

日 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 (金)	ひなちらし すまし汁 生揚げのそぼろ煮	米、ホトトケキ 粉、砂糖、片栗 粉、油、ごま油	生揚げ、豚赤身ひ き肉、生クリーム、 牛乳、油揚げ	はくさい、にんじん、 ごぼう、人参、きゅう り、おろししょうが、 えのき、こまつな、 いんげん、干しいた け、のり	すし、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 476 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 17.2 g カルシウム 230 mg
02 (土)	焼きそば 温野菜 フルーツ	焼きそばめん、油 揚げ、ごま油	ヨーグルト(加 糖)、豚小間肉	バナナ、ブロッコ リー、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 だしの素、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、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、カッ トわかめ、あおのり	中華ソース、ポン 酢、しょうゆ、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 牛乳 キャベツ太郎揚げ	エネルギー 448 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.2 g カルシウム 216 mg
05 (火)	あんかけ焼きそば さつま芋の甘煮 煮りんご	焼きそばめん、さ つま芋、米、砂 糖、片栗粉、ごま 油、油	豚もも赤身スライ ス 10cm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、コー ン、干しいたけ	ケチャップ、しょ ゆ、みりん、中華 だしの素、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 485 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 8.9 g カルシウム 126 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、じゃ がいも、砂糖、餅 造りバター、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 ごん、ごま、干しい たけ、黒ごま	かつお、昆布だし 汁、しいたけだし 汁、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 405 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 10.2 g カルシウム 219 mg
07 (木)	キャロットライス コンソメスープ タンドリイチキン マカロニサラダ	米、マカロニ、砂 糖、オリーブ油	ヨーグルト(無 糖)、鶏もも肉、 ツナ水煮缶	みかん缶、バナ ナ、はくさい、き ゅうり、にんじん、 レモン果汁	ケチャップ、しょ 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、 中華だしの素	牛乳 せんべい 麦茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 385 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 9.6 g カルシウム 156 mg
08 (金)	御飯 けんちん汁 そぼろ煮 小松菜のごま和え	じゃがいも、米、 片栗粉、砂糖、 油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉 (皮なし)、生揚 げ、ピザチーズ	もやし、たまねぎ、 こまつな、にんじ ん、だいこん、コー ン、ごぼう、すり ごま、干しいたけ	しょうゆ、しいた けだし汁、ケチャ 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 428 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.2 g カルシウム 241 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、ブロッコ リー、たまねぎ、 キャベツ、ジャ ーシュー	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 17.6 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 ラーメンスラダ バナナ	米、ゆで中華め ん、ホトトケキ 粉、砂糖、ごま 油、油	牛乳、豚赤身ひ き肉、焼きわり 納豆、納ごじ豆腐、 納ごじ豆腐、白 みそ、ダイス チーズ	バナナ、たまねぎ、 にんじん、きゅう り、しめじ、ほう れんそう、おろ ししょうが、中 華だしの素、お ろしにんにく	だし汁、ポン酢、 しょうゆ、みりん、 おろししょうが、 中華だしの素、お ろしにんにく	牛乳 ビスケット 牛乳 ほうれん草蒸しパン	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.1 g カルシウム 234 mg
12 (火)	食パン 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、 食パン、オリーブ 油、ごま油、砂糖	鶏もも肉20g カット、せけ	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 だしの素、おろ しにんにく	牛乳 せんべい 麦茶 餅わかめごはん	エネルギー 380 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 9.6 g カルシウム 110 mg
13 (水)	御飯 みそ汁 カジキのお好み揚げ ブロッコリーのポテト和え	米、小麦粉、砂 糖、油、ごま油	かじき、白みそ、 かつお節	オレンジジュース、 ブロッコリー、 みかん缶、 にんじん、ウエ ハース、なめ こ、たまねぎ、 コーン、 キャベツ、あお のり	だし汁、中華ソ ース、酒、ポン 酢、おろしし ょうが、み りん、中華だ しの素、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 416 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.4 g カルシウム 239 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、 餅造りバター、 油、砂糖、オリ ーブ油	牛乳、豚もも肉 スライス 4cm 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、コーン、レ モン果汁、あ おのり	ハヤシライス、 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 451 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 15.1 g カルシウム 193 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、油、 砂糖	牛乳、鶏もも肉 20gカット、 納ごじ豆腐	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 だしの素、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 464 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 14.7 g カルシウム 188 mg
16 (土)	焼きそば 温野菜 フルーツ	焼きそばめん、油 揚げ、ごま油	ヨーグルト(加 糖)、豚小間肉	バナナ、ブロッコ リー、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、 中華だしの 素、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、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 ットわかめ、あ おのり	中華ソース、ポン 酢、しょうゆ、 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 牛乳 キャベツ太郎揚げ	エネルギー 448 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.2 g カルシウム 216 mg

日 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		
19 (火)	あんかけ焼きそば さつま芋の甘煮 煮りんご	焼きそばめん、さ つま芋、米、も ち米、砂糖、片栗 粉、ごま油	豚もも赤身 スライス 10cm カット、きな粉	はくさい、りん ご、にんじん、干 しいたけ	だし汁、しょうゆ、 みりん、中華だ しの素、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 502 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.9 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、じゃ がいも、砂糖、餅 造りバター、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 ごん、ごま、干し いたけ、黒ご ま	かつお・昆布だし 汁、しいたけだ し汁、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 346 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 7.6 g カルシウム 142 mg
21 (木)	キャロットライス コンソメスープ タンドリイチキン マカロニサラダ	米、マカロニ、砂 糖、オリーブ油	ヨーグルト(無 糖)、鶏もも肉、 ツナ水煮缶	みかん缶、バナ ナ、はくさい、き ゅうり、にんじ ん、レモン果汁	ケチャップ、しょ 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 だしの素	牛乳 せんべい 麦茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 385 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 9.6 g カルシウム 156 mg
22 (金)	御飯 けんちん汁 そぼろ煮 小松菜のごま和え	じゃがいも、米、 片栗粉、砂糖、 油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉 (皮なし)、生揚 げ、ピザチーズ	もやし、たまねぎ、 こまつな、にんじ ん、だいこん、コー ン、ごぼう、すり ごま、干しい たけ	しょうゆ、しいた けだし汁、ケチャ 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 428 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.2 g カルシウム 241 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、ブロッコ リー、たまねぎ、 キャベツ、ジャ ーシュー	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 17.6 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 ラーメンスラダ	米、食パン、ゆ で中華めん、砂 糖、ごま油	牛乳、豚赤身ひ き肉、焼きわり 納豆、生クリーム、 納ごじ豆腐、白 みそ	バナナ、たまねぎ、 にんじん、きゅう り、しめじ、ほう れんそう、おろ ししょうが、中 華だしの素、お ろしにんにく	だし汁、ポン酢、 しょうゆ、みりん、 おろししょうが、 中華だしの素、お ろしにんにく	牛乳 ビスケット 牛乳 フルーツヨーグルト	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.1 g カルシウム 234 mg
26 (火)	食パン 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、 食パン、オリーブ 油、ごま油、砂糖	鶏もも肉20g カット、せけ	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 だしの素、おろ しにんにく	牛乳 せんべい 麦茶 餅わかめごはん	エネルギー 380 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 9.6 g カルシウム 110 mg
27 (水)	御飯 みそ汁 カジキのお好み揚げ ブロッコリーのポテト和え	米、小麦粉、砂 糖、油、ごま油	かじき、白みそ、 かつお節	オレンジジュース、 ブロッコリー、 みかん缶、 にんじん、ウエ ハース、なめ こ、たまねぎ、 コーン、 キャベツ、あ おのり	だし汁、中華ソ ース、酒、ポン 酢、おろしし ょうが、み りん、中華だ しの素、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 416 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.4 g カルシウム 239 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、 餅造りバター、 油、砂糖、オリ ーブ油	牛乳、豚もも肉 スライス 4cm 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、コーン、レ モン果汁、あ おのり	ハヤシライス、 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 451 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 15.1 g カルシウム 193 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、片栗粉、油、 砂糖	牛乳、鶏もも肉 20gカット、 納ごじ豆腐	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 だしの素、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 464 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 14.7 g カルシウム 188 mg
30 (土)	焼きそば 温野菜 フルーツ	焼きそばめん、油 揚げ、ごま油	ヨーグルト(加 糖)、豚小間肉	バナナ、ブロッコ リー、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、 中華だしの 素、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	373 kcal	鉄	1.4 mg		
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		たんぱく質	14.3 g	カルシウム	114 mg		
		脂質	9.6 g	ビタミンC	20 mg		
		塩分	1.2 g	食物繊維	2.3 g		