

日 ノ 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 (木)	御飯 けんらん汁 たららの磯辺あげ 小松菜のごま和え	米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、たら、生揚げ	もやし、こんにん、だいこん、ごぼう、ごぼう、すりこぎ、あおのり	かつお・醤油だし、酒、しょうゆ、食塩、みりん、和風だし、黒	牛乳 せんべい たんぱく質 17.1 g 脂 質 13.3 g カルシウム 213 mg	エネルギー 460 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 13.3 g カルシウム 213 mg
02 (金)	鬼さんライス 豚肉と焼豆腐のすき焼き 煮りごこ 節分ボーロ	米、ふんわり食パン、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚もも赤身スライス、焼豆腐、絹揚げ豆腐、きな粉	たまねぎ、りんご、コーン、こんにん、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、おろしこんにん	クチャップ、だし、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、おろしこんにん	牛乳 ビスケット 牛乳 豚方ロール(きな粉)	エネルギー 474 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 13.1 g カルシウム 211 mg
03 (土)	焼きそば 温野菜 フルーツ	焼きそばめん、油	ヨーグルト(1種)、豚小間肉	バナナ、プロッコリー、キャベツ、たまねぎ、こんにん、あおのり	バナナ、プロッコリー、キャベツ、たまねぎ、こんにん、あおのり	牛乳 せんべい 麦茶 ヨーグルト・せんべい	エネルギー 485 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 10.2 g カルシウム 222 mg
05 (月)	そぼろ丼 すまし汁 さつま芋とりこのサラダ	米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖	鶏ひき肉(皮なし)、絹ごし豆腐、ツナ油揚げ、かつお節	たまねぎ、りんご、キャベツ、ごま油、豆腐、きざみごぼう、あおのり	だし汁、しょうゆ、中濃ソース、クチャップ、みりん、酒、おろししょうが、食塩	牛乳 ビスケット 麦茶 お好み焼き	エネルギー 431 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 11.8 g カルシウム 156 mg
06 (火)	御飯 スープ 肉野菜炒め 粉ふき芋(薯のり)	米、じゃがいも、ふんわり食パン、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚もも赤身スライス、ツナ水煎餅、白みそ	キャベツ、たまねぎ、こんにん、チンゲンサイ、きゅうり、おろし	みりん、中濃だし、しょうゆ、しょうゆ、おろししょうが、食塩、おろしこんにん	牛乳 せんべい 牛乳 ツナサンド	エネルギー 443 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 11.6 g カルシウム 196 mg
07 (水)	御飯 みそ汁 かじきの香味焼き 大根のそぼろ煮	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、ごま油、油、片栗粉、砂糖	牛乳、かじき、鶏ひき肉(皮なし)、白みそ、刻み油揚げ	だいこん、バナナ、みじんたまねぎ、ねぎ、万能ねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、おろしこんにん	牛乳 ビスケット 牛乳 バナナホットケーキ	エネルギー 476 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.4 g カルシウム 205 mg
08 (木)	ミートソースパスタ シーザーサラダ いちご	スパゲティ、米、砂糖、片栗粉、オリーブ油	豚赤身ひき肉、刻み油揚げ、粉チーズ	いちご、トマト缶、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、こんにん、しめじ、コンソメ、食塩、おろしこんにん	クチャップ、中濃ソース、しょうゆ、みりん、酒、コンソメ、食塩、おろしこんにん	牛乳 せんべい 麦茶 きつねおにぎり	エネルギー 459 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 11.2 g カルシウム 139 mg
09 (金)	御飯 みそ汁 筑前煮 ほうれん草のおかか和え	米、焼きそばめん、油、砂糖	鶏もも肉、絹ごし豆腐、豚赤身・小間、白みそ、かつお節	だいこん、もやし、こんにん、ほうれん草、キャベツ、ごぼう、板こんにん、なめこ、干ししいたけ、あおのり	だし汁、中濃ソース、しょうゆ、みりん、酒、和風だし、中濃だし、おろしこんにん	牛乳 ビスケット 麦茶 焼きそば	エネルギー 378 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 8.2 g カルシウム 151 mg
10 (土)	カレー 温野菜 野菜ジュース	米、じゃがいも、せんべい、油、砂糖	豚小間肉	だいこん、たまねぎ、こんにん、野菜ジュース	カレー、中濃ソース、クチャップ、おろしこんにん、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット・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
13 (火)	御飯 みそ汁 豚肉のしょうが炒め サラスパ	じゃがいも、米、スパゲティ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚もも赤身スライス、白みそ、刻み油揚げ	たまねぎ、こんにん、キャベツ、ピーマン、ほうれん草、コーン、レモン果汁	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、コンソメ、食塩、おろしこんにん	牛乳 せんべい 牛乳 みたらし芋もち	エネルギー 459 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 11.6 g カルシウム 193 mg
14 (水)	御飯 すまし汁 さけの味噌煮 青菜納豆	米、砂糖、コンスタート	牛乳、さけ、挽きわり納豆、白みそ、かつお節	だいこん、ほうれん草、マンゴー、パース、こんにん、カットわかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、食塩	牛乳 ビスケット 麦茶 ココアブランマンジェ	エネルギー 409 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 10.7 g カルシウム 280 mg
15 (木)	食パン クリームシチュー ツナサラダ バナナ	ふんわり食パン、じゃがいも、メークイン、米、油、砂糖、オリーブ油	豚もも肉、牛乳、ツナ水煎餅	バナナ、キャベツ、たまねぎ、こんにん、コーン、レモン果汁、こんにん(だし用)	みりん、コンソメ、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 わかめおにぎり	エネルギー 396 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 9.6 g カルシウム 140 mg
16 (金)	野菜そぼろ丼 みそ汁 プロッコリーサラダ	米、じゃがいも、きょうざの豆、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉(皮なし)、白みそ	プロッコリー、りんご、はくさい、たまねぎ、こんにん、レモン果汁	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、おろしこんにん	牛乳 ビスケット 牛乳 スナックアップルパイ	エネルギー 435 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 13.0 g カルシウム 195 mg
17 (土)	焼きそば 温野菜 フルーツ	焼きそばめん、油	ヨーグルト(1種)、豚小間肉	バナナ、プロッコリー、キャベツ、たまねぎ、こんにん、あおのり	バナナ、プロッコリー、キャベツ、たまねぎ、こんにん、あおのり	牛乳 せんべい 麦茶 ヨーグルト・せんべい	エネルギー 465 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 10.2 g カルシウム 222 mg
19 (月)	そぼろ丼 すまし汁 さつま芋とりこのサラダ	米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖	鶏ひき肉(皮なし)、絹ごし豆腐、ツナ油揚げ、かつお節	たまねぎ、りんご、キャベツ、ごま油、豆腐、きざみごぼう、あおのり	だし汁、しょうゆ、中濃ソース、クチャップ、みりん、酒、おろししょうが、食塩	牛乳 ビスケット 麦茶 お好み焼き	エネルギー 431 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 11.8 g カルシウム 156 mg

日 ノ 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 (火)	御飯 スープ 肉野菜炒め 粉ふき芋(薯のり)	米、じゃがいも、ふんわり食パン、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚もも赤身スライス、1cm角切り、ツナ水煎餅、白みそ	キャベツ、たまねぎ、こんにん、チンゲンサイ、きゅうり、レモン果汁、あおのり	みりん、中濃だし、しょうゆ、しょうゆ、おろししょうが、おろしこんにん	牛乳 せんべい 牛乳 ツナサンド	エネルギー 443 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 11.8 g カルシウム 196 mg
21 (水)	御飯 みそ汁 かじきの香味焼き 大根のそぼろ煮	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、ごま油、油、片栗粉、砂糖	牛乳、かじき、鶏ひき肉(皮なし)、白みそ、刻み油揚げ	だいこん、バナナ、みじんたまねぎ、ねぎ、万能ねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、おろしこんにん	牛乳 ビスケット 牛乳 バナナホットケーキ	エネルギー 476 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.4 g カルシウム 205 mg
22 (木)	ミートソースパスタ シーザーサラダ いちご	スパゲティ、米、砂糖、片栗粉、オリーブ油	豚赤身ひき肉、刻み油揚げ、粉チーズ	いちご、トマト缶、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、こんにん、しめじ、コンソメ、食塩、おろしこんにん	クチャップ、中濃ソース、しょうゆ、みりん、酒、コンソメ、食塩、おろしこんにん	牛乳 せんべい 麦茶 きつねおにぎり	エネルギー 459 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 11.2 g カルシウム 139 mg
24 (土)	カレー 温野菜 野菜ジュース	米、じゃがいも、せんべい、油、砂糖	豚小間肉	だいこん、たまねぎ、こんにん、野菜ジュース	カレー、中濃ソース、クチャップ、おろしこんにん、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット・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
26 (月)	御飯 みそ汁 筑前煮 ほうれん草のおかか和え	米、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、豚もも肉1cm角切り、絹ごし豆腐、全クリーム、白みそ、かつお節	だいこん、もやし、ほうれん草、こんにん、みかん缶、いちご、ごぼう、板こんにん、なめこ、干ししいたけ	みりん、中濃だし、しょうゆ、しょうゆ、おろししょうが、食塩、おろしこんにん	牛乳 ビスケット 牛乳 トワイフル	エネルギー 465 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.8 g カルシウム 240 mg
27 (火)	御飯 みそ汁 豚肉のしょうが炒め サラスパ	じゃがいも、米、スパゲティ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚もも赤身スライス、1cm角切り、白みそ、刻み油揚げ	たまねぎ、こんにん、キャベツ、ピーマン、ほうれん草、コーン、レモン果汁	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、コンソメ、食塩、おろしこんにん	牛乳 せんべい 牛乳 みたらし芋もち	エネルギー 459 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 11.6 g カルシウム 193 mg
28 (水)	御飯 すまし汁 さけの味噌煮 青菜納豆	米、ホットケーキ粉、さつまいも、砂糖	牛乳、さけ、挽きわり納豆、白みそ、かつお節	だいこん、ほうれん草、マンゴー、パース、こんにん、カットわかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 さつま芋蒸しパン	エネルギー 424 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 10.5 g カルシウム 229 mg
29 (木)	食パン クリームシチュー ツナサラダ バナナ	ふんわり食パン、じゃがいも、メークイン、米、油、砂糖、オリーブ油	豚もも肉、1cm角切り、牛乳、ツナ水煎餅	バナナ、キャベツ、たまねぎ、こんにん、コーン、レモン果汁、こんにん(だし用)	みりん、コンソメ、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 わかめおにぎり	エネルギー 396 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 9.6 g カルシウム 140 mg
30 (金)	御飯 みそ汁 豚肉のしょうが炒め サラスパ	じゃがいも、米、スパゲティ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚もも赤身スライス、白みそ、刻み油揚げ	たまねぎ、こんにん、キャベツ、ピーマン、ほうれん草、コーン、レモン果汁	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、コンソメ、食塩、おろしこんにん	牛乳 せんべい 牛乳 みたらし芋もち	エネルギー 459 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 11.6 g カルシウム 193 mg
31 (土)	御飯 すまし汁 さけの味噌煮 青菜納豆	米、砂糖、コンスタート	牛乳、さけ、挽きわり納豆、白みそ、かつお節	だいこん、ほうれん草、マンゴー、パース、こんにん、カットわかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、食塩	牛乳 ビスケット 麦茶 ココアブランマンジェ	エネルギー 409 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 10.7 g カルシウム 280 mg
32 (日)	食パン クリームシチュー ツナサラダ バナナ	ふんわり食パン、じゃがいも、メークイン、米、油、砂糖、オリーブ油	豚もも肉、牛乳、ツナ水煎餅	バナナ、キャベツ、たまねぎ、こんにん、コーン、レモン果汁、こんにん(だし用)	みりん、コンソメ、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 わかめおにぎり	エネルギー 396 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 9.6 g カルシウム 140 mg
33 (月)	野菜そぼろ丼 みそ汁 プロッコリーサラダ	米、じゃがいも、きょうざの豆、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉(皮なし)、白みそ	プロッコリー、りんご、はくさい、たまねぎ、こんにん、レモン果汁	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、おろしこんにん	牛乳 ビスケット 牛乳 スナックアップルパイ	エネルギー 435 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 13.0 g カルシウム 195 mg
34 (火)	焼きそば 温野菜 フルーツ	焼きそばめん、油	ヨーグルト(1種)、豚小間肉	バナナ、プロッコリー、キャベツ、たまねぎ、こんにん、あおのり	バナナ、プロッコリー、キャベツ、たまねぎ、こんにん、あおのり	牛乳 せんべい 麦茶 ヨーグルト・せんべい	エネルギー 465 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 10.2 g カルシウム 222 mg
35 (水)	そぼろ丼 すまし汁 さつま芋とりこのサラダ	米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖	鶏ひき肉(皮なし)、絹ごし豆腐、ツナ油揚げ、かつお節	たまねぎ、りんご、キャベツ、ごま油、豆腐、きざみごぼう、あおのり	だし汁、しょうゆ、中濃ソース、クチャップ、みりん、酒、おろししょうが、食塩	牛乳 ビスケット 麦茶 お好み焼き	エネルギー 431 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 11.8 g カルシウム 156 mg

1か月の平均栄養量
(幼児・おやつ含む)

エネルギー	310 kcal	鉄	1.2 mg
たんぱく質	12.6 g	カルシウム	87 mg
脂 質	7.5 g	ビタミンC	18 mg
塩 分	1.0 g	食物繊維	2.1 g