



日 ／ 曜	主食	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		
16 (月)	ごはん	大根と油揚げのみそ汁 豚肉と野菜のごま炒め 春雨サラダ 牛乳100	米、マカロニ、油、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、油揚げ、粉チーズ、ごま	たまねぎ、だいこん、もやし、きゅうり、トマペースト、みかん缶、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酢、みりん、コンソメ、バセリ粉、食塩	麦茶 果物 牛乳130 マカロニのトマト煮	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 18.4 g カルシウム 276 mg
17 (火)	ごはん	白菜とえのきのみそ汁 鶏と揚げじゃが芋の煮物 ひじきとキャベツのサラダ 牛乳100	米、じゃがいも、砂糖、油、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、だいず(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、油揚げ	はくさい、みかん缶、キャベツ、パイン缶、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、にんじん、ひじき、粉かんでん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、こしょう	麦茶 果物 牛乳130 フルーツゼリー	エネルギー 475 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 17.7 g カルシウム 236 mg
18 (水)	ごはん	シーフードカレー きゅうりとコーンのサラダ フルーツヨーグルト 牛乳100	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油、フレンチドレッシング(分離型)	牛乳、ヨーグルト(無糖)、えび、いか、脱脂粉乳、卵	たまねぎ、にんじん、みかん缶、バナナ、パイン缶、きゅうり、コーン缶	カレールー	麦茶 果物 牛乳130 ホットケーキ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.1 g カルシウム 380 mg
19 (木)	パン	野菜スープ 肉団子の揚げ煮 スイートポテトサラダ 牛乳100	食パン、米、さつまいも、マヨネーズ、パン粉、板こんにゃく、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、卵	にんじん、たまねぎ、コーン缶、ほうれんそう、りんご、きゅうり、ごぼう、干しいたけ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、コンソメ、みりん、食塩、こしょう	麦茶 果物 牛乳130 五目おにぎり	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 21.1 g カルシウム 260 mg
20 (金)	ごはん	五目みそ汁 さばのごま揚げ 切干し大根の旨煮 牛乳100	米、さいとも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、さば、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	かぼちゃ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、切り干しだいこん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	麦茶 果物 牛乳130 かぼちゃもち	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 19.8 g カルシウム 318 mg
21 (土)	ごはん	親子丼 もやしとわかめのみそ汁 牛乳100	米、コッペパン	牛乳、卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、いちごジャム、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん	麦茶 果物 牛乳130 ジャムパン	エネルギー 532 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 18.6 g カルシウム 281 mg
22 (日)								
23 (月)		勤労感謝の						
24 (火)	ごはん	中華風コーンスープ マーボー豆腐 ほうれん草のナムル 牛乳100	米、白玉粉、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、ゆであずき缶、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	クリームコーン缶、ほうれんそう、もやし、ねぎ、にんじん、コーン缶、あさつき、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、酒、中華だし、の素、食塩	麦茶 果物 牛乳130 白玉ぜんざい	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 15.7 g カルシウム 284 mg
25 (水)	めん	昆布おにぎり みそラーメン フルーツのゼリーがけ 牛乳100	生中華めん、砂糖、油、米	牛乳、豚ひき肉、ホイップクリーム、淡色みそ、ゼラチン	りんご濃縮果汁、キャベツ、みかん缶、バナナ、たまねぎ、もやし、もも缶、パイン缶、にんじん、焼きのり、こんぶ佃煮	しょうゆ、酒、中華だし、の素、食塩	麦茶 果物 牛乳130 お誕生会お楽しみおやつ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.8 g カルシウム 320 mg
26 (木)	パン	豆乳スープ ナゲット 白菜とハムのサラダ 牛乳100	食パン、米、片栗粉、油、フレンチドレッシング(分離型)	牛乳、豆乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、鶏もも肉、しらす干し、ハム、ベーコン、ごま	はくさい、たまねぎ、かぼちゃ、コーン缶、マッシュルーム、焼きのり、にんにく、しょうが	ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう	麦茶 果物 牛乳130 じゃこごまおにぎり	エネルギー 536 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 21.1 g カルシウム 308 mg
27 (金)	ごはん	けんちん汁 鮭のみそ照り焼き おからサラダ 牛乳100	米、食パン、さいとも、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、おから、豚肉(肩ロース)、とろけるチーズ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ブロッコリー、だいこん、コーン缶、ごぼう、ねぎ、にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	麦茶 果物 牛乳130 コーンチーズトースト	エネルギー 495 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.4 g カルシウム 287 mg
28 (土)	ごはん	カレーライス フルーツカクテル 牛乳100	米、ぶどうパン、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、脱脂粉乳	たまねぎ、みかん缶、パイン缶、にんじん、キウイフルーツ	カレールー	豆乳ココア 牛乳130 レーズンパン 	エネルギー 572 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 22.0 g カルシウム 303 mg
29 (日)								
30 (月)	ごはん	じゃが芋とわかめのみそ汁 厚焼き卵 きんぴらごぼう 牛乳100	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、卵、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、脱脂粉乳、油揚げ	にんじん、ごぼう、ねぎ、たまねぎ、さやえんどう、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、バセリ粉	麦茶 果物 牛乳130 ツナパン	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.9 g カルシウム 318 mg