

日 順	献立名	材料名(朝食・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	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)	ひなちらし すまし汁 生揚げのそぼろ煮	米、ホトケケシ粉、砂糖、片栗粉、油、ごま油	生揚げ、豚赤身ひき肉、卵、生クリーム、牛乳、生揚げ	はくさい、にんじん、いちご、れんこん、きゅうり、えのき、こまつな、いちごジャム、干しいたけ、のり	だし、すし酢、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、食塩、おろしにんにく	牛乳 ビスケット 麦茶 ひなまつりパフェ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 21.5 g カルシウム 262 mg
02 (土)	焼きそば 温野菜 フルーツ	焼きそばめん、油	ヨーグルト(加糖)、豚小間肉	バナナ、プロقوق、キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり	中華ソース、みりん、しょうゆ、中華だし、酒、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
04 (月)	御飯 中華スープ マーボー豆腐 はるさめサラダ	米、強力粉、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚赤身ひき肉、卵、白みそ、かつお節	たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、カボチャ、わかめ、あおのり	中華ソース、ポン酢、しょうゆ、酒、中華だし、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 キャベツ太郎揚げ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 15.0 g カルシウム 241 mg
05 (火)	あんかけ焼きそば さつま芋の甘煮 りんご	焼きそばめん、さつまいも、米、砂糖、片栗粉、ごま油、油	豚もも赤身スライス1cmカット、鶏ひき肉(皮なし)	はくさい、りんご、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コン、干しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、みりん、中華だし、おろししょうが、おろしにんにく、コンソメ	牛乳 せんべい 麦茶 ケチャップライス	エネルギー 538 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 9.8 g カルシウム 140 mg
06 (水)	御飯 みそ汁 たらの南部焼き 切干大根の煮物	米、食パン、じやがいも、砂糖、無塩バター、ごま油	牛乳、たら、生揚げ、白みそ	たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、ごま、干しいたけ、黒ごま	かつお・昆布だし、しいたけだし、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが	牛乳 ビスケット 牛乳 ココアラスク	エネルギー 450 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 11.3 g カルシウム 244 mg
07 (木)	キャロットライス コンソメスープ タンジーチキン マカロニサラダ	米、マカロニ、砂糖、マヨネーズ、オリーブ油	豚もも肉、ツナ水煮缶、ハム 千切り	みかん缶、バナナ、たまねぎ、にんじん、レモン果汁	ケチャップ、しょうゆ、中華ソース、コンソメ、みりん、食塩、カレー粉、おろしにんにく、中華だし	牛乳 せんべい 麦茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 439 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 11.7 g カルシウム 174 mg
08 (金)	御飯 けんちん汁 干草焼き 小松菜のごま和え	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、卵、鶏ひき肉(皮なし)、生揚げ、ピザチーズ	もやし、こまつな、たまねぎ、だいこん、にんじん、コン、ごぼう、すりごま、干しいたけ	しょうゆ、しいたけだし、けチャップ、みりん、食塩、和風だし	牛乳 ビスケット 牛乳 じゃが丸コーン	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.7 g カルシウム 279 mg
09 (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、プロقوق、たまねぎ、にんじん、野菜ジュース	カレー、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 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
11 (月)	スタミナ納豆丼 みそ汁 ラーメンサラダ バナナ	米、ゆで中華めし、ホトケケシ粉、砂糖、ごま油、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、ダイスターズ	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、ほうれんそう、コン、カットわかめ	だし、ポン酢、しょうゆ、みりん、おろししょうが、中華だし、おろしにんにく	牛乳 ビスケット 牛乳 ほうれん草煮しパン	エネルギー 590 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 17.3 g カルシウム 260 mg
12 (火)	ロールパン コンソメスープ バーベキューチキン ジャーマンポテト	じゃがいも、米、ロールパン、オリーブ油、ごま油、砂糖	鶏もも肉20gカット、さけ、ウインナー皮なし	クリームコーン缶、たまねぎ、こまつな、ごま、カットわかめ	ケチャップ、酒、中華ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、みりん、おろししょうが、中華だし、おろしにんにく	牛乳 せんべい 麦茶 鮭わかめごはん	エネルギー 445 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.3 g カルシウム 127 mg
13 (水)	御飯 みそ汁 カジキのお好み揚げ プロقوقのポン酢和え	米、小麦粉、砂糖、油、マヨネーズ、ごま油	かじき、白みそ、かつお節	オレンジジュース、プロقوق、みかん缶、にんじん、ウエハース、なめこ、たまねぎ、コン、中華だし、おろしにんにく	だし、中華ソース、酒、ポン酢、おろししょうが、みりん、中華だし、酒、食塩	牛乳 ビスケット 麦茶 オレンジゼリーウエハース	エネルギー 473 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 13.8 g カルシウム 327 mg
14 (木)	ハヤシライス コールスローサラダ フルーチェ(いちご)	じゃがいも、米、無塩バター、油、砂糖、オリーブ油	鶏もも肉20gカット、フルーチェ	はくさい、たまねぎ、にんじん、いちご、しめじ、コン、レモン果汁、あおのり	ハヤシパウ、ケチャップ、食塩、コンソメ	牛乳 せんべい 牛乳 じゃがバター	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 16.7 g カルシウム 215 mg
15 (金)	御飯 すまし汁 鶏肉のから揚げ キャベツのゆかりマヨ和え	米、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉20gカット、絹ごし豆腐	キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、ごま	しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、ゆかり、食塩、中華だし、おろしにんにく	牛乳 ビスケット 牛乳 クッキー・せんべい	エネルギー 536 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 18.6 g カルシウム 210 mg
16 (土)	焼きそば 温野菜 フルーツ	焼きそばめん、油	ヨーグルト(加糖)、豚小間肉	バナナ、プロقوق、キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり	中華ソース、みりん、しょうゆ、中華だし、酒、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
18 (月)	御飯 中華スープ マーボー豆腐 はるさめサラダ	米、強力粉、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚赤身ひき肉、卵、白みそ、かつお節	たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、カボチャ、わかめ、あおのり	中華ソース、ポン酢、しょうゆ、酒、中華だし、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 キャベツ太郎揚げ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 15.0 g カルシウム 241 mg

日 順	献立名	材料名(朝食・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	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)	あんかけ焼きそば さつま芋の甘煮 りんご	焼きそばめん、さつまいも、米、もち米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚もも赤身スライス 1cmカット、きな粉	はくさい、りんご、にんじん、干しいたけ	だし、しょうゆ、みりん、中華だし、酒、おろししょうが、おろしにんにく、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 きな粉ぼたもち	エネルギー 545 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 11.4 g カルシウム 202 mg
20 (水)	御飯 みそ汁 たらの南部焼き 切干大根の煮物	米、食パン、じやがいも、砂糖、無塩バター、ごま油	牛乳、たら、生揚げ、白みそ	たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、ごま、干しいたけ、黒ごま	かつお・昆布だし、しいたけだし、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが	牛乳 ココアラスク	エネルギー 384 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 8.4 g カルシウム 158 mg
21 (木)	キャロットライス コンソメスープ タンジーチキン マカロニサラダ	米、マカロニ、砂糖、マヨネーズ、オリーブ油	豚もも肉、ツナ水煮缶、ハム 千切り	みかん缶、バナナ、たまねぎ、にんじん、レモン果汁	ケチャップ、しょうゆ、中華ソース、コンソメ、みりん、食塩、カレー粉、おろしにんにく、中華だし	牛乳 せんべい 麦茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 425 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 10.9 g カルシウム 152 mg
22 (金)	御飯 けんちん汁 干草焼き 小松菜のごま和え	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、卵、鶏ひき肉(皮なし)、生揚げ、ピザチーズ	もやし、こまつな、たまねぎ、だいこん、にんじん、コン、ごぼう、すりごま、干しいたけ	しょうゆ、しいたけだし、けチャップ、みりん、食塩、和風だし	牛乳 ビスケット 牛乳 じゃが丸コーン	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.7 g カルシウム 279 mg
23 (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、プロقوق、たまねぎ、にんじん、野菜ジュース	カレー、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 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
25 (月)	スタミナ納豆丼 みそ汁 ラーメンサラダ	米、食パン、ゆで中華めし、砂糖、ごま油	牛乳、豚赤身ひき肉、挽きわり納豆、生クリーム、絹ごし豆腐、白みそ、ハム 千切り	たまねぎ、にんじん、バナナ、もも缶(賞味)、きゅうり、しめじ、カットわかめ	だし、しょうゆ、みりん、おろししょうが、中華だし、おろしにんにく	牛乳 ビスケット 牛乳 フルーツサンド	エネルギー 607 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 21.1 g カルシウム 227 mg
26 (火)	ロールパン コンソメスープ バーベキューチキン ジャーマンポテト	じゃがいも、米、ロールパン、オリーブ油、ごま油、砂糖	鶏もも肉20gカット、さけ、ウインナー皮なし	クリームコーン缶、たまねぎ、こまつな、ごま、カットわかめ	ケチャップ、酒、中華ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、みりん、おろししょうが、中華だし、おろしにんにく	牛乳 せんべい 麦茶 鮭わかめごはん	エネルギー 437 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 12.5 g カルシウム 105 mg
27 (水)	御飯 みそ汁 カジキのお好み揚げ プロقوقのポン酢和え	米、小麦粉、砂糖、油、マヨネーズ、ごま油	かじき、白みそ、かつお節	オレンジジュース、プロقوق、みかん缶、にんじん、ウエハース、なめこ、たまねぎ、コン、中華だし、おろしにんにく	だし、中華ソース、酒、ポン酢、おろししょうが、みりん、中華だし、酒、食塩	牛乳 ビスケット 麦茶 オレンジゼリーウエハース	エネルギー 460 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.0 g カルシウム 305 mg
28 (木)	ハヤシライス コールスローサラダ フルーチェ(いちご)	じゃがいも、米、無塩バター、油、砂糖、オリーブ油	鶏もも赤身スライス 1cmカット、フルーチェ	はくさい、たまねぎ、にんじん、いちご、しめじ、コン、レモン果汁、あおのり	ハヤシパウ、ケチャップ、食塩、コンソメ	牛乳 せんべい 牛乳 じゃがバター	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 16.7 g カルシウム 215 mg
29 (金)	御飯 すまし汁 鶏肉のから揚げ キャベツのゆかりマヨ和え	米、ホトケケシ粉、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉20gカット、絹ごし豆腐、生クリーム、卵	キャベツ、きゅうり、いちご、いちごジャム、ほうれんそう、ごま	しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、ゆかり、食塩、中華だし、おろしにんにく	牛乳 ビスケット 牛乳 いちごのカップケーキ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 20.6 g カルシウム 234 mg
30 (土)	焼きそば 温野菜 フルーツ	焼きそばめん、油	ヨーグルト(加糖)、豚小間肉	バナナ、プロقوق、キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり	中華ソース、みりん、しょうゆ、中華だし、酒、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	499 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	19.0 g	カルシウム	222 mg		
		脂質	14.0 g	ビタミンC	25 mg		
		塩分	1.5 g	食物繊維	2.7 g		