

日 / 曜	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 (月)	肉みそ丼 春雨スープ ブロッコリーのツナサラダ	米、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉	牛乳、豚もも赤身スライス 1cmカット、ツナ、煮干し、白みそ	たまご、ブロッコリー、たまねぎ、いわし、ちんじやま、にんじん、チンゲンサイ、マンナウエハース、コン、かんでんかつ	だし汁、しょうゆ、酒、中華だしの素、おろししょうが、みりん、食塩、おろしにんにく	牛乳、ビスケット 麦茶 二層ゼリー・ウエハース カルシウム	エネルギー 475 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 13.6 g カルシウム 285 mg	
02 (火)	けんちんうどん さつま芋の甘辛煮 バナナ	ゆでうどん、さつま芋、米、砂糖、ごま油	鶏もも肉 1cm角切り、生揚げ、豚赤身ひき肉	バナナ、だいこん、もやし、にんじん、ごま、ごま	かつおだし汁、だし汁、めんつゆ・3層味噌、みりん、しょうゆ、酒、中華だしの素、おろしにんにく	牛乳、せんべい 麦茶 ピピンバ カルシウム	エネルギー 451 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 8.0 g カルシウム 157 mg	
03 (水)	御飯 みそ汁 さけの香味焼き 五目豆	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、さけ、ゆで大豆(煎)、鶏ごま肉(皮なし)、白みそ	にんじん、たまねぎ、だいこん、しょうが、干しいたけ、ごま	だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳、ビスケット 牛乳 コロコロ人參ドーナツ カルシウム	エネルギー 467 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.1 g カルシウム 220 mg	
04 (木)	御飯 すまし汁 鶏大根 キャベツの磯和え	米、ふんわり食パン、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉 1cm角切り、絹ごし豆腐、絹豆腐、きな粉	だいこん、キャベツ、にんじん、きざみのみ、カットわかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、和風だしの素、食塩	牛乳、せんべい 牛乳 きな粉サンド カルシウム	エネルギー 414 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 9.9 g カルシウム 189 mg	
05 (金)	チキンカレーライス パスタサラダ バナナヨーグルト	米、じゃが芋(メークイン)、スパゲティ、砂糖、油	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉 1cm角切り、ツナ水煮缶	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、マンナウエハース、レモン果汁	カレー(アレルフリー)、中華ソース、ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳、ビスケット 麦茶 クッキー・せんべい カルシウム	エネルギー 506 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 15.2 g カルシウム 238 mg	
06 (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、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 カルシウム	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	
08 (月)	野菜そぼろ丼 根菜汁 はるさめサラダ オレンジ	じゃがいも、米、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉(皮なし)、ピザチーズ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、コーン、きゅうり、ほうれんそう、ごぼう	かつお・昆布だし汁、だし汁、しょうゆ、ポン酢、ケチャップ、おろししょうが、みりん、中華だしの素、食塩、おろしにんにく	牛乳、ビスケット 牛乳 じゃが丸コーン カルシウム	エネルギー 434 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 11.5 g カルシウム 201 mg	
09 (火)	御飯 中華スープ 家常豆腐 もやしののり塩ナムル	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚もも赤身スライス 1cmカット、生揚げ、白みそ	もやし、キャベツ、たまねぎ、いちご、黄パプリカ、にんじん、きゅうり、レモン果汁、ごま、あおのり	みりん、しょうゆ、中華だしの素、酒、おろししょうが、食塩、おろしにんにく	牛乳、せんべい 牛乳 ホットケーキ(いちごジャム) カルシウム	エネルギー 453 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.2 g カルシウム 236 mg	
10 (水)	食パン ミルクスープ ポトフ ブロッコリーサラダ	米、ふんわり食パン、じゃがいも、油、砂糖	鶏ひき肉(皮なし)、牛乳、納豆漬物	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ごま油、ほうれんそう、コーン、レモン果汁、干しいたけ	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、コンソメ、食塩、中華だしの素、酒、おろししょうが	牛乳、ビスケット 麦茶 たけのこ御飯 カルシウム	エネルギー 405 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 12.7 g カルシウム 166 mg	
11 (木)	御飯 みそ汁 肉じゃが 小松菜のごま和え	米、じゃがいも、スパゲティ、砂糖、オリブ油、油	牛乳、豚もも赤身スライス 1cmカット、白みそ、納豆漬物	たまねぎ、もやし、にんじん、ごま、キャベツ、ピーマン、しらたき、すりごま	かつお・昆布だし汁、だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、おろしにんにく、コンソメ、和風だし	牛乳、せんべい 牛乳 ナポリタンパスタ カルシウム	エネルギー 415 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 10.5 g カルシウム 202 mg	
12 (金)	御飯 みそ汁 たらの磯辺あげ 青菜納豆	米、油、小麦粉、片栗粉	牛乳、たら、挽きわり納豆、白みそ、かつお節	バナナ、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、なめこ、あおのり	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳、ビスケット 牛乳 フルーツ・せんべい カルシウム	エネルギー 413 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 10.3 g カルシウム 189 mg	
13 (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、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 カルシウム	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	
15 (月)	肉みそ丼 春雨スープ ブロッコリーのツナサラダ	米、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉	豚もも赤身スライス 1cmカット、ツナ、煮干し、白みそ	たまねぎ、もやし、にんじん、ごま、キャベツ、ピーマン、しらたき、すりごま	かつお・昆布だし汁、だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、おろしにんにく、コンソメ、和風だし	牛乳、ビスケット 麦茶 オレンジゼリー・ウエハース カルシウム	エネルギー 417 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 11.9 g カルシウム 247 mg	
16 (火)	けんちんうどん さつま芋の甘辛煮 バナナ	ゆでうどん、さつま芋、米、砂糖、ごま油	鶏もも肉 1cm角切り、生揚げ、豚赤身ひき肉	バナナ、だいこん、もやし、にんじん、ごま、ごま	かつおだし汁、だし汁、めんつゆ・3層味噌、みりん、しょうゆ、酒、中華だしの素、おろしにんにく	牛乳、せんべい 麦茶 ピピンバ カルシウム	エネルギー 451 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 8.0 g カルシウム 157 mg	
17 (水)	御飯 みそ汁 さけの香味焼き 五目豆	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、さけ、ゆで大豆(煎)、鶏ごま肉(皮なし)、白みそ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、干しいたけ、ごま	だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳、ビスケット 牛乳 コロコロ人參ドーナツ カルシウム	エネルギー 467 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.1 g カルシウム 220 mg	

日 / 曜	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			
18 (木)	御飯 すまし汁 鶏大根 キャベツの磯和え	米、ふんわり食パン、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚もも肉 1cm角切り、絹ごし豆腐、絹豆腐、きな粉	だいこん、キャベツ、にんじん、きざみのみ、カットわかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、和風だしの素、食塩	牛乳、せんべい 牛乳 きな粉サンド カルシウム	エネルギー 414 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 9.9 g カルシウム 189 mg	
19 (金)	チキンカレーライス パスタサラダ バナナヨーグルト	米、じゃが芋(メークイン)、スパゲティ、砂糖、油	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉 1cm角切り、ツナ水煮缶	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、マンナウエハース、レモン果汁	カレー(アレルフリー)、中華ソース、ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳、ビスケット 麦茶 クッキー・せんべい カルシウム	エネルギー 506 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 15.2 g カルシウム 238 mg	
20 (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、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 カルシウム	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	
22 (月)	野菜そぼろ丼 根菜汁 はるさめサラダ オレンジ	じゃがいも、米、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉(皮なし)、ピザチーズ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、コーン、きゅうり、ほうれんそう、ごぼう	かつお・昆布だし汁、だし汁、しょうゆ、ポン酢、ケチャップ、おろししょうが、みりん、中華だしの素、食塩、おろしにんにく	牛乳、ビスケット 牛乳 じゃが丸コーン カルシウム	エネルギー 434 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 11.5 g カルシウム 201 mg	
23 (火)	御飯 中華スープ 家常豆腐 もやしののり塩ナムル	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚もも赤身スライス 1cmカット、生揚げ、白みそ	もやし、キャベツ、たまねぎ、いちご、黄パプリカ、にんじん、きゅうり、レモン果汁、ごま、あおのり	みりん、しょうゆ、中華だしの素、酒、おろししょうが、食塩、おろしにんにく	牛乳、せんべい 牛乳 ホットケーキ(いちごジャム) カルシウム	エネルギー 453 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.2 g カルシウム 236 mg	
24 (水)	食パン ミルクスープ ポトフ ブロッコリーサラダ	米、ふんわり食パン、じゃがいも、油、砂糖	鶏ひき肉(皮なし)、牛乳、納豆漬物	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ごま油、ほうれんそう、コーン、レモン果汁、干しいたけ	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、コンソメ、食塩、中華だしの素、酒、おろししょうが	牛乳、ビスケット 麦茶 たけのこ御飯 カルシウム	エネルギー 405 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 12.7 g カルシウム 166 mg	
25 (木)	御飯 みそ汁 肉じゃが 小松菜のごま和え	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、豚もも赤身スライス 1cmカット、生クリーム、白みそ、納豆漬物	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しらたき、すりごま	かつお・昆布だし汁、だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、おろしにんにく、コンソメ、和風だし	牛乳、せんべい 牛乳 トワイフ カルシウム	エネルギー 483 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 15.6 g カルシウム 223 mg	
26 (金)	御飯 みそ汁 たらの磯辺あげ 青菜納豆	米、油、小麦粉、片栗粉	牛乳、たら、挽きわり納豆、白みそ、かつお節	バナナ、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、なめこ、あおのり	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳、ビスケット 牛乳 フルーツ・せんべい カルシウム	エネルギー 413 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 10.3 g カルシウム 189 mg	
27 (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、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 カルシウム	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	
30 (火)	御飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き じゃが芋きんぴら	米、じゃがいも、砂糖、コーンスターチ、ごま油	牛乳、鶏もも肉 20gカット、豚赤身ひき肉、白みそ	キャベツ、たまねぎ、ブルーベリージャム、にんじん	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳、せんべい 麦茶 プラマンジェ・ビスケット カルシウム	エネルギー 414 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 9.9 g カルシウム 166 mg	
						エネルギー 382 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 9.4 g 塩分 1.2 g		鉄 1.6 mg カルシウム 129 mg ビタミンC 27 mg 食物繊維 2.6 g

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)