

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10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		
01 (土)	中華丼 わかめスープ フルーツ	米、ごま油、 片栗粉	牛乳、豚肉、 わかめ	白菜、人参、キャベツ、玉葱、 たけのこ、豆苗、干し椎茸、 きくらげ、生姜	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.9 g カルシウム 316 mg
03 (月)	大豆のミートスパゲティ 人参サラダ フルーツ	スパゲティ、 小麦粉	牛乳、豚肉、 大豆、ウインナー	しめじ、玉葱、キャベツ、パセリ 人参、きゅうり、トマト缶、 コーン、いんげん、レーズン	お菓子牛乳 アメリカンドック 牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 21.2 g カルシウム 280 mg
04 (火)	ごはん 大豆とじゃこのかき揚げ 切干大根のみそ汁 フルーツ	米、小麦粉、 じゃが芋、ごま	牛乳、大豆、豆腐、 納豆、しらす干し、 生揚げ、いりこ、わかめ	玉葱、人参、ごぼう、 いんげん、えのき茸、 切干大根、葱	お菓子牛乳 人参とごぼうのクラッカー いりこ 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 21.1 g カルシウム 276 mg
05 (水)	ごはん チキン南蛮 もずくスープ フルーツ	米、マヨネーズ、 クラッカー、 小麦粉、ごま油	牛乳、鶏肉、 豆乳ホイップ、 もずく	玉葱、もやし、人参、 みかん、キャベツ、きゅうり、 ちんげん菜、コーン、干し椎茸	お菓子牛乳 みかんバナッペ 牛乳	エネルギー 590 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 22.1 g カルシウム 277 mg
06 (木)	パン シュドボーク ハッシュサラダ フルーツ	パン、マカロニ	牛乳、豚肉、 きな粉	玉葱、キャベツ、人参、 トマト缶、小松菜、 グリーンピース、しめじ、コーン	お菓子牛乳 あべ川マカロニ 牛乳	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 20.2 g カルシウム 249 mg
07 (金)	ごはん 白身魚のカレー揚げ 付け合わせ 春雨スープ フルーツ	米、小麦粉、 春雨、ごま、 ごま油	牛乳、白身魚	とうもろこし、人参、 玉葱、いんげん、オクラ、 干し椎茸	お菓子牛乳 とうもろこし 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 15.6 g カルシウム 300 mg
08 (土)	焼きうどん 粉ふき芋 フルーツ	うどん、 じゃが芋	牛乳、豚肉、 かつお節、青のり	人参、キャベツ、 玉葱、ピーマン	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 485 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 13.3 g カルシウム 285 mg
10 (月)	ごはん お好みボール きのこ汁 フルーツ	米、小麦粉、 パン、 マヨネーズ	牛乳、豆腐、 豚肉、かつお節、 わかめ、青のり	キャベツ、人参、玉葱、 コーン、もやし、えのき茸、 豆苗、干し椎茸	お菓子牛乳 コーンマヨパン 牛乳	エネルギー 645 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 19.2 g カルシウム 268 mg
11 (火)	ごはん 肉じゃが ツナときゅうりの酢の物 フルーツ	じゃが芋、こしあん、 小麦粉、こんにゃく、 マシュマロ、米	牛乳、豚肉、 豆乳、ツナ、 わかめ、豆乳ホイップ	きゅうり、人参、キャベツ、 ほうれん草、いんげん、玉葱	お菓子牛乳 ガエルケーキ 牛乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 14.9 g カルシウム 248 mg
12 (水)	パン フルーツ ひじき入りコロッケ 付け合わせ 冬瓜スープ	パン、じゃが芋、 さつまいも、パン粉、 小麦粉、片栗粉	牛乳、豚肉、 寒天、ひじき	オレンジジュース、冬瓜、 人参、玉葱、グリーンピース、 葱、干し椎茸、キャベツ	お菓子牛乳 オレンジゼリー 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 18.9 g カルシウム 279 mg
13 (木)	ごはん 高野豆腐のみそ煮 マカロニサラダ フルーツ	米、こんにゃく、 マカロニ、マヨネーズ、 じゃが芋	牛乳、鶏肉、 凍り豆腐、みそ、 いりこ	玉葱、人参、たけのこ、 いんげん、生姜、コーン、 キャベツ、きゅうり	お菓子牛乳 フライドポテト いりこ 牛乳	エネルギー 623 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 23.8 g カルシウム 283 mg
14 (金)	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 付け合わせ トマトと油揚げのみそ汁	米、じゃが芋、 小麦粉、ごま油、 ごま	牛乳、白身魚、 豆腐、みそ、 豚肉、油揚げ、青のり	玉葱、人参、トマト、 えのき茸、ニラ、豆苗、 干し椎茸	お菓子牛乳 ニラチヂミ 牛乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 17.0 g カルシウム 252 mg
15 (土)	炊き込みごはん 豆腐のすまし汁 フルーツ	米、里芋	牛乳、鶏肉、 豆腐、油揚げ、 わかめ	人参、玉葱、いんげん、 ごぼう、葱、干し椎茸	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 613 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.0 g カルシウム 255 mg
17 (月)	ごはん 大豆の五目煮 小松菜とひじきの白和え フルーツ	米、里芋、片栗粉、 こんにゃく、ごま	牛乳、豆腐、大豆、 鶏肉、さつまいも、 きな粉、ひじき	大根、人参、小松菜、 いんげん、ごぼう、干し椎茸	お菓子牛乳 わらび餅 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 13.2 g カルシウム 311 mg
18 (火)	あじさいごはん かえるハンバーグ 南瓜サラダ すまし汁	米、小麦粉、お麩、 マヨネーズ、パン粉、 マーマレード	牛乳、豚肉、牛肉、 豆腐、大豆、豆乳、 ちくわ、わかめ	南瓜、玉葱、きゅうり、人参、 コーン、えのき茸、グリーンピース、 葱、しそ	お菓子牛乳 オレンジ蒸しハン 牛乳	エネルギー 682 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 28.4 g カルシウム 275 mg
19 (水)	ごはん 白身魚の南蛮漬け コンソメスープ フルーツ	米、じゃが芋、 片栗粉	牛乳、白身魚、 ウインナー、寒天	りんごジュース、玉葱、 人参、きゅうり、セロリ、 パセリ	お菓子牛乳 りんごゼリー 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 13.2 g カルシウム 209 mg
20 (木)	パン チリコンカン ツナサラダ フルーツ	パン、麩	牛乳、豚肉、大豆、 ツナ、いりこ	玉葱、キャベツ、人参、茄子、 トマト缶、コーン、きゅうり、 グリーンピース、いんげん、パセリ	お菓子牛乳 お惣菜 いりこ 牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 23.3 g カルシウム 276 mg
21 (金)	ごはん 赤魚と大根の煮付け 豚しゃぶサラダ フルーツ	米、小麦粉	牛乳、赤魚、 豚肉、豆乳、おから	大根、玉葱、きゅうり、 もやし、トマト、コーン、 生姜	お菓子牛乳 おからトナーツ 牛乳	エネルギー 604 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 18.3 g カルシウム 250 mg
22 (土)	ひじきとごぼうのスパゲティ キャベツとコーンのサラダ フルーツ	スパゲティ	牛乳、鶏肉、 ひじき、のり	玉葱、キャベツ、人参、 小松菜、ごぼう、コーン、 干し椎茸	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 460 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.9 g カルシウム 283 mg
24 (月)	ごはん 揚げ出し豆腐のごまみそあんかけ ひじきの煮物 フルーツ	米、パン、片栗粉、 ごま、ごま油、 ブルーベリージャム	牛乳、豆腐、鶏肉、 大豆、みそ、ひじき、 いりこ、油揚げ	人参、ピーマン、コーン、 いんげん、干し椎茸	お菓子牛乳 ジャムサンド いりこ 牛乳	エネルギー 591 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 20.9 g カルシウム 355 mg
25 (火)	ピーンズカレー 野菜サラダ フルーツ	米、じゃが芋、 小麦粉	牛乳、豚肉、 豆乳ホイップ、 大豆、豆乳	玉葱、キャベツ、人参、きゅうり、 パイナップル、グリーンピース、りんご、 コーン、レーズン、にんにく	お菓子牛乳 誕生日ケーキ 牛乳	エネルギー 742 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 23.1 g カルシウム 267 mg
26 (水)	ごはん 豚肉と春雨の炒め物 ひじきのごまネーズ フルーツ	米、春雨、 マヨネーズ、 ごま、ごま油	牛乳、豚肉、 ツナ、ひじき	キャベツ、玉葱、人参、 ちんげん菜、きゅうり、 生姜、干し椎茸	お菓子牛乳 あじさいゼリー 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 16.6 g カルシウム 248 mg
27 (木)	パン 鱈フライ 付け合わせ コーンクリームスープ	パン、パン粉、 小麦粉	牛乳、鱈、豆乳、 ウインナー	キャベツ、バナナ、玉葱、 パイナップル、クリームコーン、 人参、みかん、パセリ	お菓子牛乳 フルーツボンチ 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 19.4 g カルシウム 321 mg
28 (金)	ごはん 麻婆豆腐 パンサンズー フルーツ	米、パン、春雨、 ごま、片栗粉、 ごま油	牛乳、豆腐、 豚肉、みそ、 鶏肉、きな粉	人参、もやし、玉葱、きゅうり、 ニラ、コーン、生姜、干し椎茸	お菓子牛乳 揚げパン 牛乳	エネルギー 595 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 22.5 g カルシウム 304 mg
29 (土)	フルーツ 冷やしうどん じゃが芋のソテー	うどん、じゃが芋	牛乳、鶏肉、 かまぼこ、わかめ、 ウインナー	人参、きゅうり、コーン	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 448 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 11.4 g カルシウム 241 mg

※牛乳以外の食品・調味料には、卵・乳製品は使用していません。

虫歯予防デー
カミカミメニュー

誕生日会