

| 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 | | |
| 1 (土) | ピラフ もやしスープ フルーツ | 米、ごま油 | 牛乳、ウインナー、 わかめ | 玉葱、人参、もやし、 コーン、グリーンピース、 豆苗、しめじ | お菓子牛乳 お菓子 牛乳 | エネルギー 510 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 13.2 g カルシウム 218 mg |
| 3 (月) | ひな寿司 菜の花のお浸し お吸い物 フルーツ | 米、麩、カルピス、 ひなあられ | いりこ、鶏肉、しらす干し、 豆腐、豆乳、でんぶ、牛乳、 かつお節、わかめ、ちくわ | キャベツ、人参、玉葱、菜花、 コーン、さやえんどう、 えのき茸、葱、生姜、小松菜 | お菓子牛乳 三色ゼリー ひなあられ・いりこ カルピス | エネルギー 532 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 4.2 g カルシウム 141 mg |
| 4 (火) | ごはん フルーツ まりあげ 付け合わせ 肉みそ納豆 | ブルーベリージャム、米、 クラッカー、片栗粉、 じゃが芋、ごま油、パン粉 | 牛乳、鶏肉、豆腐、 豚肉、ひじき、 納豆、みそ | 玉葱、人参、生姜、葱 | 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 661 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 24.3 g カルシウム 266 mg |
| 5 (水) | ミートスパゲティ 切干大根のボン酢マヨ和え フルーツ | スパゲティ、 じゃが芋、 マヨネーズ | 牛乳、豚肉、 かまぼこ | 玉葱、人参、トマト、 小松菜、切干大根、しめじ、 コーン、パセリ | お菓子牛乳 フライドポテト 牛乳 | エネルギー 548 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 22.4 g カルシウム 265 mg |
| 6 (木) | ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 卵の花の五目煮 フルーツ | 米、パン、片栗粉、 マシュマロ、ごま油 | 牛乳、白身魚、 おから、ちくわ、 いりこ | 人参、玉葱、たけのこ、 ごぼう、いんげん、ピーマン、 干し椎茸 | お菓子牛乳 マシュマロパン いりこ 牛乳 | エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 14.9 g カルシウム 222 mg |
| 7 (金) | パン フルーツ ハンバーグ 付け合わせ 洋風スープ | パン、麩、パン粉 | 牛乳、豚肉、牛肉、 豆腐、ウインナー | 白菜、玉葱、人参、 セロリ、パセリ、キャベツ | お菓子牛乳 お菓子 牛乳 | エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 28.1 g カルシウム 291 mg |
| 8 (土) | 卒園式・お弁当の日 | | | | | |
| 10 (月) | わかめごはん フルーツ 鶏の唐揚げ 付け合わせ さつま汁 | 米、さつま芋、 こんにやく、 小麦粉、片栗粉 | 牛乳、鶏肉、豚肉、 みそ、油揚げ、 わかめ、豆乳 | 玉葱、人参、小松菜、ごぼう、 生姜 | お菓子牛乳 ちいかわクッキー 牛乳 | エネルギー 661 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 29.3 g カルシウム 237 mg |
| 11 (火) | ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 もやしと油揚げの中華和え フルーツ | こんにやく、米、 小麦粉、ごま、 ごま油、片栗粉 | 牛乳、鶏肉、 油揚げ、凍り豆腐、 豆乳 | 玉葱、人参、ごぼう、生姜、 いんげん、もやし、きゅうり、 キャベツ、ほうれん草、干し椎茸 | お菓子牛乳 カメメロンパン 牛乳 | エネルギー 610 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 19.2 g カルシウム 342 mg |
| 12 (水) | ごはん 八宝菜 春雨サラダ フルーツ | 米、マカロニ、 マヨネーズ、春雨、 片栗粉 | 牛乳、豚肉、 きな粉、かまぼこ | 白菜、玉葱、きゅうり、人参、 ちんげん菜、たけのこ、 干し椎茸、きくらげ、コーン | お菓子牛乳 あべ川マカロニ 牛乳 | エネルギー 615 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17.4 g カルシウム 240 mg |
| 13 (木) | パン フルーツ 白身魚のオーロラソース 付け合わせ かぶスープ | パン粉、パン、 ポップコーン、 小麦粉、マヨネーズ | 牛乳、いりこ、 ウインナー、 白身魚 | 白菜、玉葱、かぶ、キャベツ、 人参、コーン、ブロッコリー | お菓子牛乳 ポップコーン いりこ 牛乳 | エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 25.1 g カルシウム 300 mg |
| 14 (金) | ごはん 回鍋肉 ウインナーポテトのオープン焼き フルーツ | 米、じゃが芋、 マヨネーズ | 牛乳、豚肉、みそ、 ウインナー | キャベツ、玉葱、バナナ、コーン、 人参、パイナップル、みかん、 たけのこ、ピーマン、生姜、パセリ | お菓子牛乳 フルーツポンチ 牛乳 | エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.8 g カルシウム 225 mg |
| 15 (土) | ビビンバ キャベツのスープ フルーツ | 米、ごま油、ごま | 牛乳、豚肉、のり | キャベツ、人参、ほうれん草、 コーン、パセリ、生姜、 玉葱、もやし | お菓子牛乳 お菓子 牛乳 | エネルギー 591 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 19.2 g カルシウム 324 mg |
| 17 (月) | ごはん お好みボール ジュリアンスープ フルーツ | 小麦粉、もち米、 こしあん、春雨、 米 | 牛乳、きな粉、 ウインナー、豚肉、 かつお節、青のり | キャベツ、人参、もやし、 玉葱、大根、コーン、葱、 えのき茸、豆苗、セロリ | お菓子牛乳 おはぎ 牛乳 | エネルギー 695 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 16.8 g カルシウム 310 mg |
| 18 (火) | ごはん フルーツ いわしのつくね焼き 付け合わせ フレンチサラダ | 米、さつま芋、 春巻きの皮、片栗粉、 ごま、パン粉 | 牛乳、豆腐、鶏肉、 いわし、いりこ | キャベツ、人参、いんげん、 玉葱、コーン、小松菜、生姜 | お菓子牛乳 てるてるぼうず いりこ 牛乳 | エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 13.8 g カルシウム 280 mg |
| 19 (水) | ごはん フルーツ 白身魚の磯辺揚げ 付け合わせ みかんサラダ | 米、小麦粉、 マヨネーズ、 さつま芋 | 牛乳、豆乳ホイップ、 ゼラチン、豆乳、 青のり、白身魚 | 人参、コーン、キャベツ、 みかん | お菓子牛乳 ゴゴアブリ 牛乳 | エネルギー 554 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 18.6 g カルシウム 225 mg |
| 21 (金) | パン ハッシュドポーク マカロニサラダ フルーツ | パン、小麦粉、 マカロニ、 マヨネーズ | 牛乳、豚肉、豆乳、 ツナ | 玉葱、人参、トマト、コーン、 キャベツ、きゅうり、 グリーンピース、しめじ | お菓子牛乳 黒糖蒸しパン 牛乳 | エネルギー 615 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 26.6 g カルシウム 249 mg |
| 22 (土) | かやくうどん キャベツの塩昆布和え フルーツ | うどん、ごま油 | 牛乳、鶏肉、 かまぼこ、昆布、 油揚げ | 玉葱、キャベツ、人参、 ほうれん草 | お菓子牛乳 お菓子 牛乳 | エネルギー 438 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 10.5 g カルシウム 264 mg |
| 24 (月) | ごはん 揚げ出し豆腐のみぞれかけ 白菜のみそ汁 フルーツ | 米、片栗粉 | 牛乳、豆腐、みそ、 油揚げ、寒天、 わかめ | りんご、大根、白菜、 人参、玉葱、葱、豆苗 | お菓子牛乳 りんごゼリー 牛乳 | エネルギー 537 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.3 g カルシウム 332 mg |
| 25 (火) | チキンカレー 野菜サラダ フルーツ | 米、じゃが芋、 小麦粉 | 牛乳、鶏肉、 豆乳、豆乳ホイップ | 玉葱、キャベツ、人参、苺、 小松菜、りんご、いんげん、 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 646 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.2 g カルシウム 245 mg |
| 26 (水) | ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー 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、 ちくわ、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 617 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 22.7 g カルシウム 301 mg |
| 27 (木) | パン フルーツ コロケ 付け合わせ もずくスープ | じゃが芋、パン、 小麦粉、パン粉、 ごま油 | 牛乳、豚肉、もずく | 玉葱、キャベツ、もやし、 ブロッコリー、ちんげん菜、 グリーンピース、干し椎茸、人参 | お菓子牛乳 人参クラッカー 牛乳 | エネルギー 574 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 24.3 g カルシウム 289 mg |
| 28 (金) | ごはん フルーツ 鱈の西京焼き 付け合わせ チャブチ | 米、小麦粉、 マヨネーズ、 ごま油、ごま、春雨 | 牛乳、鱈、豚肉、 豆乳、みそ、豆腐 | 大根、玉葱、コーン、人参、 生姜、小松菜、干し椎茸 | お菓子牛乳 コーンマヨブレード 牛乳 | エネルギー 578 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 19.5 g カルシウム 249 mg |
| 29 (土) | ツチとひじきのスパゲティ キャロットラペ 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、レーズン | お菓子牛乳 お菓子 牛乳 | エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 12.2 g カルシウム 261 mg |
| 31 (月) | ごはん 肉じゃが ほうれん草とひじきの白和え フルーツ | 米、じゃが芋、 こんにやく、ごま、 米粉、小麦粉 | 牛乳、豚肉、 ひじき、豆腐 | いんげん、人参、 ほうれん草、玉葱 | お菓子牛乳 チュロス 牛乳 | エネルギー 576 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 18.1 g カルシウム 280 mg |

※牛乳、カルピス以外の食品・調味料には、卵、乳製品は使用していません。