン、 じゃがいも、片 栗粉、砂糖、ご ま油、オリーブ 油	牛乳、豚もも肉 1cm角切り、豚赤 身ひき肉、白みそ	はくさい、だい こん、にんじん、 たまねぎ、すりご ま	酒、しょうゆ、 ケチャップ、み りん、ウスターソ ース、おろししょう が、おろしにんに く、和風だし	牛乳 ビスケット たんぱく質 512 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 13.9 g カルシウム 230 mg	
14 (木)	あんかけ焼きそば じゃがバター みかん	焼きそばめん、 じゃがいも、 米、無塩バ ター、片栗粉、 ごま油、砂糖	豚もも赤身スラ イス 1cmカ ット、かつ お節	みかん、はくさい、 だいこん、ごま、 干しいたけ、焼き のり、あおり	しょうゆ、み りん、中華だし、 おろししょうが、 食塩、おろしに んにく	牛乳 せんべい たんぱく質 487 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 10.1 g カルシウム 137 mg	
15 (金)	わかめ御飯 みそ汁 鮭のコーンクリームかけ 土佐漬け	米、強力粉、 ホットケーキ 粉、片栗粉、オ リーブ油、砂 糖、ごま油	牛乳、さけ、調製豆 乳、納豆、豚 赤身ひき肉、白 みそ、鶏油揚げ、 かつお節	キャベツ、たまね ぎ、クリームコ ーン、にんじん、き ゃうり、レモン果汁、 干しいたけ、ご ま	酒、しょうゆ、み りん、食塩、中華 だしの素、コンソ メ、おろしにんに く	牛乳 ビスケット たんぱく質 497 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 13.4 g カルシウム 236 mg	
16 (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	バナナ、プロック リ、たまねぎ、に んじん	カレールー(アレ ルフリー)、中華ソ ース、ケチャップ、 おろしにんにく、 食塩	牛乳 せんべい たんぱく質 481 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 9.7 g カルシウム 234 mg	
18 (月)	御飯 卵スープ マーボー豆腐 パンパンジー風和え物	米、スパゲ ティ、片栗粉、 砂糖、ごま油、 無塩バター	木綿豆腐、豚赤身 ひき肉、鶏ささ ぎ、ツナ油漬 缶、卵、白みそ	もやし、たまねぎ、 きゅうり、ごま 油、チンゲンサイ、 すりごま、干しい たけ、きざみり ん	しょうゆ、み りん、酢、中華 だし、おろししょ うが、コンソメ、 おろしにんにく、 食塩	牛乳 ビスケット たんぱく質 496 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 17.4 g カルシウム 200 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		
19 (火)	肉みそ丼 すまし汁 さつま芋サラダ りんご	米、さつまい も、強力粉、マ ヨネーズ、砂 糖、ごま油	牛乳、豚もも赤身 スライス 1cmカ ット、卵、白みそ、 かつお節	りんご、たまねぎ、 きゅうり、だい こん、キャベツ、にん じん、きゅうり、ほ うれんそう、あ おり、レモン果汁	中華ソース、し ょうゆ、酒、おろ ししょうが、食塩、 みりん、おろし にんにく	牛乳 せんべい たんぱく質 513 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 13.5 g カルシウム 202 mg	
20 (水)	ロールパン コンスープ チキンのケチャップあん ジャーマンポテト	じゃがいも、 ロールパン、 米、小麦粉、オ リーブ油、片栗 粉、砂糖	豚もも肉20gカ ット、豚付けなし、 ウインナー皮なし	たまねぎ、クリ ームチーズ、ピー マンソ、みりん、 しょうが、ほ うれんそう、ご ま	すし酢、ケチャ ップ、酒、酢、コ ンソメ、みりん、 しょうが、おろし しょうが、食塩、 中華だし、おろし	牛乳 ビスケット たんぱく質 462 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 13.6 g カルシウム 122 mg	
21 (木)	御飯 豚汁 かじきの電田揚げ ほうれん草の磯和え	米、片栗粉、砂 糖、油	ヨーグルト(無糖)、 かじき、豚赤身・小 間、白みそ	もやし、もも缶(黄 梅)、ほうれんそ う、バナナ、だい こん、にんじん、き ざみり	だし汁、しょう ゆ、みりん、酒、 おろししょうが	牛乳 せんべい たんぱく質 431 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 11.1 g カルシウム 171 mg	
22 (金)	御飯 すまし汁 肉野菜炒め かぼちゃの甘煮	米、砂糖、ごま 油	牛乳、豚もも赤身 スライス 1cmカ ット、納豆こぼし、 白みそ	かぼちゃ、キャ ベツ、たまねぎ、 にんじん、ウエハ ース、ねぎ、カ ットわかめ	みりん、しょう ゆ、酒、中華 だし、おろししょう が、食塩、おろ しにんにく	牛乳 ビスケット たんぱく質 532 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 16.0 g カルシウム 366 mg	
23 (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	バナナ、たまねぎ、 ほうれんそう、に んじん	かつお・昆布だし 汁、めんつゆ・3 倍濃縮、みりん	牛乳 せんべい たんぱく質 443 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 8.1 g カルシウム 261 mg	
25 (月)	ハヤシライス サラシバ フルーツ(もも)	米、ホットケ ーキ粉、スパゲ ティ、砂糖、マ ヨネーズ、油	牛乳、豚もも赤身 スライス 1cmカ ット、フルーチェ、 生クリーム	ぶどうジュース、 たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、 もも缶(青梅)、 しめじ、 レモン果汁	ハヤシシルウ、 ケチャップ、食塩、 コンソメ	牛乳 ビスケット たんぱく質 631 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 20.8 g カルシウム 203 mg	
26 (火)	御飯 中華スープ 豚肉のごま揚げ みそドレッシングサラダ	さつまいも、 米、小麦粉、パ ン粉、油、砂 糖、ごま油	牛乳、豚赤身ひ き肉、白みそ	キャベツ、たまね ぎ、もやし、き ゃうり、にんじん、 にら、すりご ま、ごま	しょうゆ、酢、 酒、中華だし、 みりん、おろしし ょうが、おろし にんにく、食塩	牛乳 せんべい たんぱく質 529 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.7 g カルシウム 224 mg	
27 (水)	御飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 白菜のごま和え	米、食パン、 じゃがいも、片 栗粉、砂糖、ご ま油、オリーブ 油	牛乳、豚もも肉 1cm角切り、豚赤 身ひき肉、白みそ	はくさい、だい こん、にんじん、 たまねぎ、すりご ま	酒、しょうゆ、 ケチャップ、み りん、ウスターソ ース、おろししょう が、おろしにんに く、和風だし	牛乳 ビスケット たんぱく質 512 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 13.9 g カルシウム 230 mg	
28 (木)	けんちんうどん さつま芋の甘煮 みかん	ゆでうどん、さ つまいも、米、 砂糖	生揚げ、豚もも肉 1cm角切り、か つお節	みかん、だいこん、 にんじん、ごま、 焼きのり	めんつゆ・3倍 濃縮、みりん、し ょうゆ	牛乳 せんべい たんぱく質 457 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 7.4 g カルシウム 187 mg	
		1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.4 g 塩 分 1.5 g	鉄 2 mg カルシウム 218 mg ビタミン 22 mg 食物繊維 3 g		