

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 (月)	パン 豆乳シチュー 切干大根のごまネーズ フルーツ	パン、さつま芋、 マヨネーズ、ごま、 小麦粉、餃子の皮	牛乳、豆乳、大豆、 鶏肉、ツナ	りんご、玉葱、人参、コーン、 切干大根、きゅうり、 グリーンピース、しめじ	お菓子 牛乳 アップルパイ 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 18.4 g カルシウム 277 mg
2 (火)	ごはん 高野豆腐の炒め煮 ウィンナーポテトのオープン焼き フルーツ	米、じゃが芋、 片栗粉、 マヨネーズ	牛乳、凍り豆腐、 ウィンナー、昆布、 寒天	人参、玉葱、しめじ、 いんげん、コーン、パセリ、 りんご	お菓子 牛乳 りんごゼリー 牛乳	エネルギー 484 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 15.2 g カルシウム 289 mg
3 (水)	ごはん 白身魚のおろし煮 豚汁 フルーツ	米、里芋、片栗粉、 ポップコーン、 こんにやく	牛乳、豆腐、豚肉、 みそ、いりこ、 白身魚	大根、人参、玉葱、葱、ごぼう	お菓子 牛乳 ポップコーン いりこ 牛乳	エネルギー 642 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 23.9 g カルシウム 260 mg
4 (木)	ごはん カレー豆腐 コールスローサラダ フルーツ	米、パン、 マヨネーズ、 片栗粉、ごま	牛乳、豆腐、豚肉	キャベツ、人参、玉葱、コーン、 グリーンピース、りんご、 干し椎茸、生姜	お菓子 牛乳 しょうが焼きトースト 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.4 g カルシウム 268 mg
5 (金)	パン フルーツ ひじき入りコロッケ 付け合わせ フォアのスープ	パン、じゃが芋、 さつま芋、パン粉、 小麦粉、米粉麺、 片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、豆乳、 ひじき	玉葱、人参、パナナ、キャベツ、 もやし、ちんげん菜、 グリーンピース、干し椎茸	お菓子 牛乳 パナナケーキ 牛乳	エネルギー 643 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 23.4 g カルシウム 300 mg
6 (土)	生活発表会					
8 (月)	ごはん フルーツ まりあげ 付け合わせ 湯汁	米、じゃが芋、 小麦粉、こんにやく、 パン粉、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、 大豆、みそ、豚肉、 油揚げ	人参、大根、玉葱、白菜、 ごぼう、ニラ、葱	お菓子 牛乳 ニラチヂミ 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 17.8 g カルシウム 281 mg
9 (火)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き チャブチエ フルーツ	米、パン、春雨、 ごま油、ごま	牛乳、鮭、豚肉、 きな粉、いりこ、 みそ	キャベツ、人参、玉葱、しめじ、 小松菜、干し椎茸、生姜	お菓子 牛乳 揚げパン いりこ 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 18.4 g カルシウム 247 mg
10 (水)	ごはん すき焼き風煮 納豆餃子 フルーツ	さつま芋、米、 こんにやく、 餃子の皮	牛乳、豆腐、豚肉、 納豆、みそ	白菜、玉葱、人参、しめじ、 えのき茸、葱	お菓子 牛乳 焼きいも 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 17.4 g カルシウム 279 mg
11 (木)	パン フルーツ 白身魚のピカタ風 付け合わせ さつま芋とブロッコリーのみそ和え	パン、さつま芋、 片栗粉	牛乳、白身魚、 みそ、寒天、 かつお節	パナナ、キャベツ、ブロッコリー、 コーン、パイナップル、みかん、 人参、ほうれん草、コーン、パセリ	お菓子 牛乳 フルーツ寒天 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 14.6 g カルシウム 234 mg
12 (金)	ちゃんぽん風うどん フルーツ	うどん、米粉パン	牛乳、豆乳、豚肉、 かまぼこ	キャベツ、人参、玉葱、 コーン、葱、干し椎茸、 きくらげ、生姜、にんにく	お菓子 牛乳 米粉パンラスタ 牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 22.0 g カルシウム 212 mg
13 (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 429 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 12.1 g カルシウム 254 mg
15 (月)	ごはん 揚げ出し豆腐のみぞれかけ ごぼうとれんこんのきんぴら フルーツ	米、小麦粉、片栗粉、 こんにやく、 ごま油、ごま	牛乳、豆腐、豆乳、 豚肉、ちくわ	大根、れんこん、人参、ごぼう、 玉葱、トマト、コーン、 いんげん、葱	お菓子 牛乳 ミートソース煮しパン 牛乳	エネルギー 629 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 22.8 g カルシウム 345 mg
16 (火)	ごはん 白身魚の中華あんかけ 白菜と鶏団子のスープ フルーツ	ごま油、米、パン、 片栗粉、 コーンスターチ	牛乳、白身魚、 鶏肉、豆乳	玉葱、白菜、人参、ちんげん菜、 しめじ、葱、干し椎茸、生姜	お菓子 牛乳 ココアクリームパン 牛乳	エネルギー 476 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 10.9 g カルシウム 282 mg
17 (水)	ごはん 吉野煮 ほうれん草のごま和え フルーツ	米、じゃが芋、 マカロニ、こんにやく、 片栗粉、ごま	牛乳、生揚げ、 鶏肉、きな粉、 ちくわ、いりこ	キャベツ、大根、人参、 ほうれん草、いんげん、ごぼう	お菓子 牛乳 あべ川マカロニ いりこ 牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 12.4 g カルシウム 317 mg
18 (木)	パン ポトフ マカロニサラダ フルーツ	パン、じゃが芋、 小麦粉、マカロニ、 マヨネーズ	牛乳、鶏肉、 ウィンナー、ツナ	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 アメリカンドッグ 牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 28.5 g カルシウム 237 mg
19 (金)	根菜カレー 野菜サラダ フルーツ	米、じゃが芋、 里芋、小麦粉	牛乳、豚肉、豆乳、 豆乳ホイップ	キャベツ、玉葱、人参、大根、 きゅうり、りんご、コーン、にんにく、 グリーンピース、ごぼう、レーズン、洋なし	お菓子 牛乳 誕生日ケーキ 牛乳	エネルギー 698 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 19.5 g カルシウム 256 mg
20 (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	ほうれん草、人参、コーン、 もやし、玉葱、生姜、葱	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 19.6 g カルシウム 269 mg
22 (月)	ごはん フルーツ 鶏肉のゆずみそ焼き 付け合わせ 冬至汁	米、小麦粉	牛乳、鶏肉、豆腐、 みそ、おから、 油揚げ	南瓜、人参、小松菜、 玉葱、大根、ごぼう、コーン、 葱、ゆず	お菓子 牛乳 南瓜ドーナツ 牛乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 16.7 g カルシウム 269 mg
23 (火)	ごはん 冬野菜麻婆 パンサンスー フルーツ	米、苺ジャム、パン、 春雨、ごま、片栗粉、 ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、 みそ、ちくわ、鶏肉	人参、白菜、大根、玉葱、 きゅうり、もやし、コーン、 ニラ、生姜、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 605 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 21.0 g カルシウム 313 mg
24 (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 洋風スープ	パン、クラッカー、 マヨネーズ、マッシュマロ、 小麦粉、片栗粉	牛乳、白身魚、 ウィンナー、いりこ	玉葱、白菜、人参、キャベツ、 セロリ、パセリ	お菓子 牛乳 マッシュマロサンド いりこ 牛乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 24.6 g カルシウム 312 mg
25 (木)	クリスマスチキンライス 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草のソテー ツリーポテト コーンスープ いちごサンタ	米、じゃが芋、片栗粉、 クラッカー、米粉、 マーマレード、小麦粉、 マヨネーズ、こしあん	牛乳、鶏肉、豆乳、 豆乳ホイップ、 ウィンナー	玉葱、人参、キャベツ、ほうれん草、 コーン、ブロッコリー、 苺、グリーンピース、生姜、パセリ	お菓子 牛乳 サンタクロースケーキ 牛乳	エネルギー 860 kcal たんぱく質 31.4 g 脂 質 25.0 g カルシウム 384 mg
26 (金)	ごはん 八宝菜 ひじきナムル フルーツ	さつま芋、米、 片栗粉、ごま、 ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、 ひじき	白菜、玉葱、人参、もやし、 キャベツ、ちんげん菜、たけのこ、 小松菜、干し椎茸、きくらげ	お菓子 牛乳 大芋芋 牛乳	エネルギー 591 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 12.3 g カルシウム 285 mg
27 (土)	焼きうどん 大根サラダ フルーツ	うどん、マヨネーズ	牛乳、豚肉、 かつお節、青のり	キャベツ、大根、人参、玉葱、 ピーマン	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 17.3 g カルシウム 299 mg
29 (月)	和風スパゲティ れんこんのマヨネーズサラダ フルーツ	スパゲティ、 マヨネーズ、 じゃが芋	牛乳、ウィンナー、 ツナ、昆布、のり	キャベツ、人参、玉葱、ほうれん草、 れんこん、ごぼう、しめじ、 コーン、干し椎茸	お菓子 牛乳 フライドポテト 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 21.1 g カルシウム 229 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。