

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)	ごはん 鶏肉と夏野菜のさっぱり煮 和風ポテトサラダ フルーツ	米、じゃが芋、ごま、米粉、 マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、ひよこ豆、 豚肉、青のり	玉葱、人参、南瓜、ニラ、 きゅうり、茄子、しめじ、 ピーマン、コーン、生姜	お菓子牛乳 ニラチヂミ 牛乳	エネルギー 609 KC たんぱく質 22.7 g 脂質 17.4 g カルシウム 236 mg
2 (木)	ごはん 豚肉の生姜炒め 春雨の酢の物 フルーツ	米、春雨、 じゃがいも	牛乳、豚肉、わかめ	玉葱、人参、もやし、きゅうり、 しめじ、小松菜、ピーマン、 コーン、生姜、きくらげ	お菓子牛乳 フライドポテト 牛乳	エネルギー 582 KC たんぱく質 20.1 g 脂質 18.6 g カルシウム 215 mg
3 (金)	ごはん フルーツ 白身魚の白いんげんマヨ焼き 付け合わせ もやしのカレーサラダ	米、小麦粉、 マヨネーズ、じゃが芋、 コーンフレーク	牛乳、豆乳、白身魚、 豆乳ホイップ、 ウインナー、白いんげん豆	キャベツ、玉葱、パセリ、 南瓜、もやし、人参、 小松菜、ブロッコリー	お菓子牛乳 ひまわりケーキ 牛乳	エネルギー 586 KC たんぱく質 24.1 g 脂質 17.1 g カルシウム 263 mg
4 (土)	あんかけチャーハン きゅうりの酢の物 フルーツ	米、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉	人参、玉葱、キャベツ、 きゅうり、コーン、 えのき茸、葱	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 567 KC たんぱく質 17.4 g 脂質 16.7 g カルシウム 298 mg
6 (月)	ごはん フルーツ 鶏の唐揚げ 付け合わせ 五目スープ	米、じゃが芋、 片栗粉、 米粉、ごま油	牛乳、鶏肉、ひよこ豆、 いりこ、かつお節、 青のり	もやし、玉葱、キャベツ、 ブロッコリー、人参、 小松菜、生姜、干し椎茸	お菓子 たこ焼き風ポテト 牛乳	エネルギー 598 KC たんぱく質 22.8 g 脂質 23.1 g カルシウム 286 mg
7 (火)	天の川めん オクラサラダ お星さまポテト フルーツ	じゃが芋、米粉麺、 片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、ツナ	きゅうり、キャベツ、 オクラ、みかん、 人参、コーン	お菓子 星おせりー 牛乳	エネルギー 514 KC たんぱく質 15.5 g 脂質 17.2 g カルシウム 220 mg
8 (水)	ごはん フルーツ 白身魚のピザ焼き 付け合わせ 昆布汁	米、パン、里芋、 こんにやく、 マヨネーズ	牛乳、白身魚、みそ、 豆乳、きな粉、 白いんげん豆	人参、大根、 玉葱、ごぼう、葱、 ピーマン、パセリ	お菓子牛乳 きな粉クリームパン 牛乳	エネルギー 590 KC たんぱく質 25.6 g 脂質 15.6 g カルシウム 255 mg
9 (木)	ごはん フルーツ ひじきのつくね焼き 付け合わせ 切干大根の煮物	米、小麦粉、 片栗粉	牛乳、鶏肉、牛肉、 豆乳、ひじき、いりこ、 白いんげん豆	バナナ、いんげん、椎茸、 生姜、人参、キャベツ、 ほうれん草、玉葱、切干大根	お菓子牛乳 ココアバナナケーキ 牛乳	エネルギー 595 KC たんぱく質 21.6 g 脂質 17.1 g カルシウム 266 mg
10 (金)	ごはん チンジャオロースー キャベツの梅和え フルーツ	米、小麦粉、片栗粉、 ごま油	牛乳、牛肉、豆乳、 いりこ	玉葱、キャベツ、人参、もやし、 小松菜、ピーマン、たけのこ、 梅、ほうれん草、にんにく、生姜	お菓子牛乳 はらぺこあおむしクッキー いりこ 牛乳	エネルギー 658 KC たんぱく質 20.6 g 脂質 24.6 g カルシウム 238 mg
11 (土)	米粉麺の塩焼きそば もやしスープ フルーツ	米粉麺、ごま油	牛乳、豚肉、かつお節、 わかめ、青のり	人参、キャベツ、 もやし、玉葱、豆苗、 ピーマン	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 469 KC たんぱく質 16.9 g 脂質 17.7 g カルシウム 317 mg
13 (月)	ごはん フルーツ ユーリンチー 付け合わせ コンソメスープ	米、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、 ウインナー、寒天、 白いんげん豆	パイナップル、キャベツ、 玉葱、ブロッコリー、コーン、 人参、白葱、生姜、パセリ	お菓子牛乳 パイんせりー 牛乳	エネルギー 602 KC たんぱく質 26.7 g 脂質 19.3 g カルシウム 276 mg
14 (火)	ごはん フルーツ 赤魚のごまみそあんかけ ふりかけ ゴーヤとトマトのスープ	米、片栗粉、ごま油、 ごま、春雨	牛乳、ひよこ豆、みそ、鶏肉、 しらす干し、いりこ、青のり、 ひじき、かつお節、赤魚	とうもろこし、人参、葱、 小松菜、干し椎茸、玉葱、 ゴーヤ、トマト、生姜	お菓子牛乳 とうもろこし いりこ 牛乳	エネルギー 608 KC たんぱく質 27.5 g 脂質 17.1 g カルシウム 343 mg
15 (水)	ごはん 肉じゃが ツナときゅうりのサラダ フルーツ	じゃが芋、ポップコーン こんにやく、 マヨネーズ、米	牛乳、牛肉、ひよこ豆、 ツナ	玉葱、人参、キャベツ、 きゅうり、小松菜、 いんげん	お菓子牛乳 ポップコーン 牛乳	エネルギー 575 KC たんぱく質 18.3 g 脂質 20.8 g カルシウム 233 mg
16 (木)	ごはん フルーツ 鱈の塩焼き 付け合わせ ゴーヤチャンプルー	米、米粉、 片栗粉、ごま	牛乳、豚肉、みそ、 かつお節、鱈	玉葱、キャベツ、人参、 ゴーヤ、にんにく、 いんげん	お菓子牛乳 米粉みそクラッカー 牛乳	エネルギー 573 KC たんぱく質 23.4 g 脂質 18.3 g カルシウム 227 mg
17 (金)	ごはん 大豆のカミカミ揚げ お吸い物 フルーツ	米、さつま芋、片栗粉、 米粉	牛乳、豆乳、ひよこ豆、 きな粉、しらす干し、 わかめ	玉葱、人参、ほうれん草、 いんげん、ごぼう、 えのき茸	お菓子牛乳 豆乳わらびもち 牛乳	エネルギー 606 KC たんぱく質 17.0 g 脂質 15.2 g カルシウム 261 mg
18 (土)	チャーシュー麺 キャベツの塩昆布和え フルーツ	米粉麺、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、みそ、昆布	キャベツ、人参、玉葱、 きゅうり、たけのこ、 干し椎茸	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 522 KC たんぱく質 16.4 g 脂質 21.3 g カルシウム 273 mg
21 (火)	牛丼 夏野菜の揚げびたし フルーツ	米、こんにやく、麩	牛乳、牛肉、いりこ	玉葱、南瓜、人参、 トマト、茄子、白葱、 干し椎茸	お菓子牛乳 お惣菜 いりこ 牛乳	エネルギー 674 KC たんぱく質 22.4 g 脂質 25.7 g カルシウム 223 mg
22 (水)	ごはん フルーツ 白身魚の磯辺揚げ 付け合わせ ひじきナムル	米、マカロニ、米粉、 片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、白身魚、きな粉、 鶏肉、ひじき、青のり	キャベツ、玉葱、人参、 小松菜、ほうれん草	お菓子牛乳 あべ川マカロニ 牛乳	エネルギー 575 KC たんぱく質 25.3 g 脂質 15.7 g カルシウム 262 mg
23 (木)	ごはん フルーツ ミートボール 付け合わせ 夏野菜の豚汁	米、じゃが芋、片栗粉	牛乳、豚肉、牛肉、みそ、 いりこ、寒天、わかめ、 青のり、白いんげん豆	玉葱、南瓜、人参、 茄子、もも、小松菜	お菓子牛乳 ももせりー 牛乳	エネルギー 577 KC たんぱく質 24.4 g 脂質 17.5 g カルシウム 239 mg
24 (金)	ピープカレー 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、いりこ	玉葱、キャベツ、人参、コーン、 メロン、小松菜、グリーンピース、 レーズン、生姜、にんにく、南瓜	お菓子牛乳 誕生日ケーキ 牛乳	エネルギー 709 KC たんぱく質 20.9 g 脂質 20.9 g カルシウム 273 mg
25 (土)	ピラフ キャベツのスープ フルーツ	米	牛乳、ウインナー	玉葱、人参、キャベツ、 コーン、グリーンピース、 しめじ	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 549 KC たんぱく質 14.4 g 脂質 13.7 g カルシウム 317 mg
27 (月)	ごはん 鶏ささみの中華あんかけ もずくスープ フルーツ	米、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、もずく、 わかめ	玉葱、人参、いんげん、 小松菜、たけのこ、もやし、 干し椎茸、きくらげ	お菓子牛乳 わかめむすび 牛乳	エネルギー 588 KC たんぱく質 26.7 g 脂質 13.7 g カルシウム 281 mg
28 (火)	ごはん フルーツ 鱈のごま焼き 付け合わせ 豚しゃぶのレモンみそ和え	米、ごま	牛乳、鱈、豚肉、 みそ	バナナ、パイナップル、みかん、 玉葱、ほうれん草、きゅうり、 トマト、もやし、ブロッコリー、 人参、コーン、レモン	お菓子牛乳 フルーツポンチ 牛乳	エネルギー 514 KC たんぱく質 25.8 g 脂質 12.1 g カルシウム 295 mg
29 (水)	ごはん 夏野菜麻婆春雨 小松菜のごま和え フルーツ	米、小麦粉、春雨、 ごま、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、みそ、 おから	キャベツ、人参、玉葱、小松菜、 南瓜、茄子、トマト、オクラ、 ニラ、生姜、干し椎茸	お菓子牛乳 南瓜ドーナツ 牛乳	エネルギー 573 KC たんぱく質 16.5 g 脂質 18.6 g カルシウム 295 mg
30 (木)	ごはん チキンピーンズ パンバンジー フルーツ	じゃが芋、米、 ブルーベリージャム、 クラッカー、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、ひよこ豆、 みそ	玉葱、キャベツ、 人参、きゅうり、いんげん	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 580 KC たんぱく質 20.9 g 脂質 13.3 g カルシウム 285 mg
31 (金)	ごはん フルーツ 白身魚のムニエルタルソースかけ 付け合わせ 洋風スープ	米、パン、マヨネーズ、 こしあん、米粉、ごま、 ごま油	牛乳、白身魚、 ウインナー、いりこ	玉葱、南瓜、キャベツ、 人参、ブロッコリー、 セロリ、パセリ、小松菜	お菓子牛乳 中華ごまあんパン いりこ 牛乳	エネルギー 576 KC たんぱく質 23.2 g 脂質 18.5 g カルシウム 314 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。