

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	はるさめスープ シュウマイ ほうれん草のナムル 洋なし缶 牛乳100	米、ホットケーキ粉、しゅうまいの皮、片栗粉、メープルシロップ、はるさめ、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、ごま	西洋なし缶、たまねぎ、ほうれん草、もやし、だいこん、にんじん、コーン缶、たけのこ(ゆで)、カットわかめ、しょうが	酒、しょうゆ、中華だし、食塩	麦茶 果物 牛乳130 ホットケーキ	エネルギー 445 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 13.9 g カルシウム 271 mg
17 (火)	ごはん	大根となめこのみそ汁 たらへのケチャップあんかけ 納豆あえ りんご 牛乳100	米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、たら、ヨーグルト(無糖)、生クリーム、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン、かつお節	たまねぎ、りんご、こまつな、オレンジ濃縮果汁、にんじん、だいこん、オレンジ、なめこ、しめじ、ピーマン、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、酒、コンソメ	麦茶 果物 牛乳130 オレンジムース	エネルギー 415 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 14.7 g カルシウム 302 mg
18 (水)	ごはん	大豆カレーライス 白菜とハムのサラダ ブルーベリーヨーグルト 牛乳100	米、コッペパン、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)	牛乳、ヨーグルト(無糖)、だいたず水、煮缶詰、ウインナー、ハム、脱脂粉乳	はくさい、たまねぎ、ブルーベリージャム、にんじん、コーン缶、いちごジャム、ピーマン	カレールウ	麦茶 果物 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 490 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.5 g カルシウム 356 mg
19 (木)	パン	きのこのスープ キャベツと豚肉の重ね蒸し パスタサラダ オレンジ 牛乳100	食パン、米、マカロニス、パグティ、マヨネーズ、パン粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、ハム、ベーコン、かつお節	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、トマトピューレ、にんじん、しめじ、さやえんどう	しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう、ナツメグ	麦茶 果物 牛乳130 焼きおにぎり	エネルギー 453 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 16.0 g カルシウム 252 mg
20 (金)	ごはん	けんちん汁 さけの甘みそ焼き ひじきとさつま芋の炒り煮 キウイフルーツ 牛乳100	米、さつまいも、砂糖、小麦粉、油、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、無塩バター、鶏もも肉、卵、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、だいこん、りんご、にんじん、ねぎ、ごぼう、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	麦茶 果物 牛乳130 ホットアップルケーキ	エネルギー 452 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 16.5 g カルシウム 261 mg
21 (土)	ごはん	中華丼 かに豆腐汁 ほうれん草のごま和え バナナ 牛乳100	米、ぎょうざの皮、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ロース)、かにかまぼこ、とろけるチーズ、魚肉ソーセージ、ごま	バナナ、ほうれん草、はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、黒きりあげ、しょうが、にんにく、パセリ	ケチャップ、しょうゆ、酒、中華だし、食塩	豆乳ココア 牛乳130 簡単ピザ	エネルギー 589 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 20.7 g カルシウム 381 mg
22 (日)								
23 (月)	ごはん	白菜と厚揚げのみそ汁 厚焼き卵 れんごんのきんぴら りんご 牛乳100	米、白玉粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、卵、木綿豆腐、豚肉(ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳、油揚げ	れんごん、りんご、はくさい、にんじん、バナナ、もも缶、みかん缶、パイナップル、ピーマン、えのきたけ、ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	麦茶 果物 牛乳130 フルーツ白玉	エネルギー 473 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.7 g カルシウム 316 mg
24 (火)	ごはん	小松菜とえのきのみそ汁 赤魚といんげんの煮つけ 炒り豆腐 もも缶 牛乳100	さつまいも、米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、あかうお、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	もも缶、たまねぎ、こまつな、いんげん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、さやえんどう、ひじき、干しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	麦茶 果物 牛乳130 大学芋	エネルギー 418 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 11.8 g カルシウム 301 mg
25 (水)	めん	鮭おにぎり 温そうめん ちくわのごま炒め なし 牛乳100	干しそうめん、米、ホットケーキ粉、油	牛乳、ちくわ、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、さけ、卵、ごま	なし、ほうれん草、たまねぎ、バナナ、えのきたけ、みかん缶、ねぎ、にんじん、キウイフルーツ、いちごジャム、焼きのり、レモン果汁、あおのり	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、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 458 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 11.9 g カルシウム 278 mg
26 (木)	パン	ミルクスープ チキンのチーズ焼き ブロッコリーのマヨネーズあえ バナナ 牛乳100	食パン、砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ、ベーコン、ゼラチン、バター	ぶどう果汁10%飲料、バナナ、ほうれん草、ブロッコリー、たまねぎ、クリームコーン缶、ぶどう缶、トマト、にんじん、コーン缶	コンソメ、食塩	麦茶 果物 牛乳130 ぶどうゼリー	エネルギー 449 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 18.1 g カルシウム 343 mg
27 (金)	ごはん	おかず汁 さばのカレー焼き ごぼうとコーンのサラダ オレンジ 牛乳100	米、食パン、マヨネーズ、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、鶏もも肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、バター	オレンジ、なす、ごぼう、たまねぎ、にんじん、コーン缶、えのきたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉	麦茶 果物 牛乳130 バターシュガートースト	エネルギー 448 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 18.4 g カルシウム 259 mg
28 (土)	ごはん	ハヤシライス マカロニスープ コールスローサラダ フルーチェ 牛乳100	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニス、パグティ、砂糖、油	牛乳、豚肉(ロース)、卵、ベーコン、無塩バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、マッシュルーム	ハヤシルウ、ケチャップ、酢、コンソメ、食塩	豆乳ココア 牛乳130 人参カップケーキ	エネルギー 637 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 23.1 g カルシウム 335 mg
29 (日)								
30 (月)	ごはん	もやしとわかめのみそ汁 鶏と揚げじゃが芋の煮物 ほうれん草のサラダ 柿 牛乳100	米、じゃがいも、米粉、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、蒸し大豆、絹ごし豆腐、豆乳、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	かき、ほうれん草、もやし、にんじん、こまつな、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、にら、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	麦茶 果物 牛乳130 チヂミ	エネルギー 447 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 14.5 g カルシウム 287 mg
31 (火)	ごはん	玉ねぎと油揚げのみそ汁 さけのコーンマヨ焼き きゅうりの酢の物 キウイフルーツ 牛乳100	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、さけ、卵、無塩バター、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、粉チーズ	きゅうり、キウイフルーツ、たまねぎ、みかん缶、かぼちゃ、にんじん、クリームコーン缶、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、食塩、こしょう	麦茶 果物 牛乳130 かぼちゃケーキ	エネルギー 470 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.3 g カルシウム 269 mg