

B / 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
	穀と力になるもの	魚や肉や卵になるもの	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、オリブ油、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、調製乳、鶏ささぎ肉、白みそ、刻み油揚げ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、クリームコンビーフ、にんじん、きゅうり、レモン果汁、干しいたけ、ごま	醤油、しょうゆ、みりん、食塩、中華だし、のり、コンソメ、おろしにんにく	牛乳 ビスケット たんぱく質 21.0 g 脂質 12.1 g カルシウム 212 mg	エネルギー 447 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 12.1 g カルシウム 212 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)、豚小刺肉	バナナ、ブロックチーズ、たまねぎ、にんじん	カレールー(アレルギーフリー)、中濃ソース、ケチャップ、おろしにんにく、食塩	牛乳 せんべい エネルギー 481 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 9.7 g カルシウム 234 mg	エネルギー 481 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 9.7 g カルシウム 234 mg
04 (月) 御飯 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、豚赤身のきり、鶏ささぎ、すじなし、ツナ焼魚缶、白みそ	もやし、たまねぎ、きゅうり、ごま、チンゲンサイ、すりごま、干しいたけ、きざみおろし	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 エネルギー 436 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 15.0 g カルシウム 177 mg	エネルギー 436 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 15.0 g カルシウム 177 mg
05 (火) 肉みそ丼 すまし汁 さつま芋サラダ 煮りんご	米、さつまいも、強力粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚もも赤身スライス 1cmカット、白みそ、かつお節	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、あおのり	だし汁、中濃ソース、しょうゆ、おろししょうが、食塩、みりん	牛乳 せんべい たんぱく質 17.7 g 脂質 9.9 g カルシウム 180 mg	エネルギー 441 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 9.9 g カルシウム 180 mg
06 (水) 食パン コンソープ チキンのケチャップあん じゃが芋ソテー	じゃがいも、ふんわり食パン、米、小麦粉、オリブ油、片栗粉、砂糖	鶏もも肉20gカット、味付いなり	たまねぎ、クリームコンビーフ、ピーマン、しめじ、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、しょうゆ、おろししょうが、食塩、中華だし、おろし	牛乳 ビスケット エネルギー 385 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 9.5 g カルシウム 104 mg	エネルギー 385 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 9.5 g カルシウム 104 mg
07 (木) 御飯 豚汁 カレイの電田揚げ ほうれん草の磯和え	米、片栗粉、砂糖、油	ヨーグルト(無糖)、かかれ、豚赤身・小間、白みそ	もやし、もも肉(真横)、ほうれんそう、バナナ、だいにん、にんじん、きざみおろし	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが	牛乳 せんべい エネルギー 367 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 7.7 g カルシウム 169 mg	エネルギー 367 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 7.7 g カルシウム 169 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、鶏こし豆腐、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、マンナウエハース、ねぎ、カットわかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、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 48.3 g 脂質 16.4 g カルシウム 304 mg	エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 16.4 g カルシウム 304 mg
09 (土) 肉うどん 煮し芋 フルーツ	ゆであどん、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)、豚小刺肉	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 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 261 mg	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 261 mg
11 (月) 御飯 みそ汁 豆腐とひじきの煮物 きんぴらごぼう	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚赤身のきり、白みそ、タイムチーズ、刻み油揚げ	ごぼう、にんじん、はくさい、ほうれんそう、コーン、干しいたけ、ひじき	だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろしにんにく	牛乳 ビスケット たんぱく質 15.6 g 脂質 12.8 g カルシウム 296 mg	エネルギー 441 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 12.8 g カルシウム 296 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、豚赤身のきり、白みそ	キャベツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン、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 16.2 g 脂質 15.0 g カルシウム 202 mg	エネルギー 476 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 15.0 g カルシウム 202 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、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉 1cm肉切り、豚赤身のきり、白みそ	はくさい、だいにん、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 19.8 g 脂質 12.5 g カルシウム 207 mg	エネルギー 460 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 12.5 g カルシウム 207 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、にんじん、ごま、干しいたけ、焼きのり、あおのり	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 エネルギー 438 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 9.1 g カルシウム 123 mg	エネルギー 438 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 9.1 g カルシウム 123 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、オリブ油、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、調製乳、鶏ささぎ肉、白みそ、刻み油揚げ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、クリームコンビーフ、にんじん、きゅうり、レモン果汁、干しいたけ、ごま	醤油、しょうゆ、みりん、食塩、中華だし、のり、コンソメ、おろしにんにく	牛乳 肉まん エネルギー 391 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 9.6 g カルシウム 138 mg	エネルギー 391 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 9.6 g カルシウム 138 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)、豚小刺肉	バナナ、ブロックチーズ、たまねぎ、にんじん	カレールー(アレルギーフリー)、中濃ソース、ケチャップ、おろしにんにく、食塩	牛乳 せんべい エネルギー 481 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 9.7 g カルシウム 234 mg	エネルギー 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 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、豚赤身のきり、鶏ささぎ、すじなし、ツナ焼魚缶、白みそ	もやし、たまねぎ、きゅうり、ごま、チンゲンサイ、すりごま、干しいたけ、きざみおろし	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 エネルギー 365 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.7 g カルシウム 80 mg	エネルギー 365 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.7 g カルシウム 80 mg

B / 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
	穀と力になるもの	魚や肉や卵になるもの	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 煮りんご	米、さつまいも、強力粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚もも赤身スライス 1cmカット、白みそ、かつお節	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、あおのり	だし汁、中濃ソース、しょうゆ、酒、中華だし、おろししょうが、食塩、みりん	牛乳 たんぱく質 15.5 g 脂質 7.8 g カルシウム 120 mg	エネルギー 385 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 7.8 g カルシウム 120 mg
20 (水) 食パン コンソープ チキンのケチャップあん じゃが芋ソテー	じゃがいも、ふんわり食パン、米、小麦粉、オリブ油、片栗粉、砂糖	鶏もも肉20gカット、味付いなり	たまねぎ、クリームコンビーフ、ピーマン、しめじ、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、しょうゆ、おろししょうが、食塩、中華だし、おろし	牛乳 ビスケット エネルギー 436 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 15.0 g カルシウム 177 mg	エネルギー 436 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 15.0 g カルシウム 177 mg
21 (木) 御飯 豚汁 カレイの電田揚げ ほうれん草の磯和え	米、片栗粉、砂糖、油	ヨーグルト(無糖)、かかれ、豚赤身・小間、白みそ	もやし、もも肉(真横)、ほうれんそう、バナナ、だいにん、にんじん、きざみおろし	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが	牛乳 せんべい エネルギー 367 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 7.7 g カルシウム 169 mg	エネルギー 367 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 7.7 g カルシウム 169 mg
22 (金) 御飯 すまし汁 肉野菜炒め かぼちゃの甘露	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚もも赤身スライス 1cmカット、鶏こし豆腐、白みそ	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、マンナウエハース、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 16.1 g 脂質 14.7 g カルシウム 294 mg	エネルギー 482 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 14.7 g カルシウム 294 mg
23 (土) 肉うどん 煮し芋 フルーツ	ゆであどん、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)、豚小刺肉	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 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 261 mg	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 261 mg
25 (月) ハヤシライス サラスパ フルーツ	米、ホットケーキ粉、スパゲティ、砂糖、油	牛乳、豚もも赤身スライス 1cmカット、フルチーズ、生クリーム	ぶどうジュース、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もも肉(真横)、しめじ、レモン果汁	ハヤシルー、ケチャップ、食塩、コンソメ	牛乳 ビスケット たんぱく質 15.8 g 脂質 16.0 g カルシウム 182 mg	エネルギー 543 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 16.0 g カルシウム 182 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、豚赤身のきり、白みそ	キャベツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン、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 たんぱく質 14.0 g 脂質 12.9 g カルシウム 142 mg	エネルギー 420 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 12.9 g カルシウム 142 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、オリーブ油	牛乳、豚もも肉 1cm肉切り、豚赤身のきり、白みそ	はくさい、だいにん、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 たんぱく質 17.1 g 脂質 9.9 g カルシウム 130 mg	エネルギー 471 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 9.9 g カルシウム 130 mg
28 (木) けんちんうどん さつま芋の甘露 みかん	ゆであどん、さつまいも、米、砂糖	生揚げ、豚もも肉 1cm肉切り、かつお節	みかん、だいにん、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 エネルギー 411 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 6.6 g カルシウム 168 mg	エネルギー 411 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 6.6 g カルシウム 168 mg

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	316 kcal	鉄	1.3 mg
	たんぱく質	12.4 g	カルシウム	96 mg
	脂質	7.8 g	ビタミン	16 mg
	塩分	1.1 g	食物繊維	2.2 g