

日／曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	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			
2 16 30 (月)	ごはん スペイン風オムレツ パスタサラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	米、コーンフレーク、マヨネーズ、スパゲティ、油、じゃがいも	卵、米みそ、ツナ水煮缶、牛乳、ハム	きゅうり、コーン缶、にんじん、ピーマン、トマト、たまねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、食塩、こしょう、ケチャップ	牛乳 菓子 コーンフレークミルク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	510 kcal 16.8 g 20.0 g 253 mg
3 17 31 (火)	ごはん さけのムニエル 切干し大根の旨煮 豆腐すまし汁(小松菜)	米、マーガリン、小麦粉、砂糖	木綿豆腐、油揚げ、牛乳、さけ	にんじん、こまつな、切り干しだいこん、焼きのり、干しいたけ、コーン缶、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、酢、こしょう	牛乳 菓子 牛乳 炊き込みちらし寿司(3日) 焼きおにぎり(17、31日)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	460 kcal 20.1 g 12.4 g 262 mg
4 (水)	ごはん ホイコーロー はるさめサラダ 卵スープ(卵・チンゲン菜)	米、油、砂糖、ごま油、片栗粉、フライドポテト、はるさめ、ごま	米みそ、卵、豚肉、牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん、ピーマン、にんにく、あおのり、チンゲンサイ	しょうゆ、酢、食塩、中華だしの素、こしょう	牛乳 菓子 牛乳 フライドポテト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	489 kcal 15.1 g 19.7 g 263 mg
5 19 (木)	ごはん 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の納豆あえ すまし汁(もやし・麩)	米、じゃがいも、砂糖、油、焼ふ、片栗粉、食パン	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、挽きわり納豆	ほうれんそう、たまねぎ、もやし、いちごジャム、にんじん、いんげん、えのきだけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 菓子 牛乳 いちごジャムサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	485 kcal 18.4 g 14.1 g 287 mg
6 (金)	ごはん パイン缶 チキンカレー キャベツのゆかりあえ お茶	米、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖、マーガリン	鶏むね肉、牛乳	キャベツ、にんじん、粉かんとん、パイン缶、たまねぎ、オレンジ天然果汁	みりん、カレー粉、食塩、中濃ソース、ケチャップ、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 菓子 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	421 kcal 13.4 g 10.9 g 241 mg
7 21 (土)	ミートソーススパゲティ バナナ お茶	油、小麦粉、スパゲティ	豚ひき肉、牛乳	バナナ、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ	ケチャップ、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 菓子 牛乳 菓子	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	426 kcal 15.9 g 15.2 g 225 mg
9 23 (月)	ごはん ツナとひじきの卵焼き マカロニサラダ みそ汁(かぼちゃ・豆腐・ねぎ)	米、マカロニ、砂糖、油、マヨネーズ	ヨーグルト、卵、米みそ、ハム、木綿豆腐、ツナ水煮缶	きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン缶、干しぶどう、みかん缶、ひじき、バナナ、ねぎ、かぼちゃ	煮干だし汁、食塩、酒、しょうゆ	牛乳 菓子 お茶 ヨーグルトあえ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	440 kcal 13.8 g 15.4 g 198 mg
10 24 (火)	ごはん たらの磯辺揚げ かぼちゃの煮物 豚汁(豚肉・大根・人参・白菜・ねぎ)	米、マカロニ、砂糖、油、小麦粉、ごま油、さといも	木綿豆腐、豚肉、米みそ、きな粉、牛乳、たら	かぼちゃ、はくさい、にんじん、ねぎ、あおのり	かつおだし汁、食塩、しょうゆ	牛乳 菓子 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	459 kcal 20.1 g 12.4 g 244 mg
11 25 (水)	ごはん キャベツのレバー煮 じゃが芋の千切りソテー かき玉汁(ほうれん草・えのき)	米、じゃがいも、さつまいも、砂糖、油、マーガリン、片栗粉	卵、ベーコン、鶏レバー、牛乳	りんご、ほうれんそう、干しぶどう、ピーマン、にんじん、コーン缶、キャベツ、えのきだけ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒、こしょう	牛乳 菓子 牛乳 さつまいもとりんごの甘煮	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	437 kcal 15.7 g 12.0 g 252 mg
12 26 (木)	ごはん タンドリーチキン 切干し大根とひじきのサラダ わかめスープ(コーン)	米、食パン、砂糖、マヨネーズ、油、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、卵、ヨーグルト、ハム	にんじん、コーン缶、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、ひじき、カットわかめ、にんにく	しょうゆ、中華だしの素、食塩、カレー粉	牛乳 菓子 牛乳 フレンチトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	475 kcal 19.9 g 18.4 g 257 mg
13 27 (金)	ごはん 豆腐の五目煮 小松菜のしらすあえ キャベツとはるさめの中華スープ	米、はるさめ、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	木綿豆腐、豚肉、しらす干し、牛乳、チーズ	はくさい、こまつな、キャベツ、ねぎ、にんじん、干しいたけ	しょうゆ、中華だしの素、酒、食塩	牛乳 菓子 牛乳 ゆかりおにぎり チーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	461 kcal 18.4 g 13.1 g 363 mg
14 28 (土)	焼きそば バナナ お茶	焼きそばめん、油	豚肉、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、バナナ	中濃ソース、食塩、白こしょう	牛乳 菓子 牛乳 菓子	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	348 kcal 12.4 g 10.6 g 230 mg
18 (水) お誕生会	ごはん ポトフ ブロッコリーの三色サラダ オレンジ	米、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖	鶏もも肉、牛乳	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、バナナ	洋風だしの素、酢、食塩、こしょう	牛乳 菓子 牛乳 バナナパンケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	451 kcal 15.4 g 12.3 g 271 mg