

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10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	3時おやつ	
1 (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、 干し椎茸、葱	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 608 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.2 g カルシウム 269 mg
3 (月)	鬼ライス フルーツ 鬼の金棒 付け合わせ いわしのつみれ汁	米、小麦粉、片栗粉、 パン粉	牛乳、豆腐、豚肉、鶏肉、 豆乳、いわし、 豆乳ホイップ、みそ、 油揚げ、ひじき	人参、大根、バナナ、キャベツ、 玉葱、苺、ブロッコリー、ごぼう、 パイナップル、葱、生姜、レーズン	お菓子牛乳 恵方巻ロール 牛乳	エネルギー 654 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 14.6 g カルシウム 280 mg
4 (火)	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、米、 じゃが芋、小麦粉、 ごま油	牛乳、豆乳、鶏肉、 油揚げ、昆布	玉葱、キャベツ、人参、コーン、 きゅうり、グリーンピース、 しめじ	お菓子牛乳 いなり寿司 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 14.1 g カルシウム 257 mg
5 (水)	ごはん フルーツ 豆腐ナゲット 付け合わせ ひじきの煮物	米、小麦粉、パン粉、 ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、 大豆、ひじき、 油揚げ	キャベツ、人参、玉葱、小松菜、 コーン、いんげん	お菓子牛乳 スコーン 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 18.4 g カルシウム 297 mg
6 (木)	ごはん 鱈のおろしポン酢かけ 臭汁 フルーツ	米、さつまいも、 こんにゃく、片栗粉	牛乳、鯖、大豆、 みそ、いりこ、 油揚げ	大根、パイナップル、白菜、 人参、りんご、ごぼう、葱	お菓子牛乳 フルーツきんとん いりこ 牛乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 18.1 g カルシウム 262 mg
7 (金)	ごはん お好みボール 五目スープ フルーツ	米、小麦粉、パン、 ごま油、こしあん	牛乳、豚肉、 かつお節、青のり、 豆乳ホイップ	キャベツ、もやし、人参、玉葱、 コーン、小松菜、葱、干し椎茸	お菓子牛乳 ホイップあんパン 牛乳	エネルギー 675 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 24.0 g カルシウム 304 mg
8 (土)	カレーうどん キャベツとコーンのサラダ フルーツ	うどん	牛乳、豚肉、 油揚げ	玉葱、人参、キャベツ、 グリーンピース、コーン、 干し椎茸	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 22.1 g カルシウム 254 mg
10 (月)	ごはん 大豆の五目煮 切干大根のごまネーズ フルーツ	米、小麦粉、里芋、 マヨネーズ、 こんにゃく、ごま	牛乳、大豆、鶏肉、 豆乳、さつまいも、 ツナ、おから	人参、玉葱、大根、切干大根、 いんげん、きゅうり、ごぼう、 干し椎茸	お菓子牛乳 おからドーナツ 牛乳	エネルギー 647 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 22.5 g カルシウム 312 mg
12 (水)	パン フルーツ 白身魚のタルタルソースかけ 付け合わせ 白菜の豆乳スープ	パン、マヨネーズ、 小麦粉、片栗粉	牛乳、白身魚、 豆乳、ウインナー、 いりこ、寒天	白菜、南瓜、玉葱、人参、 ちんげん菜、しめじ、 パセリ、パイナップル	お菓子牛乳 ハインゼリー いりこ 牛乳	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 25.4 g カルシウム 332 mg
13 (木)	ごはん ポークビーンズ 春雨の酢の物 フルーツ	じゃが芋、米、 麩、春雨	牛乳、豚肉、大豆、 かまぼこ、わかめ	玉葱、人参、小松菜、コーン、 いんげん	お菓子牛乳 お惣菜 牛乳	エネルギー 579 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 17.1 g カルシウム 267 mg
14 (金)	ゆかりごはん フルーツ ハートハンバーグ 和風ポテトサラダ ミネストローネ	米、じゃが芋、 小麦粉、マヨネーズ、 パン粉、マカロニ	牛乳、豚肉、牛肉、 豆腐、大豆、 ウインナー、青のり	玉葱、キャベツ、人参、トマト、 きゅうり、セロリ、コーン、 しそ、にんにく、パセリ	お菓子牛乳 豆腐ブラウニー 牛乳	エネルギー 740 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 32.1 g カルシウム 256 mg
15 (土)	保育参観・お弁当の日					
17 (月)	ごはん 麻婆白菜 ひじきナムル フルーツ	米、ごま、ごま油、 片栗粉、じゃが芋	牛乳、豆腐、豚肉、 鶏肉、みそ、 ちくわ、ひじき	人参、キャベツ、白菜、玉葱、 小松菜、ニラ、生姜、干し椎茸	お菓子牛乳 フライドポテト 牛乳	エネルギー 589 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 23.3 g カルシウム 324 mg
18 (火)	パン フルーツ 大豆コロッケ 付け合わせ コーンクリームスープ	パン、じゃが芋、 パン粉、餃子の皮、 小麦粉、マヨネーズ	牛乳、豚肉、豆乳、 大豆、ウインナー	玉葱、人参、白菜、キャベツ、 コーン、グリーンピース、 ピーマン、パセリ	お菓子牛乳 餃子ピザ 牛乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 21.7 g カルシウム 308 mg
19 (水)	ごはん すき焼き風煮 ほうれん草のごま和え フルーツ	米、小麦粉、 こんにゃく、 ごま	牛乳、豆腐、 豚肉、きな粉、 ちくわ、いりこ	キャベツ、白菜、人参、玉葱、 ほうれん草、しめじ、えのき茸	お菓子牛乳 きな粉クッキー いりこ 牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 14.3 g カルシウム 293 mg
20 (木)	ごはん 白身魚のおろし煮 豆まめサラダ フルーツ	米、マカロニ、 マヨネーズ、 片栗粉	牛乳、大豆、 きな粉、鶏肉、 白身魚	キャベツ、大根、人参、小松菜、 コーン、葱	お菓子牛乳 あべ川マカロニ 牛乳	エネルギー 632 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 20.3 g カルシウム 252 mg
21 (金)	ごはん 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ れんこんのきんぴら フルーツ	米、小麦粉、片栗粉、 こんにゃく、ごま油、 ごま	牛乳、豆腐、 ちくわ、豆乳	人参、れんこん、玉葱、いんげん、 しめじ、葱、りんご	お菓子牛乳 りんご蒸しパン 牛乳	エネルギー 621 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 24.1 g カルシウム 310 mg
22 (土)	焼きそば コンソメスープ フルーツ	スパゲティ、 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、 白菜、パセリ	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 11.9 g カルシウム 293 mg
25 (火)	ビーンズカレー 野菜サラダ フルーツ	米、さつまいも、 じゃが芋、小麦粉	牛乳、豆乳、豚肉、 大豆、豆乳ホイップ	玉葱、キャベツ、人参、きゅうり、 みかん、グリーンピース、コーン、 りんご、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 712 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.9 g カルシウム 275 mg
26 (水)	ごはん 赤魚と大根の煮付け 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、パン	牛乳、赤魚、みそ	大根、人参、ブロッコリー、 コーン、生姜	お菓子牛乳 揚げパン(ココア) 牛乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 14.9 g カルシウム 227 mg
27 (木)	パン ポトフ マカロニサラダ フルーツ	パン、じゃが芋、 ポップコーン、 マヨネーズ、マカロニ	牛乳、ウインナー、 ツナ、いりこ	大根、玉葱、人参、 キャベツ、きゅうり、 ブロッコリー、コーン、セロリ	お菓子牛乳 ポップコーン いりこ 牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 18.9 g カルシウム 227 mg
28 (金)	天豆うどん かき揚げ フルーツ	うどん、小麦粉	牛乳、大豆、豚肉、 さつまいも、かまぼこ、 油揚げ、かつお節、 青のり	南瓜、大根、人参、キャベツ、 玉葱、もやし、いんげん、葱、 干し椎茸	お菓子牛乳 お好み焼き 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.1 g カルシウム 256 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。