

日 / 月 /	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	血や骨や肉になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 (木)	御飯 けんちん汁 たらの磯辺あげ 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、こんにゃく、だいこん、ごま、ごぼう、すりこま、あおのり	かつお・鰹節だし、しょうゆ、みりん、和風だし、黒胡椒	牛乳 せんべい たんぱく質 19.0 g 脂 質 14.8 g カルシウム 237 mg	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 14.8 g カルシウム 237 mg	
02 (金)	鶏さんライス 豚肉と焼豆腐のすき煮 りんご 節約ポロ	米、ふんわり食パン、砂糖、卵、醤油、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、にんじん、しょうゆ、しょうが、みりん、和風だし	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、和風だし、しょうが、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 献方ロール(きな粉)	エネルギー 520 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 18.0 g カルシウム 242 mg	エネルギー 520 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 18.0 g カルシウム 242 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(10)、豚小間肉	バナナ、フロッコリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり	中濃ソース、みりん、しょうゆ、中華だし、食塩	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	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
05 (月)	二色丼 すまし汁 さつま芋とりんごのサラダ	米、さつまいも、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油	鶏ひき肉(皮なし)、絹ごし豆腐、豚、ツナ油漬、かつお節	たまねぎ、りんご、キャベツ、ごま、万能ねぎ、レモン果汁、きざみのり、あおのり	だし汁、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、みりん、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 520 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.8 g カルシウム 183 mg	エネルギー 520 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.8 g カルシウム 183 mg
06 (火)	御飯 卵スープ 肉野菜炒め 粉ふき芋(青のり)	米、じゃがいも、ふんわり食パン、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚もも赤身スライス、ツナ水煎肉、卵、白みそ	キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、レモン果汁、あおのり	みりん、中華だし、醤油、しょうゆ、おろししょうが、食塩、おろしにんにく	牛乳 せんべい 牛乳 ツナマヨサンド	エネルギー 517 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 15.4 g カルシウム 220 mg	エネルギー 517 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 15.4 g カルシウム 220 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、葱、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 ビスケット 牛乳 バナナホットケーキ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.1 g カルシウム 227 mg	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.1 g カルシウム 227 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、マヨネーズ、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、にんじん、しょうが、コーン、ねぎのり	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、葱、醤油、コンソメ、食塩、おろしにんにく	牛乳 せんべい 麦茶 きつねおにぎり	エネルギー 527 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.3 g カルシウム 155 mg	エネルギー 527 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.3 g カルシウム 155 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、にんじん、ほうれん草、キャベツ、ごぼう、板こんにゃく、なめこ、干ししいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、葱、おろししょうが、中華だし、食塩、おろしにんにく	牛乳 ビスケット 麦茶 焼きそば	エネルギー 420 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 9.1 g カルシウム 167 mg	エネルギー 420 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 9.1 g カルシウム 167 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	バナナ、フロッコリー、たまねぎ、にんじん、野菜ジュース	カレー、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 牛乳 ビスケット・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
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、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、豚もも赤身スライス、ハム千切り、白みそ、刻み油揚げ	たまねぎ、にんじん、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、葱、おろししょうが、食塩、おろしにんにく	牛乳 せんべい 牛乳 みたらし芋もち	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.3 g カルシウム 215 mg	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.3 g カルシウム 215 mg
14 (水)	御飯 すまし汁 さけの味噌煮 青菜納豆	米、砂糖、コーンスターチ	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、ウエハース、にんじん、カットわかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、葱、おろししょうが、食塩	牛乳 ビスケット 麦茶 ココアブランジェ	エネルギー 453 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 11.7 g カルシウム 373 mg	エネルギー 453 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 11.7 g カルシウム 373 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、じゃが芋(メークイン)、米、油、砂糖、オリーブ油	鶏もも肉、牛乳、ツナ水煎肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コンソメ、レモン果汁、ごま油(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 440 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 10.7 g カルシウム 155 mg	エネルギー 440 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 10.7 g カルシウム 155 mg
16 (金)	野菜そぼろ丼 みそ汁 フロッコリーとちくわのサラダ	米、じゃがいも、きょうごの菜、砂糖、油、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉(皮なし)、ちくわ、白みそ	フロッコリー、りんご、はくさい、たまねぎ、にんじん、レモン果汁	だし汁、しょうゆ、みりん、葱、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 ビスケット 牛乳 スナックアップルパイ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.4 g カルシウム 218 mg	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.4 g カルシウム 218 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(10)、豚小間肉	バナナ、フロッコリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり	中濃ソース、みりん、しょうゆ、中華だし、食塩	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	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)	二色丼 すまし汁 さつま芋とりんごのサラダ	米、さつまいも、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油	鶏ひき肉(皮なし)、絹ごし豆腐、豚、ツナ油漬、かつお節	たまねぎ、りんご、キャベツ、ごま、万能ねぎ、レモン果汁、きざみのり、あおのり	だし汁、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、みりん、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 520 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.8 g カルシウム 183 mg	エネルギー 520 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.8 g カルシウム 183 mg

日 / 月 /	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	血や骨や肉になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
20 (火)	御飯 卵スープ 肉野菜炒め 粉ふき芋(青のり)	米、じゃがいも、ふんわり食パン、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚もも赤身スライス、ツナ水煎肉、卵、白みそ	キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、レモン果汁、あおのり	みりん、中華だし、醤油、しょうゆ、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 22.9 g 脂 質 15.4 g カルシウム 220 mg	エネルギー 517 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 15.4 g カルシウム 220 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、葱、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 ビスケット 牛乳 バナナホットケーキ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.1 g カルシウム 227 mg	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.1 g カルシウム 227 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、マヨネーズ、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、にんじん、しょうが、コーン、ねぎのり	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、葱、醤油、コンソメ、食塩、おろしにんにく	牛乳 せんべい 麦茶 きつねおにぎり	エネルギー 527 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.3 g カルシウム 155 mg	エネルギー 527 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.3 g カルシウム 155 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	バナナ、フロッコリー、たまねぎ、にんじん、野菜ジュース	カレー、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 牛乳 ビスケット・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
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	鶏もも肉、絹ごし豆腐、生クリーム、白みそ、かつお節	だいこん、もやし、ほうれん草、にんじん、みかん缶、いちご、ごぼう、板こんにゃく、なめこ、干ししいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、葱、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 トワイフル	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 16.5 g カルシウム 266 mg	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 16.5 g カルシウム 266 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、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、豚もも赤身スライス、ハム千切り、白みそ、刻み油揚げ	たまねぎ、にんじん、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、葱、おろししょうが、食塩、おろしにんにく	牛乳 せんべい 牛乳 みたらし芋もち	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.3 g カルシウム 215 mg	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.3 g カルシウム 215 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、ウエハース、にんじん、すりごぼう、カットわかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、葱、おろししょうが、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 さつま芋煮しパン	エネルギー 479 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 12.2 g カルシウム 257 mg	エネルギー 479 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 12.2 g カルシウム 257 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、じゃが芋(メークイン)、米、油、砂糖、オリーブ油	鶏もも肉 1cm角切り、牛乳、ツナ水煎肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、レモン果汁、ごま油(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 440 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 10.7 g カルシウム 155 mg	エネルギー 440 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 10.7 g カルシウム 155 mg
						エネルギー 492 kcal	鉄 2.1 mg	
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		たんぱく質 20.3 g		カルシウム 225 mg		脂 質 14.9 g	ビタミンC 26 mg	
		塩分 1.5 g		食物繊維 2.8 g				