

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
		糖と力になるもの	血や肉の中になるもの	体の骨を築くもの		
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、マヨネーズ、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、ツナ薄切、白みそ	もやし、ブロッコリー、たまねぎ、いちごジャム、にんじん、チンゲンサイ、ウエハース、コーン、卵	牛乳、ビスケット 麦茶 二層ゼリー・ウエハース	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.8 g カルシウム 368 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、きつまいも、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、だいご、もやし、にんじん、ごまつな、ごま	牛乳、せんべい 麦茶 ピビンバ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 8.9 g カルシウム 174 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(油)、鶏こま肉(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	牛乳、ビスケット 牛乳 コロコロ人參ドーナツ	エネルギー 519 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.7 g カルシウム 245 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、納豆、豆腐、鶏大根、豆乳、きな粉	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、和風だし、食塩	牛乳、せんべい 牛乳 きな粉サンド	エネルギー 461 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 11.0 g カルシウム 210 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)、スバゲティ、マヨネーズ、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、きゅうり、きざみおろし、ウエハース、レモン果汁	牛乳、ビスケット 麦茶 クッキー・せんべい	エネルギー 571 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 17.9 g カルシウム 316 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	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
07 (日)	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、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、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、だいご、しめじ、コーン、きゅうり、ほうれんそう、ごぼう	牛乳、ビスケット 牛乳 じゃが丸コーン	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.3 g カルシウム 223 mg
08 (月)	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	牛乳、せんべい 牛乳 ホットケーキ(いちごジャム)	エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 14.7 g カルシウム 262 mg
09 (火)	食パン ミルクスープ ポテトオムレツ ブロッコリーサラダ	米、ふんわり食パン、じゃがいも、マヨネーズ、オリブ油、砂糖	牛乳、卵、刻み油揚げ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ほうれんそう、コーン、レモン汁、干しいたけ	牛乳、ビスケット 麦茶 たけのご御飯	エネルギー 461 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 16.1 g カルシウム 213 mg
10 (水)	御飯 みそ汁 肉じゃが 小松菜のごま和え	米、じゃがいも、スバゲティ、マヨネーズ、オリブ油、油	牛乳、豚もも赤身スライス 1cmカット、ラム肉、白みそ、刻み油揚げ	たまねぎ、もやし、にんじん、ごまつな、キャベツ、ピーマン、しらたき、すりごま、刻み油揚げ	牛乳、せんべい 牛乳 ナポリタンパスタ	エネルギー 472 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 12.4 g カルシウム 224 mg
11 (木)	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	牛乳、ビスケット 牛乳 フルーツ・せんべい	エネルギー 458 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 11.4 g カルシウム 210 mg
12 (金)	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	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
13 (土)	肉みそ丼 春雨スープ ブロッコリーのツナサラダ	米、砂糖、マヨネーズ、はるさめ、ごま油、片栗粉	豚もも赤身スライス 1cmカット、ツナ薄切、白みそ	オレンジジュース、もやし、ブロッコリー、たまねぎ、みかん缶、にんじん、チンゲンサイ、ウエハース、コーン、卵	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 470 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 14.8 g カルシウム 335 mg
14 (日)	けんちんうどん さつま芋の甘辛煮 バナナ	ゆでうどん、きつまいも、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、だいご、もやし、にんじん、ごまつな、ごま	牛乳、せんべい 麦茶 ピビンバ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 8.9 g カルシウム 174 mg
15 (月)	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(油)、鶏こま肉(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	牛乳、ビスケット 牛乳 コロコロ人參ドーナツ	エネルギー 519 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.7 g カルシウム 245 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
		糖と力になるもの	血や肉の中になるもの	体の骨を築くもの		
16 (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、納豆、豆腐、鶏大根、豆乳、きな粉	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、和風だし、食塩	牛乳、せんべい 牛乳 きな粉サンド	エネルギー 461 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 11.0 g カルシウム 210 mg
17 (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)、スバゲティ、マヨネーズ、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、きゅうり、きざみおろし、ウエハース、レモン果汁	牛乳、ビスケット 麦茶 クッキー・せんべい	エネルギー 571 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 17.9 g カルシウム 316 mg
18 (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	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 (日)	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、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、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、だいご、しめじ、コーン、きゅうり、ほうれんそう、ごぼう	牛乳、ビスケット 牛乳 じゃが丸コーン	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.3 g カルシウム 223 mg
20 (月)	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	牛乳、せんべい 牛乳 ホットケーキ(いちごジャム)	エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 14.7 g カルシウム 262 mg
21 (火)	食パン ミルクスープ ポテトオムレツ ブロッコリーサラダ	米、ふんわり食パン、じゃがいも、マヨネーズ、オリブ油、砂糖	牛乳、卵、刻み油揚げ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ほうれんそう、コーン、レモン汁、干しいたけ	牛乳、ビスケット 麦茶 たけのご御飯	エネルギー 461 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 16.1 g カルシウム 213 mg
22 (水)	御飯 みそ汁 肉じゃが 小松菜のごま和え	米、じゃがいも、スバゲティ、マヨネーズ、オリブ油、油	牛乳、豚もも赤身スライス 1cmカット、ラム肉、白みそ、刻み油揚げ	たまねぎ、もやし、にんじん、ごまつな、キャベツ、ピーマン、しらたき、すりごま、刻み油揚げ	牛乳、せんべい 牛乳 ナポリタンパスタ	エネルギー 472 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 12.4 g カルシウム 224 mg
23 (木)	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	牛乳、ビスケット 牛乳 フルーツ・せんべい	エネルギー 458 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 11.4 g カルシウム 210 mg
24 (金)	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	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 (土)	肉みそ丼 春雨スープ ブロッコリーのツナサラダ	米、砂糖、マヨネーズ、はるさめ、ごま油、片栗粉	豚もも赤身スライス 1cmカット、ツナ薄切、白みそ	オレンジジュース、もやし、ブロッコリー、たまねぎ、みかん缶、にんじん、チンゲンサイ、ウエハース、コーン、卵	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 470 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 14.8 g カルシウム 335 mg
26 (日)	けんちんうどん さつま芋の甘辛煮 バナナ	ゆでうどん、きつまいも、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、だいご、もやし、にんじん、ごまつな、ごま	牛乳、せんべい 麦茶 ピビンバ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 8.9 g カルシウム 174 mg
27 (月)	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(油)、鶏こま肉(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	牛乳、ビスケット 牛乳 コロコロ人參ドーナツ	エネルギー 519 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.7 g カルシウム 245 mg

1か月の平均栄養量
(幼児・おやつ含む)

エネルギー	493 kcal	鉄	2.3 mg
たんぱく質	18.9 g	カルシウム	240 mg
脂質	13.9 g	ビタミン	3 mg
塩分	1.5 g	食物繊維	3 g