

日 / 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
1 木 月	御飯 (肉じゃが ちくわ磯辺揚げ みそ汁(かぶ))	りんご 米、じゃが芋、 しらたき、 フランスパン、 米粉、油、砂糖	牛乳、ちくわ、 豚肉、みそ、 バター、きな粉	かぶ、りんご、 玉葱、人参、 さやえんどう、 かぶ、あおのり	かつお・ 昆布だし汁、 しょうゆ、酒、 みりん	牛乳 牛乳 きなこラスク	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 15.9 g カルシウム 236 mg
02 金	御飯 (おさかなバーグ 千草和え ミネストローネスープ)	フルーツ 米、じゃが芋、 砂糖、スパゲティ、 油、片栗粉、 春雨	いわし、卵、 鶏ひき肉、大豆、 かにかまぼこ、 油揚げ、豚ひき肉	玉葱、小松菜、 、トマト、キャベツ、 人参、胡瓜、のり しめじ、セロリ、 椎茸、生姜	酢、ケチャップ、 しょうゆ、パセリ かつおだし汁、 みりん、酒、食塩 洋風だしの素、	牛乳 麦茶 恵方巻き	エネルギー 542 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 14.0 g カルシウム 234 mg
03 土	御飯 (豚肉と蓮根の炒め物 キャベツの磯あえ ジャーマンポテト)	みそ汁(大根) オレンジ 米、じゃが芋、 砂糖、油、ごま	豆乳、豚肉、みそ、 ベーコン、油揚げ	オレンジ、キャベツ、 れんこん、みかん缶、 大根、人参、玉葱、 葱、寒天、パセリ、 わかめ	かつお・ 昆布だし汁、 しょうゆ、酒、 食塩、こしょう	牛乳 麦茶 豆乳かんてん せんべい	エネルギー 493 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 12.3 g カルシウム 189 mg
05 月	御飯 (厚揚げの中華煮 ブロッコリーとコーンのソテー スープ(はるさめ・卵))	グレープフルーツ 米、さつま芋、 ごま油、油、 片栗粉、小麦粉、 砂糖、はるさめ、 白玉粉	豆乳、生揚げ、 豚肉、卵	グレープフルーツ、 ブロッコリー、玉葱、 人参、葱、コーン、 ピーマン、椎茸、 にら、生姜	しょうゆ、 中華だしの素、 食塩、酒、 こしょう	牛乳 豆乳 さつま芋のきんつば風	エネルギー 519 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 17.8 g カルシウム 243 mg
06 火	カレーうどん (すごもり卵 オレンジ)	ゆでうどん、 ホットドッグパン、 片栗粉、油	卵、豚肉、小豆、 油揚げ、ベーコン、 牛乳	オレンジ、玉葱、 キャベツ、人参、 いんげん、葱、 椎茸	かつおだし汁、 カレーウ、 しょうゆ、みりん、 食塩	牛乳 牛乳 あんぱん	エネルギー 496 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 19.4 g カルシウム 270 mg
07 水	御飯 (かじきのチーズ焼き はるさめ炒め きんぴらごぼう)	みそ汁(じゃが芋・絹さや) バナナ 米、じゃが芋、 白玉粉、上新粉、 はるさめ、砂糖、 ごま油	かじき、チーズ、 牛乳、みそ、 豚ひき肉、 干しえび	バナナ、人参、 白菜、ごぼう、 さやえんどう、 コーン、ピーマン、 椎茸、枝豆	かつおだし汁、 しょうゆ、酒、 中華だしの素、 食塩、こしょう	牛乳 麦茶 ずんだ団子	エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 11.6 g カルシウム 212 mg
08 木	御飯 (鶏かつ なばなの納豆あえ 昆布の煮物)	みそ汁(あさり) フルーツ 米、米粉、 片栗粉、小麦粉、 パン粉、油、 ごま油、砂糖、 マヨネーズ	鶏肉、納豆、 あさり、卵、みそ、 ちくわ、干しえび	なばな、人参、 切り干し大根、 糸みつば、 こんぶ、葱	しょうゆ、食塩	牛乳 麦茶 大根餅	エネルギー 509 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 12.6 g カルシウム 244 mg
09 金	御飯 (豚肉とキャベツのみそ炒め ビーフン みそ汁(さつま芋・ねぎ))	りんご 米、さつま芋、 ビーフン、小麦粉、 油、砂糖、ごま油	豚肉、牛乳、 大豆水煮、卵、 みそ、かつお節	キャベツ、りんご、 ケチャップ、 葱、人参、椎茸 赤ピーマン、 、生姜、あおのり	煮干だし汁、酒、 ケチャップ、 しょうゆ、ソース、 洋風だしの素	牛乳 麦茶 豆焼き	エネルギー 528 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 14.5 g カルシウム 199 mg
10 土	食パン (マカロニのトマト煮 ほうれん草のナムル スープ(おくら・コーン))	フルーツ 食パン、米粉、 マカロニ、砂糖、 油、ごま、ごま油	牛乳、豆乳、 豚ひき肉、 粉チーズ	ほうれん草、 玉葱、もやし、 人参、なす、トマト ペースト、空豆、 オクラ、コーン	洋風だしの素、 しょうゆ、食塩、 パセリ粉、 こしょう	牛乳 牛乳 そらまめのケーキ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.2 g カルシウム 281 mg
12 月	(建国記念日)						エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.6 g カルシウム 293 mg
13 火	御飯 (豚肉と玉ねぎのカレー炒め さつま芋のレモン煮 海苔あえ)	みそ汁(キャベツ) グレープフルーツ 米、さつま芋、 砂糖、くず粉、 油、片栗粉	牛乳、豚肉、 ちくわ、みそ、 、きな粉、油揚げ	グレープフルーツ、 玉葱、ほうれん草、 キャベツ、人参 赤ピーマン、わかめ ピーマン、レモン、 のり、	かつおだし汁、 酒、しょうゆ、酢、 食塩、カレー粉	牛乳 牛乳 豆乳くず餅	エネルギー 541 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 24.0 g カルシウム 240 mg
14 水	ロールパン (魚のグラタン 野菜サラダ スープ(キャベツ・卵))	オレンジ ロールパン、 小麦粉、砂糖、 パン粉、ごま油	牛乳、卵、たら、 無塩バター、 えび、バター、 チーズ	ぶどう果汁、 オレンジ、キャベツ、 玉葱、トマト、 ブロッコリー、人参、 胡瓜、コーン、 さやえんどう	しょうゆ、酢、 洋風だしの素、 食塩、パセリ粉、 こしょう	牛乳 ぶどうジュース クッキー	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 14.7 g カルシウム 257 mg
15 木	御飯 (鶏レバーと野菜炒め きゅうりの酢の物 みそ汁(大根))	フルーツ 米、 ホットケーキ粉、 砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏レバー、 卵、みそ、ちくわ、 油揚げ	胡瓜、キャベツ、 大根、人参、玉葱、 ピーマン、葱、 コーン、わかめ、 グリーンピース、生姜	かつお・ 昆布だし汁、 しょうゆ、酢、 みりん、酒、 食塩	牛乳 牛乳 ベジタブルケーキ	エネルギー 487 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 9.4 g カルシウム 190 mg
16 金	御飯 (鶏のパン粉焼き 小松菜のおかかあえ クラムチャウダー)	バナナ 米、じゃが芋、油、 パン粉、米粉、 砂糖	豆乳、鶏肉、 かにかまぼこ、 あさり、 粉チーズ、 かつお節	バナナ、小松菜、 玉葱、人参 クリームコーン缶、 、もやし、こんぶ、 焼きのり	かつおだし汁、 しょうゆ、 洋風だしの素、 食塩、パセリ粉	牛乳 麦茶 おにぎり(昆布)	エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 20.9 g カルシウム 286 mg
17 土	御飯 (えび卵焼き 豆腐と青菜のチャンプルー すまし汁(白菜・えのき))	りんご 米、ポップコーン、 油、砂糖、ごま油、 片栗粉	牛乳、木綿豆腐、 卵、豚肉(肩)、 えび	りんご、白菜、 青梗菜、えのき、 ほうれん草、人参、 葉ねぎ、椎茸	かつお・ 昆布だし汁、 しょうゆ、酒、 食塩	牛乳 牛乳 ポップコーン	エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 12.0 g カルシウム 298 mg