

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 (水)	桜ごはん フルーツ 鱈の照り焼き 付け合わせ 豆腐のすまし汁	米、小麦粉	牛乳、鱈、豆腐、 豆乳、ちくわ、 でんぶ	人参、キャベツ、玉葱、 ブロッコリー、豆苗、コーン、 グリーンピース、生姜	お菓子牛乳 マーブル蒸しパン 牛乳	エネルギー 641 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 22.8 g カルシウム 253 mg
2 (木)	パン 豆乳シチュー マカロニサラダ フルーツ	パン、さつまい、 マカロニ、 マヨネーズ、小麦粉	牛乳、豆乳、鶏肉、 豆乳ホイップ、ツナ	玉葱、人参、コーン、苺、 キャベツ、きゅうり、 グリーンピース、しめじ	お菓子牛乳 いちごゼリー 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 19.1 g カルシウム 230 mg
3 (金)	ごはん フルーツ 白身魚の新緑揚げ 付け合わせ 昆汁	米、米粉、小麦粉、 こんにゃく	牛乳、白身魚、 大豆、みそ、豆乳、 いりこ、油揚げ	人参、大根、白菜、いんげん、 ごぼう、葱、ほうれん草、 パセリ	お菓子牛乳 お花見クッキー いりこ 牛乳	エネルギー 631 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 20.4 g カルシウム 255 mg
4 (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	キャベツ、玉葱、ピーマン、 人参、豆苗、パセリ	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 10.4 g カルシウム 310 mg
6 (月)	豚汁うどん かき揚げ フルーツ	うどん、さつまい、 小麦粉、米、もち米、 こしあん、里芋	牛乳、豚肉、みそ、 ちくわ、油揚げ	玉葱、人参、大根、苺、 いんげん、ごぼう、葱、干し椎茸	お菓子牛乳 いちごおぼき 牛乳	エネルギー 610 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 24.4 g カルシウム 269 mg
7 (火)	ごはん フルーツ 豆腐ナゲット 付け合わせ 切干大根のごまネーズ	米、小麦粉、 マヨネーズ、 パン粉、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、 豆乳、ツナ	人参、バナナ、ほうれん草、 玉葱、切干大根、きゅうり、 コーン	お菓子牛乳 バナナケーキ 牛乳	エネルギー 659 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 25.2 g カルシウム 290 mg
8 (水)	パン ハッシュドポーク 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、人参、トマト、きゅうり、 グリーンピース、しめじ、コーン	お菓子牛乳 お惣菜 牛乳	エネルギー 609 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 29.7 g カルシウム 214 mg
9 (木)	ごはん 鱈のみぞれ煮 さつまい フルーツ	米、さつまい、 餃子の皮、 こんにゃく	牛乳、鱈、豚肉、 みそ、油揚げ	大根、南瓜、玉葱、人参、 ごぼう、葱	お菓子牛乳 パンブギンハイ 牛乳	エネルギー 603 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 23.7 g カルシウム 231 mg
10 (金)	ごはん ポークビーンズ キャベツの塩昆布和え フルーツ	じゃが芋、米、 ごま油	牛乳、豚肉、大豆、 いりこ、昆布、寒天	玉葱、オレンジ、 キャベツ、人参、きゅうり、 いんげん	お菓子牛乳 オレンジゼリー いりこ 牛乳	エネルギー 482 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.4 g カルシウム 281 mg
11 (土)	中華丼 もやしスープ フルーツ	米、片栗粉、 ごま油	牛乳、豚肉、わかめ	白菜、もやし、人参、玉葱、 豆苗、干し椎茸、きくらげ、 生姜	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 15.6 g カルシウム 342 mg
13 (月)	ごはん 肉豆腐 小松菜のごま和え フルーツ	米、小麦粉、 こんにゃく、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、 豆乳、かまぼこ	白菜、玉葱、人参、キャベツ、 小松菜、グリーンピース、しめじ、 トマト、コーン	お菓子牛乳 ミートソース蒸しパン 牛乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 17.8 g カルシウム 354 mg
14 (火)	パン フルーツ コロケ 付け合わせ ジュリアンスープ	じゃが芋、パン、 パン粉、小麦粉、 春雨	牛乳、豆乳、豚肉、 ウインナー、 ゼラチン	人参、玉葱、キャベツ、大根、 えのき茸、豆苗、 セロリ、グリーンピース	お菓子牛乳 豆乳ココアプリン 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 20.8 g カルシウム 301 mg
15 (水)	ごはん 吉野煮 ひじきナムル フルーツ	米、じゃが芋、パン、 こんにゃく、マヨネーズ、 片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、生揚げ、 鶏肉、ウインナー、 ひじき	人参、大根、キャベツ、玉葱、 いんげん、ごぼう、小松菜、 コーン、ピーマン	お菓子牛乳 ピザパン 牛乳	エネルギー 545 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.2 g カルシウム 323 mg
16 (木)	ごはん 赤魚と大根の煮付け さつまいとブロッコリーのみそ和え フルーツ	米、さつまい、 じゃが芋	牛乳、赤魚、 いりこ、みそ	大根、人参、ブロッコリー、 コーン、生姜	お菓子牛乳 フライドポテト いりこ 牛乳	エネルギー 619 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 21.1 g カルシウム 233 mg
17 (金)	ごはん フルーツ 鶏の唐揚げ 付け合わせ コーンクリームスープ	小麦粉、片栗粉、 米	牛乳、鶏肉、 豆乳、ウインナー	キャベツ、人参、コーン、玉葱、 きゅうり、生姜、パセリ	お菓子牛乳 人参グラッカー 牛乳	エネルギー 652 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 24.6 g カルシウム 281 mg
18 (土)	チボリタン キャベツのゆかり和え フルーツ	スパゲティ	牛乳、ウインナー	人参、トマト、玉葱、キャベツ、 ピーマン、パセリ、しそ	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 11.7 g カルシウム 332 mg
20 (月)	ごはん お好みボール もずくスープ フルーツ	米、小麦粉、パン、 コーンスターチ、 ごま油	牛乳、豚肉、 もずく、豆乳、 かつお節、青のり	キャベツ、もやし、人参、玉葱、 コーン、ちんげん菜、葱、 干し椎茸	お菓子牛乳 ココアクリームパン 牛乳	エネルギー 575 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 16.6 g カルシウム 300 mg
21 (火)	ごはん 鱈の甘酢あんかけ 若竹汁 フルーツ	米、小麦粉、 片栗粉、ごま、 ごま油	牛乳、鱈、豆腐、 豚肉、わかめ、 青のり	玉葱、人参、コーン、 たけのこ、ピーマン、葱	お菓子牛乳 コーンデデミ 牛乳	エネルギー 614 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 20.4 g カルシウム 248 mg
22 (水)	ごはん 麻婆豆腐 パンサンデー フルーツ	米、マカロニ、 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、いりこ	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 あべ川マカロニ いりこ 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 17.4 g カルシウム 319 mg
23 (木)	パン ポークチャップ 豆まめサラダ フルーツ	パン、マヨネーズ	牛乳、豚肉、大豆、 鶏肉	キャベツ、玉葱、人参、 パイナップル、いんげん、 小松菜、コーン、しめじ	お菓子牛乳 パイナップルゼリー 牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 20.4 g カルシウム 270 mg
24 (金)	ポークカレー 野菜サラダ フルーツ	米、じゃが芋、 小麦粉	牛乳、豚肉、豆乳、 豆乳ホイップ	玉葱、キャベツ、人参、 きゅうり、苺、りんご、コーン、 グリーンピース、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 683 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 17.7 g カルシウム 250 mg
25 (土)	かやくうどん きゅうりの酢の物 フルーツ	うどん	牛乳、鶏肉、 かまぼこ、油揚げ	玉葱、人参、キャベツ、 きゅうり、ほうれん草	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 12.4 g カルシウム 224 mg
27 (月)	パン フルーツ 根菜入りハンバーグ 付け合わせ 五目スープ	パン、パン粉、 ごま油	牛乳、豚肉、牛肉、 大豆、寒天	バナナ、南瓜、人参、もやし、玉葱、 れんこん、パイナップル、みかん、 ごぼう、小松菜、干し椎茸	お菓子牛乳 フルーツ寒天 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 19.9 g カルシウム 289 mg
28 (火)	ごはん フルーツ 白身魚のコーンマヨ焼き 付け合わせ 肉みそ納豆	米、じゃが芋、 パン、マヨネーズ、 ごま油	牛乳、豚肉、納豆、 みそ、きな粉、 いりこ、白身魚	玉葱、コーン、人参、葱、 生姜、パセリ	お菓子牛乳 揚げパン いりこ 牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 19.2 g カルシウム 228 mg
30 (木)	たけのこごはん 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ ひじきの煮物 フルーツ	米、クラッカー、 片栗粉、苺ジャム	牛乳、豆腐、鶏肉、 大豆、ひじき、 油揚げ	人参、玉葱、たけのこ、コーン、 いんげん、葱、干し椎茸	お菓子牛乳 クラッカーサンド (イチゴジャム) 牛乳	エネルギー 697 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 23.5 g カルシウム 380 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。