

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		
2 (月)	ごはん フルーツ ユーリンチー 付け合わせ そうめん汁	米、小麦粉、 そうめん、片栗粉、 ごま油	牛乳、鶏肉、わかめ、 かまぼこ、ウインナー、 豆乳、豆腐	玉葱、人参、ほうれん草、 小松菜、白葱、葱、 干し椎茸、生姜	お菓子牛乳 ウインナースティックパン 牛乳	エネルギー 639 kcal たんぱく質 28.2g 脂質 20.3g カルシウム 244mg
3 (火)	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、鶏肉、かつお節、 わかめ、豆乳、しらす干し、 ちくわ、でんぶ、豆腐、牛乳	人参、小松菜、キャベツ、 さやえんどう、コーン、菜花、 えのき茸、葱、生姜、玉葱	お菓子牛乳 三色ゼリー ひなあられ カルピス	エネルギー 510 kcal たんぱく質 12.3g 脂質 4.0g カルシウム 135mg
4 (水)	ごはん フルーツ 鱈フライ 付け合わせ 肉みそ納豆	米、小麦粉、 パン粉、ごま油	牛乳、鰯、豚肉、 納豆、豆乳、みそ	玉葱、キャベツ、人参、 葱、生姜	お菓子牛乳 黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー 682 kcal たんぱく質 30.8g 脂質 25.2g カルシウム 281mg
5 (木)	ごはん 肉じゃが ツナサラダ フルーツ	じゃが芋、米、 パン、こんにゃく、 マヨネーズ、ごま	牛乳、豚肉、ツナ、 いりこ	玉葱、キャベツ、人参、 小松菜、いんげん、コーン、 生姜	お菓子牛乳 しょうが焼きトースト いりこ 牛乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 18.4g 脂質 14.9g カルシウム 256mg
6 (金)	パン シュドボーク ポテトサラダ フルーツ	パン、じゃが芋、 麩、マヨネーズ	牛乳、豚肉	玉葱、トマト、きゅうり、 グリーンピース、しめじ、 コーン、人参	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 609 kcal たんぱく質 17.8g 脂質 29.7g カルシウム 214mg
7 (土)	卒園式・お弁当の日					
9 (月)	ごはん フルーツ 鶏の唐揚げ 付け合わせ もずくスープ	米、米粉、小麦粉、 片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、 もずく、豆乳、 豆乳ホイップ	人参、玉葱、ほうれん草、 もやし、みかん、ちんげん菜、 コーン、生姜、干し椎茸	お菓子牛乳 トワイゼル 牛乳	エネルギー 685 kcal たんぱく質 2.1g 脂質 28.0g カルシウム 297mg
10 (火)	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー フルーツ	米、米粉、ごま、 春雨、片栗粉、 ごま油、さつまい	牛乳、豆腐、豚肉、 みそ、ちくわ、 鶏肉、豆乳	もやし、人参、玉葱、 きゅうり、コーン、ニラ、 生姜、干し椎茸	お菓子牛乳 さつまいソフトクッキー 牛乳	エネルギー 578 kcal たんぱく質 20.6g 脂質 19.0g カルシウム 306mg
11 (水)	きつねうどん 南瓜の天ぷら フルーツ	うどん、小麦粉、 ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、 油揚げ、かまぼこ、 いりこ、わかめ	南瓜、玉葱、人参、 ほうれん草、ニラ、葱	お菓子牛乳 ニラチヂミ いりこ 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.8g 脂質 19.1g カルシウム 265mg
12 (木)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 フルーツ	米、じゃが芋	牛乳、鮭、大豆、 ひじき、油揚げ、 みそ	キャベツ、人参、しめじ、 コーン、いんげん	お菓子牛乳 フライドポテト 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 21.8g 脂質 18.2g カルシウム 250mg
13 (金)	パン 豆乳シチュー スパゲティサラダ フルーツ	小麦粉、スパゲティ、 じゃが芋、さつまい、 マヨネーズ、パン	牛乳、豆乳、鶏肉、 ツナ	玉葱、人参、キャベツ、 きゅうり、グリーンピース、 しめじ、レモン、コーン	お菓子牛乳 ウィークエンドシトロ 牛乳	エネルギー 610 kcal たんぱく質 18.6g 脂質 21.4g カルシウム 245mg
14 (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	人参、もやし、キャベツ、 玉葱、ほうれん草、コーン、 生姜、パセリ	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 615 kcal たんぱく質 18.8g 脂質 18.0g カルシウム 366mg
16 (月)	ごはん 揚げ出し豆腐のごまみそあんかけ ごぼうとれんごんのきんぴら フルーツ	米、ポップコーン、 ごま、こんにゃく、 片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、鶏肉、 みそ、ちくわ	れんごん、人参、ごぼう、 玉葱、いんげん、葱、 干し椎茸	お菓子牛乳 ポップコーン 牛乳	エネルギー 610 kcal たんぱく質 21.3g 脂質 25.8g カルシウム 337mg
17 (火)	ごはん フルーツ 鶏肉のマーマレード焼き 付け合わせ 豚汁	米、じゃが芋、パン、 里芋、マーマレード、 こんにゃく、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、豆腐、 豚肉、みそ、ツナ、 青のり、いりこ	人参、玉葱、大根、ごぼう、 葱、キャベツ	お菓子牛乳 ツナサンド いりこ 牛乳	エネルギー 675 kcal たんぱく質 28.0g 脂質 26.5g カルシウム 255mg
18 (水)	パン フルーツ コロケ 付け合わせ 春雨スープ	じゃが芋、パン、米、 もち米、こしあん、春雨、 ごま油、パン粉、小麦粉、	牛乳、豚肉、きな粉	玉葱、人参、キャベツ、 オクラ、グリーンピース、 干し椎茸	お菓子牛乳 おはぎ 牛乳	エネルギー 662 kcal たんぱく質 18.7g 脂質 20.0g カルシウム 296mg
19 (木)	ごはん フルーツ 白身魚の磯辺揚げ 付け合わせ さつまいサラダ	小麦粉、さつまい、 米、マヨネーズ、 苺ジャム、クラッカー	牛乳、白身魚、 青のり	人参、小松菜、玉葱、 コーン、きゅうり	お菓子牛乳 クラッカーサンド (いちごジャム) 牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 18.7g 脂質 18.0g カルシウム 227mg
21 (土)	ツナとひじきのスパゲティ キャベツとコーンのサラダ フルーツ	スパゲティ	牛乳、ツナ、ひじき	玉葱、キャベツ、人参、 コーン、いんげん、ごぼう	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 17.1g 脂質 12.7g カルシウム 307mg
23 (月)	ごはん 回鍋肉 シューマイ フルーツ	しゅうまいの皮、 小麦粉、米粉、米、 片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、 豆腐、みそ	玉葱、キャベツ、人参、 たけのこ、ピーマン、 コーン、生姜	お菓子牛乳 チュロス 牛乳	エネルギー 641 kcal たんぱく質 25.5g 脂質 22.9g カルシウム 252mg
24 (火)	ごはん お好みボール ジュリアンスープ フルーツ	米、小麦粉、春雨	牛乳、豚肉、いりこ、 ウインナー、 かつお節、青のり	キャベツ、人参、もやし、 玉葱、大根、コーン、葱、 豆苗、セロリ、えのき茸	お菓子牛乳 ちんすこう いりこ 牛乳	エネルギー 656 kcal たんぱく質 17.2g 脂質 21.1g カルシウム 307mg
25 (水)	ドライカレー 野菜サラダ フルーツ	米、小麦粉、米粉	牛乳、豚肉、豆乳、 大豆、豆乳ホイップ	玉葱、キャベツ、人参、きゅうり、 苺、グリーンピース、生姜、 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 716 kcal たんぱく質 22.5g 脂質 24.2g カルシウム 258mg
26 (木)	パン フルーツ 白身魚のオーロラソース 付け合わせ コーンクリームスープ	パン、パン粉、 小麦粉、 マヨネーズ	牛乳、豆乳、 ウインナー、 寒天、白身魚	パイナップル、白菜、人参、 キャベツ、玉葱、 コーン、パセリ	お菓子牛乳 ハインゼリー 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.7g 脂質 20.5g カルシウム 295mg
27 (金)	ごはん おでん風煮 キャベツのしそひじき和え フルーツ	米、じゃが芋、 マカロニ、 こんにゃく	牛乳、鶏肉、 生揚げ、きな粉、 さつまい揚げ、ひじき	大根、キャベツ、人参、 小松菜、いんげん、しそ	お菓子牛乳 あべ川マカロニ 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 24.3g 脂質 12.7g カルシウム 317mg
28 (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 609 kcal たんぱく質 18.3g 脂質 15.8g カルシウム 283mg
30 (月)	ごはん フルーツ ハンバーグ 付け合わせ ポトフ	じゃが芋、米、 パン粉、パン、 こしあん	牛乳、豚肉、牛肉、 豆腐、ウインナー、 豆乳ホイップ	玉葱、大根、人参、いんげん、 コーン、セロリ、パセリ	お菓子牛乳 ホイップあんパン 牛乳	エネルギー 595 kcal たんぱく質 22.9g 脂質 22.9g カルシウム 224mg
31 (火)	パン フルーツ シェパードパイ 付け合わせ 人参サラダ	じゃが芋、パン、 さつまい、餃子の皮、 マヨネーズ	牛乳、豚肉、豆乳	キャベツ、人参、りんご、コーン、 きゅうり、ブロッコリー、トマト、 にんにく、レーズン、玉葱	お菓子牛乳 アップルパイ 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 15.6g 脂質 24.0g カルシウム 249mg

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。