

日 曜	主食	献立名	材料名(食卓・3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	チンゲン菜とえのきのみそ汁 ぎせい豆腐 切干大根と里芋の旨煮 オレンジ	米、白玉粉、さといも、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、卵、ゆであずき缶、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、しいたけ、さやえんどう、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳130 豆乳団子(あずき)	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 12.5 g カルシウム 307 mg
17 (火)	ごはん	豚汁 赤魚とごぼうの煮つけ ブロッコリーのごま和え りんご	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、あかうお、豚肉(ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、ごま	りんご、ブロッコリー、バナナ、だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん、レモン果汁、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	牛乳130 バナナハードケーキ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 13.3 g カルシウム 233 mg
18 (水)	ごはん	大豆カレーライス 白菜のサラダ フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、ながいも、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、だいち水、煮缶詰、卵、ハム、ウインナー、豚肉(もも)、脱脂粉乳、干しえび、かつお	はくさい、たまねぎ、りんご、みかん缶、バナナ、パイン缶、キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ、レモン果汁、あおのり	カレールー、お好み焼きソース	牛乳130 お好み焼き	エネルギー 679 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 22.9 g カルシウム 335 mg
19 (木)	パン	野菜スープ ハンバーグ ポテトサラダ みかん缶	食パン、じゃがいも、米、パン粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、ハム	みかん缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、はくさい、だいこん、ほうれんそう、コーン缶	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、めんつゆ・3倍濃縮、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳130 おやつ雑炊	エネルギー 585 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 21.7 g カルシウム 227 mg
20 (金)	ごはん	さつまいもと長ねぎのみそ汁 はんぺんのチーズサンドフライ キャベツの胡麻マヨネーズあえ バナナ	米、さつまいも、砂糖、パン粉、小麦粉、油、マヨネーズ	牛乳、はんぺん、チーズ、ちくわ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン、ごま	バナナ、キャベツ、いちご、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ	牛乳130 いちごミルクゼリー	エネルギー 603 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.6 g カルシウム 341 mg
21 (土)	ごはん	豚丼 キャベツとえのきのみそ汁 キウイフルーツ	米、食パン、油	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	たまねぎ、キウイフルーツ、キャベツ、ねぎ、ブルーベリージャム、えのきたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 712 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 23.8 g カルシウム 258 mg
22 (日)								
23 (月)	ごはん	はるさめスープ マーボー豆腐(キッズ) ほうれん草のナムル オレンジ	米、片栗粉、砂糖、はるさめ、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、バター	かぼちゃ、オレンジ、ほうれんそう、にんじん、もやし、ねぎ、だいこん、コーン缶、たけのこ(ゆで)、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、中華だし、の素、食塩	牛乳130 かぼちゃもち	エネルギー 550 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 15.4 g カルシウム 293 mg
24 (火)	ごはん	豆腐旨煮椀 鮭のごま焼き 五目野菜のみそ煮 りんご	米、さといも、サンドイッチパン、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、さけ、鶏ささ身、ねぎあん、ごま、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、はくさい、にんじん、れんこん、ごぼう、バナナ、ねぎ、しいたけ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳130 和風きな粉サンド	エネルギー 507 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 12.4 g カルシウム 266 mg
25 (水)	★不要です	ソース焼きそば きな粉ポテト たまごスープ フルーツポンチ	焼きそばめん、さつまいも、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、卵、豚肉(肩ロース)、かまぼこ、きな粉、ホイップクリーム	バナナ、キャベツ、たまねぎ、りんご、もも缶、みかん缶、パイン缶、にんじん、にら、ピーマン、あおのり	ウスターソース、食塩、中華だしの素	牛乳130 お誕生会お楽しみおやつ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.5 g カルシウム 259 mg
26 (木)	パン	マカロニスープ チキンのチーズ焼き ブロッコリーのマヨネーズあえ みかん	食パン、砂糖、マヨネーズ、マカロニスパゲティ、油	牛乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ、ベーコン、バター	りんご果汁30%飲料、みかん、ほうれんそう、みかん缶、ブロッコリー、パイン缶、キャベツ、トマト、たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、コーン缶、粉かんとん	食塩、コンソメ	牛乳130 フルーツゼリー	エネルギー 520 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 19.0 g カルシウム 279 mg
27 (金)	ごはん	小松菜と玉ねぎのみそ汁 白身魚のトマトソース煮 きゅうりの華風サラダ キウイフルーツ	米、フランスパン、しらたき、砂糖、片栗粉、油、ごま油、粉糖	牛乳、メルルーサ、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、もやし、きゅうり、たまねぎ、ごまつな、ねぎ、トマトピューレ、にんじん、えのきたけ、にんにく、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、みりん、酒、コンソメ、食塩	牛乳130 チョコッとフレンチ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 13.0 g カルシウム 267 mg
28 (土)	ごはん	親子丼 玉ねぎとわかめのみそ汁 バナナ	米、フランスパン、マヨネーズ	牛乳、卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、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、パセリ粉	牛乳130 チーズラスク	エネルギー 733 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 20.7 g カルシウム 290 mg
29 (日)								
30 (月)	ごはん	かぼちゃと大根のみそ汁 ひじき団子のあんかけ 白菜ののりあえ オレンジ	米、さつまいも、砂糖、油、パン粉、片栗粉、米粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	はくさい、オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、いんげん、ひじき、焼きのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳130 さつまいもスティック	エネルギー 567 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.4 g カルシウム 247 mg
31 (火)	ごはん	おかず汁 さばといんげんの煮つけ ココロサラダ りんご	米、白玉粉、砂糖、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、鶏もも肉、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	りんご、ごぼう、なす、たまねぎ、ほうれんそう、えだまめ、にんじん、コーン缶、えのきたけ、レモン果汁、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	牛乳130 豆腐団子(ほうれん草)	エネルギー 651 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 25.7 g カルシウム 339 mg