

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			
4 18 (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
6 20 (月)	ごはん ツナ入り卵焼き マカロニサラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	米、コーンフレーク、マカロニ、砂糖、油、マヨネーズ	卵、ツナ油漬缶、みそ、ハム、牛乳	にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン、カットわかめ	煮干だし汁、食塩、酒、しょうゆ	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	484 kcal 16.1 g 18.4 g 249 mg
7 21 (火)	ごはん 肉野菜炒め はるさめサラダ みそ汁(かぼちゃ・小松菜・ねぎ)	米、油、ごま油、砂糖、フライドポテト、はるさめ、ごま	豚肉、みそ、牛乳	キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、もやし、こまつな、にんじん、ピーマン、あおのり	煮干だし汁、酢、しょうゆ、食塩、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	459 kcal 13.6 g 16.7 g 256 mg
8 22 (水)	ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 もやしの納豆和え かき玉汁(卵・小松菜)	米、しらたき、片栗粉、油、小麦粉、砂糖	木綿豆腐、豚肉、卵、納豆、牛乳	もやし、ねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、はくさい、パイン缶、もも缶、干しぶどう	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳菓子 牛乳 フルーツきんとん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	440 kcal 17.4 g 13.2 g 300 mg
9 23 (木)	ごはん さけのチーズ焼き 大豆とひじきのサラダ さつま汁(豚肉・さつまいも・豆腐・大根・人参・ねぎ)	米、油、砂糖、ごま油、さつまいも	ゆで大豆、みそ、木綿豆腐、豚肉、牛乳、チーズ、さけ	きゅうり、にんじん、ねぎ、ひじき、だいこん、コーン	かつおだし汁、酒、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	牛乳菓子 牛乳 わかめとコーンのおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	515 kcal 23.8 g 15.0 g 275 mg
10 24 (金)	ごはん パイン缶 チキンカレー ツナサラダ お茶	米、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖、マーガリン	鶏むね肉、ツナ油漬缶、牛乳、ゆで大豆	だいこん、にんじん、粉かんでん、パイン缶、たまねぎ、オレンジ天然果汁	酢、みりん、カレー粉、食塩、中濃ソース、こしょう、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	458 kcal 15.1 g 14.1 g 239 mg
11 25 (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
14 28 (火)	ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜のしらすあえ みそ汁(かぶ・かぶ葉・生揚げ)	米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、マーガリン、さつまいも	鶏もも肉、みそ、しらす干し、生揚げ、牛乳	こまつな、にんじん、かぶ・葉、しょうが、干しぶどう、かぶ	煮干だし汁、みりん、しょうゆ	牛乳菓子 牛乳 さつまいももち	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	435 kcal 18.5 g 11.9 g 295 mg
15 (水)	ごはん シチュー お誕生会 キャベツとりんごのサラダ グレープフルーツ	米、油、砂糖、小麦粉、マーガリン、さつまいも	鶏もも肉、牛乳	キャベツ、りんご、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、グレープフルーツ、かぶ	酢、食塩、こしょう、洋風だしの素	牛乳菓子 牛乳 キャロットパンケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	435 kcal 17.8 g 10.8 g 227 mg
16 30 (木)	ごはん 魚のから揚げ・カレー風味 かぼちゃの煮物 すまし汁(切干し・油揚げ)	米、マカロニ、砂糖、油、片栗粉	きな粉、油揚げ、牛乳、たら	かぼちゃ、切り干しだいこん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒、カレー粉、おろししょうが	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	435 kcal 17.8 g 10.8 g 227 mg
17 31 (金)	ごはん レバーのマーメレード煮 キャベツのツナマヨネーズあえ はるさめスープ(春雨・豆腐・わかめ)	米、小麦粉、ごま、油、片栗粉、マヨネーズ、はるさめ	ツナ油漬缶、豚肉、木綿豆腐、鶏レバー、牛乳	はくさい、キャベツ、たまねぎ、にんじん、マーメレード、きゅうり、カットわかめ、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、中華だしの素、酒	牛乳菓子 牛乳 すいとん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	438 kcal 16.8 g 15.6 g 262 mg
27 (月)	ごはん 親子煮 切干し大根のサラダ みそ汁(じゃがいも・生揚げ)	米、油、砂糖、マヨネーズ、すりごま、じゃがいも	ヨーグルト、ちくわ、卵、みそ、生揚げ、鶏もも肉	きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、干しぶどう、みかん缶、バナナ、たまねぎ	酒、煮干だし汁、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	437 kcal 15.0 g 15.3 g 219 mg
29 (水)	ごはん 厚揚げのみそ炒め じゃが芋とツナの煮物 卵スープ(卵・人参)	米、砂糖、ごま油、片栗粉、食パン、じゃがいも	牛乳、生揚げ、豚肉、ツナ油漬缶、みそ、卵	にんじん、たまねぎ、ブルーベリージャム、ピーマン、干しいたけ、にんにく、しょうが、ねぎ	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩、こしょう	牛乳菓子 牛乳 ブルーベリージャムサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	519 kcal 19.8 g 17.6 g 293 mg