

月 日	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 (月)	ごはん 酢鶏 小松菜のごま和え フルーツ	小麦粉、片栗粉、 ごま、米、 コーンフレーク	牛乳、鶏肉、豆乳、 豆乳ホイップ、 かまぼこ	玉葱、人参、キャベツ、南瓜、 たけのこ、小松菜、ピーマン、 干し椎茸、生姜	お菓子牛乳 ひまわりケーキ 牛乳	エネルギー 655 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 25.0 g カルシウム 271 mg
02 (火)	パン フルーツ 白身魚のコーンマヨ焼き 付け合わせ フォーのスープ	パン、マヨネーズ、 米粉麺、片栗粉、 ごま油	牛乳、寒天、 白身魚	パイナップル、玉葱、人参、 もやし、いんげん、干し椎茸、 チンゲン菜、コーン、パセリ	お菓子牛乳 パインゼリー 牛乳	エネルギー 483 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 16.7 g カルシウム 277 mg
03 (水)	ごはん チキンビーンズ 人参とみかんのサラダ フルーツ	じゃが芋、米、 パン、こしあん	牛乳、大豆、 鶏肉、いりこ	玉葱、キャベツ、人参、みかん、 きゅうり、いんげん、コーン	お菓子牛乳 あんパン いりこ 牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 10.2 g カルシウム 262 mg
04 (木)	ごはん 五目炒り豆腐 和風ポテトサラダ フルーツ	米、じゃが芋、 マヨネーズ、 小麦粉、米粉	牛乳、豚肉、 豆腐、ちくわ、 大豆、青のり	キャベツ、人参、玉葱、 きゅうり、グリーンピース、 ピーマン、コーン、干し椎茸	お菓子牛乳 デュロス (ココア) 牛乳	エネルギー 639 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 26.2 g カルシウム 286 mg
05 (金)	天の川そうめん お星さまポテト ツナときゅうりの酢の物 フルーツ	そうめん、 じゃが芋、 片栗粉	牛乳、鶏肉、 ツナ、豆乳、 わかめ	キャベツ、きゅうり、人参、 みかん、コーン、オクラ	お菓子牛乳 星のゼリー 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 12.4 g カルシウム 219 mg
06 (土)	ピピンパ キャベツのスープ フルーツ	米、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、のり	もやし、人参、キャベツ、 玉葱、小松菜、コーン、 生姜、パセリ	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.6 g カルシウム 396 mg
08 (月)	ごはん フルーツ ミートボール 付け合わせ クリーンスープ	米、苺ジャム、 パン粉	牛乳、豆乳、牛肉 豚肉、豆腐、 ウインナー、ゼラチン	キャベツ、コーン、人参、玉葱、 小松菜、もやし、パセリ	お菓子牛乳 豆乳プリン 牛乳	エネルギー 617 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 23.8 g カルシウム 325 mg
09 (火)	ごはん 白身魚の中華あんかけ 肉みそ納豆 フルーツ	米、片栗粉、 ポップコーン、 ごま油	牛乳、白身魚、 豚肉、納豆、 みそ	玉葱、人参、たけのこ、 いんげん、葱、干し椎茸、 生姜	お菓子牛乳 ポップコーン 牛乳	エネルギー 611 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 25.4 g カルシウム 221 mg
10 (水)	ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 キャベツのオーロラサラダ フルーツ	米、こんにやく、 マヨネーズ、 片栗粉	牛乳、凍り豆腐、 鶏肉	キャベツ、バナナ、人参、玉葱、 パイナップル、みかん、コーン、 いんげん、ごぼう、干し椎茸、生姜	お菓子牛乳 フルーツポンチ 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.2 g カルシウム 300 mg
11 (木)	ごはん フルーツ 鱈の塩焼き 付け合わせ 豚しゃぶのレモンみそ和え	米、じゃが芋、 片栗粉	牛乳、鱈、 豚肉、きな粉、 みそ	玉葱、きゅうり、もやし、 トマト、コーン、人参、 レモン	お菓子牛乳 わらびもち 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 12.0 g カルシウム 248 mg
12 (金)	パン フルーツ コロケ 付け合わせ 五目スープ	じゃが芋、パン、 パン粉、小麦粉、 ごま油	牛乳、豚肉、 いりこ	とうもろこし、玉葱、人参、 キャベツ、もやし、小松菜、 グリーンピース、干し椎茸	お菓子牛乳 とうもろこし いりこ 牛乳	エネルギー 544 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 20.3 g カルシウム 294 mg
13 (土)	夏野菜のスパゲティ キャベツのゆかり和え フルーツ	スパゲティ、 ごま油	牛乳、ツナ	人参、キャベツ、玉葱、茄子、 コーン、オクラ、しそ	牛乳 お菓子 お菓子 牛乳	エネルギー 467 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 14.4 g カルシウム 244 mg
16 (火)	ごはん 揚げ豆腐の和風あんかけ ゴーヤとトマトのスープ フルーツ	米、小麦粉、 片栗粉、春雨、 ごま油	牛乳、豆腐、 鶏肉	玉葱、トマト、人参、もやし、 ゴーヤ、えのき茸、葱、 きくらげ、干し椎茸、生姜	お菓子牛乳 ちんすこう 牛乳	エネルギー 648 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 24.7 g カルシウム 349 mg
17 (水)	ごはん 肉じゃが 春雨の酢の物 フルーツ	じゃが芋、米、 小麦粉、 こんにやく、春雨	牛乳、豚肉、 豆乳、かまぼこ、 わかめ	玉葱、人参、きゅうり、 いんげん、バナナ、コーン	お菓子牛乳 くまくんケーキ 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 11.1 g カルシウム 238 mg
18 (木)	パン 白身魚のトマトソースかけ オクラサラダ フルーツ	パン、片栗粉、 ごま油	白身魚、牛乳	キャベツ、みかん、人参、玉葱、 トマト、オクラ、きゅうり、 しめじ、コーン、にんにく、パセリ	牛乳 お菓子 みかんゼリー 牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.3 g カルシウム 234 mg
19 (金)	ごはん 回鍋肉 スパゲティサラダ フルーツ	米、マヨネーズ、 餃子の皮、 スパゲティ	牛乳、豚肉、 鶏肉、みそ、 いりこ	キャベツ、玉葱、人参、 きゅうり、ピーマン、コーン、 たけのこ、生姜	お菓子牛乳 餃子ピザ いりこ 牛乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 19.5 g カルシウム 242 mg
20 (土)	タコライス もやしスープ フルーツ	米、ごま油	牛乳、豚肉、 大豆、わかめ	人参、もやし、キャベツ、 玉葱、トマト、コーン、 豆苗、パセリ	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 623 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.1 g カルシウム 298 mg
22 (月)	ごはん フルーツ ささみの磯辺揚げ 付け合わせ 洋風スープ	米、パン、 小麦粉	牛乳、鶏肉、青のり 豆乳、きな粉、 ウインナー	玉葱、人参、キャベツ、 小松菜、セロリ、パセリ	お菓子牛乳 きな粉クリームパジ 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 15.7 g カルシウム 281 mg
23 (火)	ごはん フルーツ 夏の松風焼き 付け合わせ 夏野菜の揚げびたし	米、パン粉、 ごま	牛乳、豚肉、 鶏肉、豆乳、みそ、 かつお節	玉葱、南瓜、人参、茄子、青しそ、 いんげん、トマト、コーン、 レーズン、生姜、干し椎茸、	お菓子牛乳 スイカゼリー 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 19.1 g カルシウム 230 mg
24 (水)	パン フルーツ 鱈の香草パン粉焼き 付け合わせ 切干大根のナポリタン	パン、小麦粉、 マーマレード、 マヨネーズ、パン粉	牛乳、鱈、豆乳、 ウインナー	人参、切干大根、レーズン トマト、ピーマン、パセリ、 玉葱、レモン、にんにく	お菓子牛乳 キャロットケーキ 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 21.4 g カルシウム 298 mg
25 (木)	夏野菜カレー 野菜サラダ フルーツ	米、じゃが芋、 小麦粉	牛乳、豆乳、 ウインナー、 豆乳ホイップ	玉葱、キャベツ、南瓜、コーン、 メロン、茄子、小松菜、いんげん、 りんご、レーズン、にんにく、人参	お菓子牛乳 誕生日ケーキ 牛乳	エネルギー 673 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 18.3 g カルシウム 263 mg
26 (金)	ごはん 生揚げのそぼろ煮 キャベツの塩昆布和え フルーツ	じゃが芋、米、 クラッカー、 苺ジャム、ごま油	牛乳、生揚げ、 豚肉、いりこ、 昆布	キャベツ、人参、玉葱、 きゅうり、いんげん、 生姜	お菓子牛乳 クラッカーサンド いりこ 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 16.2 g カルシウム 316 mg
27 (土)	肉みそうどん 粉ふき芋 フルーツ	うどん、片栗粉、 じゃが芋	牛乳、豚肉、 みそ	人参、玉葱、干し椎茸、 ピーマン、たけのこ	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 483 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 12.4 g カルシウム 286 mg
29 (月)	ごはん 麻婆豆腐 パンパンジー フルーツ	米、餃子の皮、 片栗粉、苺ジャム、 ごま、ごま油、	牛乳、豆腐、鶏肉、 豆乳ホイップ、 豚肉、みそ、ちくわ	キャベツ、人参、もやし、 玉葱、きゅうり、ニラ、 生姜、干し椎茸	お菓子牛乳 まるでソフトクリーム 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 19.1 g カルシウム 320 mg
30 (火)	パン フルーツ 白身魚のトロピカルソース 付け合わせ 冬瓜スープ	パン、マカロニ、 片栗粉、ごま油	牛乳、白身魚、 きな粉、豚肉	南瓜、冬瓜、人参、玉葱、 葱、干し椎茸、パイナップル	お菓子牛乳 あべ川マカロニ 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 18.3 g カルシウム 282 mg
31 (水)	ごはん 豚肉と茄子のみそ炒め ジャーマンポテト フルーツ	じゃが芋、米、 麩、ごま、 ごま油	牛乳、豚肉、 みそ、いりこ、 ウインナー	玉葱、茄子、キャベツ、 人参、ピーマン、生姜、 パセリ	お菓子牛乳 お祭りズク いりこ 牛乳	エネルギー 627 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 24.9 g カルシウム 239 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。