

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 (木)	米粉麺のミートソース ツナサラダ フルーツ	米粉麺、米、ごま、 ごま油、米粉	牛乳、牛肉、いりこ、 ひよこ豆、ツナ、 しらす干し、ひじき	玉葱、人参、トマト、キャベツ、 ブロッコリー、コーン、しめじ、 小松菜、パセリ	お菓子牛乳..... ひじきむすび 牛乳	エたんぱく質 カルシウム エネルギー	502 kcal 18.2 g 14.1 g 267 mg
2 (金)	ごはん フルーツ さんまのかば焼き 付け合わせ さつま芋汁	米、さつま芋、 片栗粉、 こんにゃく	牛乳、さんま、豆乳、 豚肉、みそ、 ゼラチン、いりこ	人参、玉葱、いんげん、 ごぼう、生姜	お菓子牛乳..... ココアプリン 牛乳	エたんぱく質 カルシウム エネルギー	721 kcal 26.7 g 31.0 g 254 mg
3 (土)	ひじきチャーハン わかめスープ フルーツ	米、ごま油	牛乳、豚肉、ひじき、 わかめ	人参、キャベツ、玉葱、 コーン、いんげん、豆苗	お菓子牛乳..... お菓子 牛乳	エたんぱく質 カルシウム エネルギー	518 kcal 15.2 g 16.5 g 299 mg
5 (月)	ごはん フルーツ ブルコギ風 小松菜のごま和え	米、春雨、ごま、 ごま油	牛乳、牛肉、ちくわ、 寒天	りんご、玉葱、キャベツ、人参、 もやし、小松菜、ニラ、生姜、 干し椎茸、にんにく	お菓子牛乳..... りんごゼリー 牛乳	エたんぱく質 カルシウム エネルギー	503 kcal 17.0 g 13.1 g 272 mg
6 (火)	ごはん フルーツ 鶏の唐揚げ 付け合わせ ごぼうとれんこんのきんぴら	米、じゃが芋、 こんにゃく、片栗粉、 ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、ちくわ、 ウインナー、いりこ、 きな粉、豆乳	ごぼう、れんこん、玉葱、 人参、いんげん、生姜	お菓子牛乳..... 豆乳わらひもち 牛乳	エたんぱく質 カルシウム エネルギー	642 kcal 24.3 g 22.8 g 251 mg
7 (水)	ごはん 大根の煮付け さつま芋サラダ フルーツ	米、さつま芋、 マヨネーズ、 小麦粉	牛乳、赤魚、豆乳、 ひよこ豆、 おから	大根、人参、きゅうり、 コーン、生姜	お菓子牛乳..... おからソーダ 牛乳	エたんぱく質 カルシウム エネルギー	534 kcal 24.3 g 19.9 g 244 mg
8 (木)	ごはん フルーツ缶 ピザバーガー 付け合わせ ひじきの煮物	米、片栗粉、米粉、 ごま、ごま油、 マヨネーズ	牛乳、牛肉、豚肉、ひよこ豆、 ひじき、青のり、いりこ、 白いんげん豆	キャベツ、玉葱、人参、ブロッコリー、 しめじ、コーン、いんげん、桃、 パセリ、ピーマン、みかん、りんご、 パイナップル	お菓子牛乳..... コーンチヂミ 牛乳	エたんぱく質 カルシウム エネルギー	630 kcal 29.4 g 20.7 g 253 mg
9 (金)	ごはん フルーツ 白身魚の竜田揚げ 付け合わせ 白菜のみそ汁	米、さつま芋、 片栗粉、ごま	牛乳、白身魚、みそ、 ちくわ、いりこ、 わかめ	白菜、人参、玉葱、生姜 ほうれん草、コーン、葱	お菓子牛乳..... さつま芋むすび 牛乳	エたんぱく質 カルシウム エネルギー	556 kcal 23.3 g 12.3 g 249 mg
10 (土)	運 動 会						
13 (火)	ごはん チャップ ポテトサラダ フルーツ	米、じゃが芋、 マヨネーズ	牛乳、豚肉、 ひよこ豆、寒天	バナナ、玉葱、人参、キャベツ、 パイナップル、みかん、いんげん、 きゅうり、コーン、しめじ	お菓子牛乳..... フルーツ寒天 牛乳	エたんぱく質 カルシウム エネルギー	606 kcal 20.7 g 17.4 g 239 mg
14 (水)	ごはん フルーツ 筑前煮 ほうれん草のごま和え	さつま芋、米、 じゃが芋、 こんにゃく、ごま	牛乳、鶏肉、ちくわ、 白いんげん豆、昆布、 いりこ	キャベツ、大根、干し椎茸、 ほうれん草、ごぼう、れんこん、 いんげん、人参	お菓子牛乳..... 大文字 牛乳	エたんぱく質 カルシウム エネルギー	580 kcal 19.9 g 15.2 g 293 mg
15 (木)	ごはん フルーツ 白身魚のもみじ焼き 付け合わせ きんぴら	米、小麦粉、里芋、 マヨネーズ、 こんにゃく	牛乳、白身魚、豆乳、 白いんげん豆、みそ、 豚肉、いりこ	人参、大根、キャベツ、白菜、 ブロッコリー、玉葱、ごぼう、 トマト、コーン、葱	お菓子牛乳..... ミートソース煮し 牛乳	エたんぱく質 カルシウム エネルギー	574 kcal 26.0 g 16.8 g 281 mg
16 (金)	ごはん 焼き風煮 じゃが芋の小判焼き フルーツ	米、じゃが芋、 こんにゃく、 片栗粉、小麦粉	牛乳、牛肉、 ひよこ豆	白菜、玉葱、人参、 しめじ、えのき茸	お菓子牛乳..... 人参クラッカー 牛乳	エたんぱく質 カルシウム エネルギー	592 kcal 20.4 g 21.2 g 239 mg
17 (土)	米粉麺のきのこカレーうどん きゅうりの酢の物 フルーツ	米粉麺、片栗粉	牛乳、牛肉	人参、キャベツ、きゅうり、 玉葱、小松菜、しめじ、 干し椎茸	お菓子牛乳..... お菓子 牛乳	エたんぱく質 カルシウム エネルギー	451 kcal 14.9 g 18.6 g 244 mg
19 (月)	ごはん スープ煮 ブロッコリーの中和和え フルーツ	米、ごま油、 片栗粉、じゃが芋	牛乳、鶏肉、いりこ、 ツナ	キャベツ、白菜、人参、玉葱、 ブロッコリー、コーン、葱、 干し椎茸、きくらげ、生姜	お菓子牛乳..... フライドポテト 牛乳	エたんぱく質 カルシウム エネルギー	539 kcal 21.2 g 16.4 g 290 mg
20 (火)	ごはん フルーツ 鶏肉のマーマレード焼き 付け合わせ 春雨サラダ	米、パン、春雨 マーマレード、 マヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏肉、きな粉	人参、ほうれん草、きゅうり、 コーン	お菓子牛乳..... 揚げパン 牛乳	エたんぱく質 カルシウム エネルギー	636 kcal 26.1 g 22.0 g 208 mg
21 (水)	ごはん 吉野煮 キャベツと小松菜のゆかり和え フルーツ	米、じゃが芋、片栗粉 ブルーベリージャム、 こんにゃく、クラッカー	牛乳、鶏肉、いりこ	キャベツ、大根、人参、 ごぼう、いんげん、小松菜、 しそ	お菓子牛乳..... クラッカーサンド (ブルーベリージャム) 牛乳	エたんぱく質 カルシウム エネルギー	520 kcal 19.5 g 12.0 g 293 mg
22 (木)	ごはん フルーツ 白身魚のおろし煮 豚汁 フルーツ	米、里芋、 こんにゃく、麩、 片栗粉	牛乳、白身魚、豚肉、 みそ、いりこ	大根、人参、ごぼう、玉葱、 葱	お菓子牛乳..... おからスグ 牛乳	エたんぱく質 カルシウム エネルギー	630 kcal 26.8 g 22.9 g 239 mg
23 (金)	きのこカレー 野菜サラダ フルーツ	米、じゃが芋、 小麦粉	牛乳、鶏肉、豆乳、 豆乳ホイップ	玉葱、キャベツ、人参、きゅうり、 パイナップル、グリーンピース、エリンギ、 コーン、しめじ、レーズン、にんにく	お菓子牛乳..... 誕生白ケーキ 牛乳	エたんぱく質 カルシウム エネルギー	705 kcal 21.2 g 19.8 g 256 mg
24 (土)	秋の香りごはん すまし汁 フルーツ	米、里芋、 さつま芋	牛乳、鶏肉、昆布、 わかめ	玉葱、人参、いんげん、 しめじ、葱、干し椎茸	お菓子牛乳..... お菓子 牛乳	エたんぱく質 カルシウム エネルギー	545 kcal 14.4 g 13.7 g 215 mg
26 (月)	ごはん 豚肉とさつま芋の甘酢炒め 柿なます フルーツ	米、さつま芋、 ごま、ごま油	牛乳、豚肉、昆布	大根、人参、玉葱、生姜 みかん、れんこん、いんげん、 柿、干し椎茸	お菓子牛乳..... みかんゼリー 牛乳	エたんぱく質 カルシウム エネルギー	606 kcal 17.8 g 17.4 g 263 mg
27 (火)	ごはん フルーツ さけのムニエル 付け合わせ 切干大根の煮物	米、パン、米粉、 コーンスターチ	牛乳、さけ、豆乳、 ちくわ、ウインナー、 いりこ	ほうれん草、玉葱、人参、 切干大根、しめじ、コーン、 いんげん、干し椎茸	お菓子牛乳..... ココアクリームパ 牛乳	エたんぱく質 カルシウム エネルギー	499 kcal 20.9 g 12.9 g 232 mg
28 (水)	中華丼 ひじきナムル フルーツ	米、さつま芋、 餃子の皮、片栗粉、 ごま、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、 ひじき	白菜、りんご、人参、玉葱、生姜、 もやし、キャベツ、小松菜、 ちんげん菜、干し椎茸、きくらげ	お菓子牛乳..... アップルパイ 牛乳	エたんぱく質 カルシウム エネルギー	640 kcal 19.4 g 20.6 g 273 mg
29 (木)	ごはん ポトフ ごぼうサラダ フルーツ	米、じゃが芋、 マカロニ、 マヨネーズ	牛乳、鶏肉、ツナ 白いんげん豆、きな粉、 ひよこ豆、いりこ	大根、キャベツ、玉葱、人参、 ごぼう、小松菜、ブロッコリー、 コーン、セロリ	お菓子牛乳..... めべ川マカロニ 牛乳	エたんぱく質 カルシウム エネルギー	583 kcal 21.0 g 17.6 g 267 mg
30 (金)	ハロウィンドライカレー ブロッコリーサラダ パンブキンスープ フルーツ	米、さつま芋、 米粉、こしあん、 甘酒	牛乳、豚肉、ツナ ひよこ豆、ウインナー、 のり、白いんげん豆	玉葱、南瓜、人参、コーン、キャベツ、 ブロッコリー、いんげん、コーン、生姜 レーズン、ほうれん草、にんにく、パセリ	お菓子牛乳..... スイートパンプキン 牛乳	エたんぱく質 カルシウム エネルギー	661 kcal 24.1 g 17.6 g 327 mg
31 (土)	米粉麺の五目うどん ブロッコリーのおかか和え フルーツ	米粉麺	牛乳、鶏肉、ちくわ、 かつお節	玉葱、キャベツ、人参、 ブロッコリー、ほうれん草	お菓子牛乳..... お菓子 牛乳	エたんぱく質 カルシウム エネルギー	401 kcal 17.6 g 11.3 g 232 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。