

| 日<br>曜    | 献立名                                              | 材料名(昼食・3時おやつ)                                |                                                 |                                                                | 10時おやつ<br>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<br>(土)  | 冷やし米粉麺<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>フルーツ                  | 米粉麺                                          | 牛乳、鶏肉、<br>ウインナー、わかめ                             | キャベツ、きゅうり、ほうれん草、<br>人参、コーン、しめじ                                 | お菓子 牛乳<br>お菓子<br>牛乳            | エネルギー 472 kcal<br>たんぱく質 15.6 g<br>脂 質 12.0 g<br>カルシウム 244 mg |
| 3<br>(月)  | ごはん<br>ささみのトマトソースかけ<br>もずくスープ<br>フルーツ            | 米、片栗粉、ごま油                                    | 牛乳、鶏肉、もずく、<br>ウインナー、寒天                          | りんご、玉葱、人参、トマト、<br>もやし、ちんげん菜、ピーマン、<br>干し椎茸、にんにく、パセリ             | お菓子 牛乳<br>りんごゼリー<br>牛乳         | エネルギー 511 kcal<br>たんぱく質 24.6 g<br>脂 質 13.3 g<br>カルシウム 268 mg |
| 4<br>(火)  | ごはん フルーツ<br>白身魚のポテマヨ焼き<br>付け合わせ<br>ひじきの煮物        | 白身魚、米、米粉、<br>マヨネーズ、ごま、<br>じゃが芋、甘酒、<br>マーマレード | 牛乳、ひよこ豆、ひじき、<br>いりこ、ウインナー、<br>白身魚、白いんげん豆        | バナナ、キャベツ、いんげん、<br>人参、小松菜、玉葱、コーン、<br>いんげん、パセリ                   | お菓子 牛乳<br>米粉の甘酒蒸しパン<br>牛乳      | エネルギー 583 kcal<br>たんぱく質 24.3 g<br>脂 質 15.1 g<br>カルシウム 292 mg |
| 5<br>(水)  | ごはん<br>ブルコギ風<br>小松菜のごま和え<br>フルーツ                 | 米、春雨、ごま、<br>ごま油                              | 牛乳、牛肉、いりこ                                       | とうもろこし、玉葱、キャベツ、<br>人参、もやし、小松菜、ニラ、<br>生姜、干し椎茸、にんにく              | お菓子 牛乳<br>とうもろこし<br>いりこ<br>牛乳  | エネルギー 529 kcal<br>たんぱく質 19.9 g<br>脂 質 14.4 g<br>カルシウム 278 mg |
| 6<br>(木)  | ごはん フルーツ<br>白身魚のカレームニエル<br>付け合わせ<br>冬瓜のみそ汁       | 米、パン、米粉                                      | 牛乳、白身魚、みそ、<br>きな粉、いりこ、<br>わかめ                   | 冬瓜、玉葱、ほうれん草、人参、<br>えのき茸、コーン、切干大根、<br>葱                         | お菓子 牛乳<br>揚げパン<br>牛乳           | エネルギー 476 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂 質 11.4 g<br>カルシウム 237 mg |
| 7<br>(金)  | ミートスパゲティ風<br>ツナサラダ<br>フルーツ                       | じゃが芋、米粉麺、<br>片栗粉                             | 牛乳、牛肉、豚肉、<br>ひよこ豆、ツナ、<br>青のり、白いんげん豆             | 玉葱、人参、トマト、キャベツ、<br>ブロッコリー、コーン、しめじ、<br>小松菜、パセリ                  | お菓子 牛乳<br>じゃがもち<br>牛乳          | エネルギー 443 kcal<br>たんぱく質 16.2 g<br>脂 質 13.8 g<br>カルシウム 254 mg |
| 8<br>(土)  | シシジュシー丼<br>わかめスープ<br>フルーツ                        | 米、こんにゃく、<br>ごま油                              | 牛乳、豚肉、昆布、<br>わかめ                                | 玉葱、人参、キャベツ、葱、豆苗                                                | お菓子 牛乳<br>お菓子<br>牛乳            | エネルギー 463 kcal<br>たんぱく質 16.2 g<br>脂 質 13.9 g<br>カルシウム 369 mg |
| 10<br>(月) | ごはん<br>鶏肉のさっぱり煮<br>おくらのおかか和え<br>フルーツ             | 米、ポップコーン                                     | 牛乳、鶏肉、<br>いりこ、かつお節                              | 玉葱、大根、人参、キャベツ、<br>オクラ、きゅうり、いんげん、<br>しめじ、生姜                     | お菓子 牛乳<br>ポップコーン<br>いりこ<br>牛乳  | エネルギー 518 kcal<br>たんぱく質 21.3 g<br>脂 質 16.0 g<br>カルシウム 263 mg |
| 12<br>(水) | もずく丼<br>きゅうりのゆかり和え<br>春雨スープ<br>フルーツ              | 米、こんにゃく、<br>春雨、ごま油、<br>じゃが芋                  | 牛乳、豚肉、もずく                                       | 玉葱、人参、キャベツ、きゅうり、<br>さやえんどう、オクラ、<br>干し椎茸、しそ                     | お菓子 牛乳<br>フライドポテト<br>牛乳        | エネルギー 571 kcal<br>たんぱく質 17.3 g<br>脂 質 21.2 g<br>カルシウム 308 mg |
| 13<br>(木) | お盆・お弁当の日                                         |                                              |                                                 |                                                                | お菓子 牛乳<br>お菓子<br>牛乳            |                                                              |
| 14<br>(金) | お盆・お弁当の日                                         |                                              |                                                 |                                                                | お菓子 牛乳<br>お菓子<br>牛乳            |                                                              |
| 15<br>(土) | お盆・お弁当の日                                         |                                              |                                                 |                                                                | お菓子 牛乳<br>お菓子<br>牛乳            |                                                              |
| 17<br>(月) | じゃこと青菜のごはん<br>鶏肉のハワイアン煮<br>きゅうりの中華和え<br>フルーツ     | 米、じゃが芋、<br>ごま、ごま油                            | 牛乳、鶏肉、<br>しらす干し、いりこ、<br>寒天                      | 玉葱、バナナ、人参、桃、<br>パイナップル、きゅうり、いんげん、<br>みかん、キャベツ、コーン、小松菜、<br>にんにく | お菓子 牛乳<br>フルーツ寒天<br>牛乳         | エネルギー 551 kcal<br>たんぱく質 28.0 g<br>脂 質 10.1 g<br>カルシウム 250 mg |
| 18<br>(火) | ごはん<br>鰯の南蛮漬け<br>南瓜のそぼろ煮<br>フルーツ                 | 米、マカロニ、<br>片栗粉                               | 牛乳、鰯、豚肉、<br>きな粉、いりこ                             | 南瓜、玉葱、人参、<br>きゅうり、いんげん                                         | お菓子 牛乳<br>あべ川マカロニ<br>牛乳        | エネルギー 644 kcal<br>たんぱく質 27.7 g<br>脂 質 18.2 g<br>カルシウム 253 mg |
| 19<br>(水) | ごはん<br>カレー肉じゃが<br>ごぼうサラダ<br>フルーツ                 | じゃが芋、米、<br>こんにゃく、<br>マヨネーズ                   | 牛乳、豆乳、牛肉、<br>ひよこ豆、ゼラチン                          | 玉葱、人参、キャベツ、小松菜、<br>ごぼう、いんげん、コーン                                | お菓子 牛乳<br>ゴゴアプリン<br>牛乳         | エネルギー 564 kcal<br>たんぱく質 18.7 g<br>脂 質 17.3 g<br>カルシウム 260 mg |
| 20<br>(木) | ごはん<br>回鍋肉<br>ハンサンスー<br>フルーツ                     | 米、餃子の皮、<br>春雨、マヨネーズ、<br>ごま、ごま油               | 牛乳、豚肉、鶏肉、<br>みそ                                 | キャベツ、玉葱、人参、<br>きゅうり、もやし、コーン、<br>ピーマン、たけのこ、生姜                   | お菓子 牛乳<br>餃子ピザ<br>牛乳           | エネルギー 525 kcal<br>たんぱく質 21.5 g<br>脂 質 14.9 g<br>カルシウム 245 mg |
| 21<br>(金) | ごはん<br>白身魚のラタトゥイユかけ<br>じゃが芋の小判焼き<br>フルーツ         | 米、じゃが芋、<br>パン、片栗粉、<br>マシュマロ                  | 牛乳、白身魚、牛肉、<br>ウインナー、いりこ、<br>豚肉、白いんげん豆           | 玉葱、トマト、ズッキーニ、<br>人参、茄子、ピーマン、にんにく、<br>パセリ                       | お菓子 牛乳<br>マシュマロパン<br>いりこ<br>牛乳 | エネルギー 562 kcal<br>たんぱく質 23.4 g<br>脂 質 16.1 g<br>カルシウム 216 mg |
| 22<br>(土) | 鶏肉の照り焼き丼<br>おくらのみそ汁<br>フルーツ                      | 米、里芋、片栗粉                                     | 牛乳、鶏肉、のり、<br>わかめ、みそ                             | 人参、大根、玉葱、しめじ、<br>オクラ、さやえんどう、生姜                                 | お菓子 牛乳<br>お菓子<br>牛乳            | エネルギー 512 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂 質 15.8 g<br>カルシウム 268 mg |
| 24<br>(月) | ひじきごはん フルーツ<br>ささみのごまだれかけ<br>付け合わせ<br>切干大根のナポリタン | 米、片栗粉、<br>ごま、ごま油                             | 牛乳、鶏肉、豆乳、<br>みそ、きな粉、<br>ひじき、しらす干し、<br>ウインナー、いりこ | 玉葱、キャベツ、人参、<br>ブロッコリー、切干大根、トマト、<br>ピーマン                        | お菓子 牛乳<br>豆乳くずもち<br>牛乳         | エネルギー 633 kcal<br>たんぱく質 30.4 g<br>脂 質 17.3 g<br>カルシウム 297 mg |
| 25<br>(火) | 夏野菜カレー<br>野菜サラダ<br>フルーツ                          | 米、じゃが芋、<br>小麦粉                               | 牛乳、豆乳、豚肉、<br>豆乳ホイップ                             | 玉葱、キャベツ、人参、南瓜、ぶどう、<br>茄子、コーン、いんげん、きゅうり、<br>小松菜、レーズン、にんにく       | お菓子 牛乳<br>誕生日ケーキ<br>牛乳         | エネルギー 762 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂 質 25.8 g<br>カルシウム 265 mg |
| 26<br>(水) | ごはん フルーツ<br>鶏肉の照りマヨチキン<br>付け合わせ<br>コーンスープ        | 米、パン、<br>マヨネーズ、ごま<br>片栗粉、ごま                  | 牛乳、鶏肉、<br>ウインナー、<br>白いんげん豆                      | コーン、南瓜、キャベツ、玉葱、<br>人参、生姜、パセリ                                   | お菓子 牛乳<br>しょうが焼きトースト<br>牛乳     | エネルギー 559 kcal<br>たんぱく質 27.9 g<br>脂 質 13.8 g<br>カルシウム 297 mg |
| 27<br>(木) | ごはん フルーツ<br>白身魚の竜田揚げ<br>付け合わせ<br>呉汁風             | 米、里芋、麩、<br>こんにゃく、<br>片栗粉                     | 牛乳、白身魚、<br>みそ、白いんげん豆                            | 大根、もやし、玉葱、人参、<br>小松菜、ごぼう、葱、生姜                                  | お菓子 牛乳<br>お麩ラスク<br>牛乳          | エネルギー 576 kcal<br>たんぱく質 24.5 g<br>脂 質 18.9 g<br>カルシウム 240 mg |
| 28<br>(金) | ごはん<br>ボークビーンズ<br>ひじきナムル<br>フルーツ                 | 米、ごま、ごま油、<br>じゃが芋                            | 牛乳、豚肉、<br>赤いんげん豆、鶏肉、<br>ひよこ豆、ひじき                | 玉葱、人参、みかん、キャベツ、<br>もやし、小松菜、いんげん                                | お菓子 牛乳<br>みかんゼリー<br>牛乳         | エネルギー 532 kcal<br>たんぱく質 17.5 g<br>脂 質 10.9 g<br>カルシウム 272 mg |
| 29<br>(土) | 炊き込みごはん<br>すまし汁<br>フルーツ                          | 米、里芋                                         | 牛乳、鶏肉、わかめ                                       | 人参、大根、玉葱、いんげん、<br>ごぼう、葱、干し椎茸                                   | お菓子 牛乳<br>お菓子<br>牛乳            | エネルギー 584 kcal<br>たんぱく質 17.7 g<br>脂 質 14.3 g<br>カルシウム 273 mg |
| 31<br>(月) | ごはん<br>肉団子の酢豚風<br>きんぴらごぼう<br>フルーツ                | 米、こんにゃく、<br>片栗粉、ごま油、<br>ごま                   | 豚肉、いりこ、牛乳、<br>白いんげん豆                            | 玉葱、人参、ごぼう、たけのこ、<br>いんげん、ピーマン、<br>干し椎茸、きくらげ                     | お菓子 牛乳<br>焼きおにぎり<br>牛乳         | エネルギー 512 kcal<br>たんぱく質 15.8 g<br>脂 質 11.6 g<br>カルシウム 273 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。