

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月	とほんフルーツ チキン南蛮 付け合わせ 白いんげんのポタージュ	米、じゃが芋、 片栗粉、ごま、 マヨネーズ	牛乳、鶏肉、豆乳、 きな粉、ウインナー、 白いんげん豆	コーン、玉葱、キャベツ、 ブロッコリー、きゅうり、 パセリ	お菓子牛乳 豆乳くすもち 牛乳	エネルギー 666 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 18.4 g カルシウム 259 mg
2火	とほん 鶏つくねのきのこあんかけ 豆まめサラダ フルーツ	米、マヨネーズ、 片栗粉	牛乳、鶏肉、ひよこ豆、 いりこ	キャベツ、人参、小松菜、 玉葱、しめじ、さやえんどう、コーン、 干し椎茸、生姜	お菓子牛乳 とうもろこし 牛乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 19.0 g カルシウム 229 mg
3水	とほんフルーツ 白身魚のヒカタ風 付け合わせ 南瓜のスープ	米、小麦粉、 さつまいも、 片栗粉、ごま	牛乳、白身魚、豆乳、 いりこ、ウインナー	玉葱、南瓜、人参、キャベツ、 コーン、ほうれん草、小松菜、 パセリ	お菓子牛乳 さつまいも蒸しパン いりこ 牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 11.6 g カルシウム 309 mg
4木	とほん チキン野菜 切干大根のごまネーズ フルーツ	米、さつまいも、小麦粉、 片栗粉、マヨネーズ、 ごま	牛乳、鶏肉、ツナ、 いりこ	人参、れんこん、ごぼう、 いんげん、切干大根、 小松菜、生姜	お菓子牛乳 人参グラツカー 牛乳	エネルギー 741 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 33.8 g カルシウム 265 mg
5金	とほん 牛肉のしぐれ煮 キャベツと小松菜のゆかり和え フルーツ	米、じゃが芋	牛乳、牛肉	大根、キャベツ、人参、玉葱、 ごぼう、小松菜、いんげん、 干し椎茸、生姜、しそ	お菓子牛乳 フライドポテト 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 22.4 g カルシウム 253 mg
6土	とほん チキンライス キャベツとコーンのサラダ フルーツ	米、米粉パン	牛乳、鶏肉	キャベツ、人参、玉葱、 コーン、グリーンピース	お菓子牛乳 米粉パン 牛乳	エネルギー 628 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.0 g カルシウム 255 mg
8月	とほん スタミナ焼肉 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、ごま	牛乳、牛肉、ひよこ豆、 しらす干し、みそ	玉葱、キャベツ、人参、もやし、 ブロッコリー、ニラ、生姜、 にんにく	お菓子牛乳 あじさいゼリー 牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 13.8 g カルシウム 240 mg
9火	とほん 白身魚の甘酢あんかけ 豚汁 フルーツ	米、里芋、片栗粉、 こんにゃく	牛乳、白身魚、豚肉、 いりこ、みそ	玉葱、人参、大根、たけのこ、 いんげん、ごぼう、小松菜、 干し椎茸	お菓子牛乳 焼きおむすび 牛乳	エネルギー 646 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 14.9 g カルシウム 225 mg
10水	とほん 米粉麺のきのこカレーうどん れんこんサラダ フルーツ	米粉麺、小麦粉、 マヨネーズ、片栗粉	牛乳、牛肉、ツナ、 ひよこ豆、豆乳、いりこ	人参、キャベツ、玉葱、小松菜、 れんこん、ほうれん草、しめじ、 コーン、干し椎茸	お菓子牛乳 かたつむりクッキー いりこ 牛乳	エネルギー 620 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 26.2 g カルシウム 248 mg
11木	とほん 鯛の南蛮漬け ひじきの煮物 フルーツ	米、パン、片栗粉、 苺ジャム	牛乳、鯛、ひよこ豆、 ひじき、いりこ	人参、玉葱、きゅうり、 コーン、いんげん	お菓子牛乳 ジャムサンド 牛乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 19.0 g カルシウム 299 mg
12金	とほん フィッシュアンドチップス ミネストローネ フルーツ	米、じゃが芋、片栗粉	牛乳、白身魚、豆乳、 ひよこ豆、赤いんげん豆、 ウインナー、セラチン	玉葱、キャベツ、トマト、 人参、セロリ、生姜、にんにく、 パセリ	お菓子牛乳 豆乳ココアプリン 牛乳	エネルギー 605 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 17.9 g カルシウム 235 mg
13土	とほん 焼きビーフン わかめスープ フルーツ	ビーフン、ごま油	牛乳、豚肉、わかめ	人参、キャベツ、玉葱、ピーマン、 豆苗、干し椎茸、きくらげ	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 397 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 13.5 g カルシウム 308 mg
15月	とほん チリコンカン フレンチサラダ フルーツ	米	牛乳、豚肉、ひよこ豆、 鶏肉	玉葱、キャベツ、人参、みかん、 茄子、トマト、小松菜、コーン、 グリーンピース、いんげん、パセリ	お菓子牛乳 みかんゼリー 牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 12.7 g カルシウム 269 mg
16火	とほん 中華丼 冬瓜スープ フルーツ	米、さつまいも、 餃子の皮、片栗粉、 ごま油	牛乳、豚肉、いりこ	白菜、冬瓜、玉葱、りんご、人参、 小松菜、ちんげん菜、干し椎茸、 きくらげ、生姜	お菓子牛乳 アップルパイ いりこ 牛乳	エネルギー 651 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 20.4 g カルシウム 313 mg
17水	とほん フルコギ風 南瓜サラダ フルーツ	米、小麦粉、春雨、 マヨネーズ、ごま、 ごま油	牛乳、牛肉、豆乳、 ひよこ豆	南瓜、玉葱、人参、もやし、 ブロッコリー、ニラ、生姜、 レーズン、干し椎茸、にんにく	お菓子牛乳 マーブル蒸しパン 牛乳	エネルギー 648 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 21.7 g カルシウム 257 mg
18木	とほん 鯛のおろしかけ もずくスープ フルーツ	米、麩、ごま油	牛乳、鯛、もずく	大根、玉葱、もやし、人参、 ほうれん草、葱、干し椎茸	お菓子牛乳 お総ラスク 牛乳	エネルギー 583 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 24.5 g カルシウム 275 mg
19金	とほん 鶏肉のハワイアン煮 そら豆のポテトサラダ フルーツ	米、じゃが芋、 小麦粉、マヨネーズ ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、豆乳、 おから、いりこ、青の り、かつお節	玉葱、人参、パイナップル、 いんげん、きゅうり、そら豆、 コーン、にんにく	お菓子牛乳 おからドーナツ 牛乳	エネルギー 676 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 22.4 g カルシウム 256 mg
20土	とほん ピレパ おぐらのみそ汁 フルーツ	米、米粉パン、 ごま油、ごま	牛乳、豚肉、のり、 わかめ、みそ	もやし、人参、玉葱、ほうれん草、 おぐら、コーン、生姜	お菓子牛乳 米粉パン 牛乳	エネルギー 654 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 18.0 g カルシウム 240 mg
22月	とほん ポークチャップ きゅうりとじゃこの酢の物 フルーツ	米	牛乳、豚肉、 しらす干し、寒天、 わかめ	キャベツ、玉葱、バナナ、人参、 きゅうり、パイナップル、 いんげん、みかん、しめじ	お菓子牛乳 フルーツ寒天 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 12.3 g カルシウム 259 mg
23火	とほん 肉じゃが ハンサンスー フルーツ	じゃが芋、米、 マカロニ、こんにゃく、 春雨、ごま、ごま油	牛乳、牛肉、きな粉、 鶏肉、いりこ	玉葱、人参、もやし、小松菜、 コーン、いんげん	お菓子牛乳 あべ川マカロニ いりこ 牛乳	エネルギー 600 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 14.2 g カルシウム 252 mg
24水	とほん 白身魚のコーンマヨ焼き 付け合わせ 牛肉とれんこんの炒め物 フルーツ	米、マヨネーズ、 パン、コーンスターチ	牛乳、牛肉、いりこ、 白身魚、豆乳	れんこん、人参、ほうれん草、 コーン、玉葱、にんにく、パセリ	お菓子牛乳 ココアクリームパン 牛乳	エネルギー 600 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 18.5 g カルシウム 254 mg
25木	とほん ピーンズカレー 野菜サラダ フルーツ	米、じゃが芋、小麦粉	牛乳、牛肉、豆乳、 ひよこ豆、 豆乳ホイップ、ツナ	玉葱、キャベツ、人参、パイナップル、 小松菜、きゅうり、グリーンピース、 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 737 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 24.0 g カルシウム 276 mg
26金	とほん 白身魚のトマトソースかけ 豚しゃぶサラダ フルーツ	米、片栗粉、ごま、 ごま油	牛乳、白身魚、豚肉、 きな粉、いりこ	玉葱、もやし、トマト、 きゅうり、人参、コーン、茄子、 にんにく、パセリ、小松菜	お菓子牛乳 わらびもち 牛乳	エネルギー 583 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 16.8 g カルシウム 238 mg
27土	とほん もずく丼 すまし汁 フルーツ	米、里芋、こんにゃく	牛乳、豚肉、もずく、 わかめ	玉葱、人参、えのき茸、 さやえんどう、葱	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 15.6 g カルシウム 215 mg
29月	とほん ハンバーグ 付け合わせ コンソメスープ フルーツ	米、じゃが芋、米粉、 甘酒、マーマレード	牛乳、豚肉、牛肉、 ウインナー、いりこ、 金時豆	キャベツ、玉葱、人参、 ブロッコリー、ほうれん草、 いんげん、パセリ	お菓子牛乳 米粉の甘酒蒸しパン いりこ 牛乳	エネルギー 624 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 21.6 g カルシウム 255 mg
30火	とほん 白身魚の竜田揚げ 付け合わせ トマトとじゃこのサラダ	米、片栗粉	牛乳、白身魚、鶏肉、 金時豆、しらす干し、 寒天、かつお節	りんご、キャベツ、トマト、 ほうれん草、きゅうり、人参、 ブロッコリー	お菓子牛乳 りんごゼリー 牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 12.2 g カルシウム 236 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。