

日 期	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		
2 (月)	ごはん フルーツ まりあげ 付け合わせ れんこんのきんぴら	米、パン、こんにやく、 片栗粉、マヨネーズ、 パン粉、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、 ちくわ、ひじき	れんこん、南瓜、玉葱、人参、 いんげん、葱、コーン、 ピーマン、生姜	お菓子牛乳 ピザパン 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 18.8 g カルシウム 264 mg
3 (火)	ごはん 高野豆腐の炒め煮 ジャーマンポテト フルーツ	じゃが芋、米、麩、 片栗粉	牛乳、凍り豆腐、 いりこ、昆布、 ウインナー	人参、玉葱、しめじ、いんげん、 パセリ	お菓子牛乳 お惣ラスク いりこ 牛乳	エネルギー 657 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 24.4 g カルシウム 364 mg
4 (水)	ごはん フルーツ 白身魚のコーンマヨ焼き 付け合わせ マカロニのケチャップ炒め	米、パン、マカロニ、 マヨネーズ、小麦粉	牛乳、きな粉、 ウインナー、 白身魚	コーン、キャベツ、人参、玉葱、 ピーマン、パセリ、小松菜	お菓子牛乳 揚げパン 牛乳	エネルギー 588 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 19.0 g カルシウム 231 mg
5 (木)	パン 豆乳シチュー キャベツの塩昆布和え フルーツ	パン、さつまいも、 じゃが芋、小麦粉、 ごま油	牛乳、豆乳、鶏肉、 昆布、寒天	玉葱、キャベツ、バナナ、人参、 コーン、きゅうり、パイナップル、 みかん、グリーンピース、しめじ	お菓子牛乳 フルーツ寒天 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 12.3 g カルシウム 243 mg
6 (金)	ごはん ささみのトマトソースかけ 石狩汁 フルーツ	米、小麦粉、片栗粉	牛乳、鶏肉、豆腐、 鮭、豆乳、みそ	大根、人参、白菜、玉葱、 トマト、ごぼう、しめじ、 白葱、干し椎茸、にんにく、パセリ	お菓子牛乳 黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー 622 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 18.1 g カルシウム 274 mg
7 (土)	生活発表会					
9 (月)	ごはん 揚げ出し豆腐のみぞれかけ ひじきの煮物 フルーツ	米、小麦粉、片栗粉、 ごま油	牛乳、豆腐、大豆、 ひじき、油揚げ	大根、人参、コーン、いんげん、 葱	お菓子牛乳 ちんすこう 牛乳	エネルギー 615 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 24.1 g カルシウム 335 mg
10 (火)	ごはん 吉野煮 切干大根のごまネーズ フルーツ	米、じゃが芋、小麦粉、 こんにやく、片栗粉、 マヨネーズ、ごま	牛乳、生揚げ、 鶏肉、豆腐、ツナ、 きな粉	大根、人参、切干大根、 いんげん、きゅうり、 ごぼう	お菓子牛乳 きな粉ドーナツ 牛乳	エネルギー 676 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 22.9 g カルシウム 403 mg
11 (水)	パン フルーツ 白身魚のオーロラソース 付け合わせ 洋風スープ	パン、パン粉、 じゃが芋、マカロニ、 小麦粉、マヨネーズ	牛乳、きな粉、 ウインナー、 いりこ、白身魚	玉葱、キャベツ、人参、セロリ、 パセリ	お菓子牛乳 あべ川マカロニ いりこ 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 22.1 g カルシウム 294 mg
12 (木)	ごはん ポークビーンズ 大根の酢の物 フルーツ	じゃが芋、米	牛乳、豚肉、大豆、 しらす干し	玉葱、大根、人参、みかん、 キャベツ、グリーンピース	お菓子牛乳 みかんゼリー 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 9.3 g カルシウム 271 mg
13 (金)	ほうとう 風うどん フルーツ	うどん、パン、 いちごジャム	牛乳、豚肉、みそ、 油揚げ	南瓜、人参、白菜、玉葱、 葱、干し椎茸	お菓子牛乳 ジャムサンド (いちご) 牛乳	エネルギー 405 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 10.2 g カルシウム 224 mg
14 (土)	ツナとひじきのスパゲティ キャベツのゆかり和え フルーツ	スパゲティ	牛乳、ツナ、ひじき	人参、玉葱、キャベツ、 いんげん、ごぼう、しそ	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 473 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.6 g カルシウム 252 mg
16 (月)	ごはん 野菜とちくわのかき揚げ 鶏団子スープ フルーツ	米、さつまいも、パン、 小麦粉、マヨネーズ、 片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、 ちくわ、ツナ	玉葱、人参、白菜、キャベツ、 いんげん、ごぼう、ちんげん菜、 干し椎茸	お菓子牛乳 ツナサンド 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 17.5 g カルシウム 280 mg
17 (火)	ごはん フルーツ 鯖のみそがらめ 付け合わせ けんちん汁	さつまいも、米、里芋、 片栗粉、こんにやく、 ごま	牛乳、鯖、豆腐、 みそ、いりこ、 油揚げ	大根、人参、いんげん、ごぼう、 豆苗、生姜	お菓子牛乳 ぶかし芋 いりこ 牛乳	エネルギー 704 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 25.9 g カルシウム 354 mg
18 (水)	ごはん 冬野菜麻婆 パンサンスー フルーツ	米、ブルーベリージャム、 クラッカー、春雨、 ごま、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、 みそ、鶏肉、ちくわ	人参、白菜、大根、きゅうり、 玉葱、コーン、ニラ、生姜、 干し椎茸	お菓子牛乳 クラッカーサンド (ブルーベリージャム) 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 19.3 g カルシウム 335 mg
19 (木)	パン ポトフ マカロニサラダ フルーツ	パン、じゃが芋、 マカロニ、マヨネーズ	牛乳、ウインナー、 ツナ、寒天	りんご、大根、玉葱、人参、 きゅうり、キャベツ、 ブロッコリー、コーン、セロリ	お菓子牛乳 りんごゼリー 牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 19.8 g カルシウム 230 mg
20 (金)	南瓜カレー ゆずのフレンチサラダ フルーツ	米、じゃが芋、小麦粉、	牛乳、鶏肉、豆乳、 豆乳ホイップ、	大根、玉葱、南瓜、人参、洋梨、 りんご、ゆず、にんにく、 きゅうり、キャベツ	お菓子牛乳 誕生日ケーキ 牛乳	エネルギー 681 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.4 g カルシウム 276 mg
21 (土)	かやくうどん 大根サラダ フルーツ	うどん、 マヨネーズ	牛乳、鶏肉、 油揚げ、かまぼこ	人参、ほうれん草、玉葱、 大根、キャベツ	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.0 g カルシウム 269 mg
23 (月)	ごはん すき焼き風煮 春雨の酢の物 フルーツ	米、パン、こんにやく、 春雨、マシュマロ	牛乳、豆腐、豚肉、 かまぼこ、わかめ	白菜、人参、玉葱、きゅうり、 しめじ、えのき茸、コーン	お菓子牛乳 マシュマロパン 牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 12.2 g カルシウム 259 mg
24 (火)	パン フルーツ ひじき入りコロッケ 付け合わせ もずくスープ	パン、じゃが芋、ごま、 さつまいも、小麦粉、 パン粉、ごま油	牛乳、豚肉、 もずく、青のり	玉葱、人参、キャベツ、もやし、 コーン、ちんげん菜、 グリーンピース、干し椎茸	お菓子牛乳 コーンチヂミ 牛乳	エネルギー 633 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 20.7 g カルシウム 376 mg
25 (水)	トナカイピラフ 鶏肉のマーマレード焼き ツリーポテト ブロッコリーのソテー コーンクリームスープ いちごサンタ	米、じゃが芋、小麦粉、 クラッカー、 マーマレード、 マヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏肉、豆乳、 豆乳ホイップ、 ウインナー	人参、キャベツ、ブロッコリー、 コーン、玉葱、れんこん、 トマト、いちご、ほうれん草、 グリーンピース、南瓜、 生姜、パセリ	お菓子牛乳 ツリークッキー 牛乳	エネルギー 899 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 26.0 g カルシウム 324.0 mg
26 (木)	ごはん 八宝菜 さつまいもとブロッコリーのみそ和え フルーツ	米、さつまいも、片栗粉、 じゃが芋	牛乳、豚肉、みそ、 いりこ	白菜、玉葱、人参、ブロッコリー ちんげん菜、たけのこ、コーン 干し椎茸、きくらげ	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 19.3 g 脂質 22.1 g カルシウム 250 mg
27 (金)	ごはん フルーツ 白身魚のタルタル焼き 付け合わせ 五目スープ	米、じゃが芋、小麦粉、 マヨネーズ、ごま油	牛乳、白身魚、 豆乳、豚肉	玉葱、人参、もやし、コーン、 小松菜、トマト、干し椎茸、 パセリ	お菓子牛乳 ミートソース蒸しパン 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 16.8 g カルシウム 312 mg
28 (土)	四色丼 豆腐のすまし汁 フルーツ	米、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、 わかめ	人参、ほうれん草、玉葱、 コーン、もやし、葱、生姜	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 675 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 21.1 g カルシウム 337 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。