

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			
20 (木)	ごはん 厚揚げの中華煮 ブロッコリーのごま酢あえ 卵スープ(卵・人参)	米、ごま油、油、片栗粉、砂糖、すりごま、フライドポテト	生揚げ、豚肉(もも)、ちくわ、卵、牛乳	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、干しいたけ、にんにく、しょうが、あおのり、カットわかめ	しょうゆ、酢、食塩、酒、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	512 kcal 18.4 g 21.0 g 295 mg
21 (金)	ごはん カレーライス キャベツとツナのサラダ お茶	米、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖	豚肉(もも)、ツナ油漬缶、牛乳、バター	にんじん、粉かんでん、りんご天然果汁、みかん缶、たまねぎ、キャベツ	酢、みりん、カレー粉、食塩、おろししょうが、おろしにんにく、中濃ソース、こしょう、ケチャップ	牛乳 菓子 牛乳 りんごゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	454 kcal 13.8 g 15.0 g 239 mg
22 (土)	焼きそば バナナ お茶	焼きそばめん、油	豚肉(もも)、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
25 (火)	ごはん タンドリーチキン 小松菜とコーンの和え物 みそ汁(じゃがいも・わかめ)	米、砂糖、じゃがいも	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、いちごジャム、にんじん、コーン缶、にんにく、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、食塩、カレー粉、ケチャップ	牛乳 菓子 牛乳 クラッカーサンド(ジャム)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	413 kcal 17.7 g 10.3 g 261 mg
26 (水)	ごはん 豆腐のカレーあん もやしとツナのごま酢あえ かき玉汁(小松菜)	米、片栗粉、ごま、砂糖、油	木綿豆腐、卵、ツナ油漬缶、豚ひき肉、牛乳、チーズ	もやし、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、こまつな、えのきたけ、さやえんどう	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩、カレー粉	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	478 kcal 18.7 g 15.1 g 337 mg
27 (木)	ごはん ぶり大根 ひじきとほうれん草のサラダ みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)	米、さつまいも、砂糖、マヨネーズ、マーガリン、すりごま	ぶり、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	りんご、ほうれんそう、なめこ、ねぎ、干しぶどう、ひじき、しょうが、にんじん、だいこん	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 菓子 牛乳 さつま芋とりんごの甘煮	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	462 kcal 17.6 g 15.2 g 269 mg
28 (金)	ごはん レバーのトマト煮 大根サラダ すまし汁(白菜・えのき)	米、油、砂糖、すりごま、片栗粉、食パン	ツナ油漬缶、鶏レバー、牛乳、きな粉	はくさい、だいこん、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ホールトマト缶詰、にんにく、たまねぎ、キャベツ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、洋風だしの素、食塩	牛乳 菓子 牛乳 きなこサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	436 kcal 18.0 g 12.6 g 265 mg
29 (土)	ナポリタン バナナ お茶	油、スパゲティ	牛乳、ベーコン	バナナ、にんじん、たまねぎ	食塩、こしょう、ケチャップ	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	392 kcal 12.9 g 12.4 g 223 mg