

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	調味料		
1 (木)	麻婆丼 ブロッコリーの胡麻和え みそ汁 野菜ジュース	半つき米、小麦粉、三温糖、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、バター、豆みそ、卵、ごま油	玉葱、ブロッコリー、人参、葱、筍、わかめ、グリーンピース、しいたけ、にんにく	かつお・煮干し・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、食塩	柿 牛乳 おつきさまクッキー	エネルギー 575 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 18.5 g カルシウム 248 mg
2 (金)	麦ごはん ポークカレー 海藻サラダ 手作りぶどうゼリー	胚芽米、じゃがいも、押麦、三温糖、焼ふ、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、バター	たまねぎ、ぶどう濃縮果汁、にんじん、キャベツ、わかめ(生)、きゅうり、えのきたけ、アガー	カレー粉、食酢(米酢)、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、食塩、カレー粉	りんご 牛乳 お麩のラスク	エネルギー 494 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 16.5 g カルシウム 195 mg
3 (土)	ごはん 鶏肉の照り焼き 茹でブロッコリー 南瓜煮	胚芽米、小麦粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、豆みそ、バター、油揚げ、アーモンド(乾)、脱脂粉乳	かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、ほんだし	バナナ 牛乳 ココアむしぱん	エネルギー 628 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.5 g カルシウム 215 mg
5 (月)	麦ごはん じゃこ入り納豆 野菜の胡麻和え 豚汁	胚芽米、じゃがいも、押麦、片栗粉、なたね油、三温糖	牛乳、納豆、大豆(ゆで)、豚肉(もも)、豆みそ、ごま、しらす干し、かつお節	かき、こまつな、ごぼう、緑豆もやし、ねぎ、にんじん、だいこん、焼きのり	しょうゆ、食酢(米酢)、ほんだし	牛乳:木葉せんべい 牛乳 甘辛豆	エネルギー 470 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 14.2 g カルシウム 282 mg
6 (火)	バターロール 和風ローストチキン 蓮根のカレー炒め ほうれん草ともやしのナムル	ロールパン、胚芽米、じゃがいも、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、牛乳(低脂肪)、小魚カップリング、ベーコン、ごま、かつお節	トマトジュース缶、たまねぎ、れんこん、ほうれん草、にんじん、緑豆もやし、ゆず果汁、にんにく	しょうゆ、本みりん、食塩、食酢(米酢)、コンソメ、カレー粉	りんご 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 573 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 19.0 g カルシウム 346 mg
7 (水)	ごはん 焼魚 キャベツとベーコンの炒めもの ポテト煮	胚芽米、じゃがいも、上新粉、グラニュー糖、なたね油、三温糖	牛乳、さけ(塩)、絹ごし豆腐、豆みそ、ベーコン	りんご、キャベツ、緑豆もやし、ねぎ、えのきたけ、にんじん、レモン果汁	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	梨 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.8 g カルシウム 196 mg
8 (木)	麦ごはん ポークハヤシ きのこサラダ 梨	胚芽米、じゃがいも、押麦、なたね油、三温糖	牛乳、こしあん(生)、豚肉(肩ロース)、ベーコン	玉葱、なし、人参、キャベツ、しめじ、きゅうり、ブロッコリー、マッシュルーム、えのき、舞茸、椎茸、アガー	ハヤシルー、ワイン(赤)、食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩	バナナ 牛乳 水ようかん	エネルギー 528 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 16.2 g カルシウム 203 mg
9 (金)	小豆ごはん 竹輪の磯辺揚げ 野菜のおひたし 卵の花煮	食パン、胚芽米、もち米、じゃがいも、メープルシロップ、なたね油、小麦粉、片栗粉、三温糖	牛乳、ちくわ、おかた、豆みそ、ささげ(乾)、卵、黒ごま、油揚げ	たまねぎ、こまつな、緑豆もやし、ねぎ、しいたけ、にんじん、さやえんどう、あおのり	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、本みりん、しょうゆ、食塩	柿 牛乳 メイプルトースト	エネルギー 567 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.6 g カルシウム 237 mg
10 (土)	ガパオ風ライス 粉ふき芋 卵スープ ミニゼリー	胚芽米、じゃがいも、春巻きの皮、なたね油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、卵、ハム、ビザ用チーズ	たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、なす、えのきたけ、にんにく	しょうゆ、本みりん、中濃ソース、食塩	バナナ 牛乳 ハムチーズ春巻き	エネルギー 527 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 16.5 g カルシウム 200 mg
12 (月)	麦ごはん チキンカレー 切り干し大根の中華風サラダ 梨	胚芽米、じゃがいも、押麦、なたね油、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、しらす干し(半乾燥)、ごま	たまねぎ、なし、にんじん、緑豆もやし、きゅうり、切り干しだいこん、塩こんぶ	カレー粉、中濃ソース、ケチャップ、食酢(米酢)、オイスターソース、食塩、カレー粉	牛乳:サラダせんべい 牛乳 塩昆布おにぎり ※	エネルギー 509 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 12.9 g カルシウム 214 mg
13 (火)	三色ごはん しらすと野菜のおひたし もずくのすまし汁 梨	胚芽米、マカロニ、三温糖、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、卵、たらこ、しらす干し、生クリーム、バター	なし、こまつな、にんじん、緑豆もやし、ねぎ、えのきたけ、もずく、万能ねぎ、さやえんどう、焼きのり	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、本みりん、食塩	柿 牛乳 マカロニたらこ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 12.6 g カルシウム 232 mg
14 (水)	五目ごはん* 豆腐入り松風焼き 茹でブロッコリー ひじき煮	米、さつまいも、三温糖、小麦粉、板こんにやく、なたね油	鶏ひき肉、木綿豆腐、クリームチーズ、生クリーム、豆みそ、卵、油揚げ、大豆(ゆで)、ごま	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ごぼう、わかめ(生)、しいたけ、ひじき	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	りんご 麦茶 さつまいもチーズケーキ	エネルギー 488 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 17.9 g カルシウム 128 mg
15 (木)	バターロール クリスピーチキン さつまいもの甘煮 春雨ともやしのソテー	ロールパン、胚芽米、さつまいも、なたね油、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、小魚カップリング、しらす干し(半乾燥)	緑豆もやし、にんじん、ねぎ、にら、たけのこ(ゆで)、しいたけ、レモン果汁、あおのり	しょうゆ、食塩、しょうゆ(うすくち)	野菜ジュース 牛乳 じゃこ海苔おにぎり ※	エネルギー 630 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 20.5 g カルシウム 299 mg
16 (金)	ごはん 鮭フライ ほうれん草ともやしの海苔酢和え 蓮根煮	胚芽米、さといも、パン粉・生、三温糖、なたね油、片栗粉、小麦粉	牛乳、さけ、卵、生揚げ、しらす干し	りんご、ほうれん草、蓮根、ごぼう、もやし、葱、人参、大根、パイナップル、レモン汁、アガー、なめこ、椎茸、焼きのり	中濃ソース、しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、食塩、ほんだし	梨 牛乳 子どもせんべい レモンゼリー ※	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 13.0 g カルシウム 196 mg
17 (土)	ごはん 豚肉のケチャップソテー 味噌きんぴら ポテト煮	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、バター、豆みそ	たまねぎ、れんこん、ごぼう、いちごジャム・低糖度、にんじん、わかめ(乾)	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩	柿 牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 639 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.9 g カルシウム 212 mg

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	調味料		
19 (月)	元気納豆ごはん 小松菜と白菜の胡麻和え 鮭の粕汁 バナナ	胚芽米、強力粉、 さといも、小麦粉、 押麦、三温糖、ねり ごま、なたね油	牛乳、つぶしあん (砂糖添加)、納 豆、さけ(塩)、豆 みそ、ごま、油揚 げ、しらす干し、か つお節	バナナ、こまつな、 はくさい、ごぼう、 ねぎ、だいこん、に んじん、にら、オク ラ、焼きのり	酒かす(清酒)、 しょうゆ、ドライ イースト、食塩、 ほんだし	牛乳: ザラメせんべい 牛乳 あんまん	エネルギー 654 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 16.0 g カルシウム 308 mg
20 (火)	ごはん 鱈の味噌煮 茹でブロッコリー きんぴら	胚芽米、三温糖、 ごま油、なたね油	牛乳、さわら、大豆 (ゆで)、豆みそ、 油揚げ、クリーム チーズ、ごま	かき、ブロッコリー、 ごぼう、人参、蓮 根、大根、葱、いち ごじゃム、しめじ、 しょうが	かつお・煮干し・ 昆布だし汁、しょ うゆ、本みりん	梨 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 554 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 17.2 g カルシウム 226 mg
21 (水)	トースト ウインナー入り温野菜サラダ かぼちゃスープ ミニゼリー(低年齢児) 小魚カップリング(幼児)	食パン、胚芽米、 なたね油、ごま油	牛乳、牛乳(低脂 肪)、ウインナー、 小魚カップリング、 生クリーム、しらす 干し(半乾燥)、パ ター、ごま	かぼちゃ、たまね ぎ、キャベツ、ブ ロッコリー、だいこ ん、たかな(たかな 漬)、にんじん	ホワイトソース、 食酢(米酢)、コン ソメ、食塩、パ セリ粉	柿 牛乳 高菜とじゃこのごはん	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 18.7 g カルシウム 392 mg
22 (木)	麦ごはん 豚レバーのかりん揚げ 野菜のジュース 野菜のおひたし 牛蒡煮	胚芽米、ベーグ ル、さといも、押 麦、片栗粉、なた ね油、しらたき、三 温糖	牛乳、豚レバー、 豚肉(もも)、ホイ ップクリーム(植物性 脂肪)、豆みそ、生 揚げ	こまつな、ごぼう、 緑豆もやし、にんじ ん、だいこん、ね ぎ、しめじ・しろた もぎたけ、にんにく、 しょうが	ケチャップ、本み りん、しょうゆ、中 濃ソース、ほんだ し	りんご 牛乳 ベーグルホイップ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.9 g カルシウム 220 mg
23 (金)	ナポリタン スティック野菜サラダ 白菜スープ りんご	さつまいも、スパゲ ティ、三温糖、な たね油、マカロニ	牛乳、ウインナー、 バター、コンデンス ミルク、豆みそ、卵	りんご、人参、玉 葱、白菜、ブロッ コリー、葱、大根、 きゅうり、ピーマン、 青梗菜、にら、筍、 椎茸	ケチャップ、中濃 ソース、本みり ん、食塩、しょう ゆ、コンソメ	柿 牛乳 スウィートポテト	エネルギー 558 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 15.5 g カルシウム 235 mg
24 (土)	ごはん 焼きししゃも 茹でブロッコリー 南瓜煮	胚芽米、小麦粉、 さといも、三温糖、 なたね油	牛乳、ししゃも、 卵、ゆであずき缶、 バター	バナナ、かぼちゃ、 ブロッコリー、はくさ い、ごぼう、ねぎ、 だいこん、にんじん	しょうゆ、本みり ん、食塩	りんご 牛乳 小倉ケーキ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 14.3 g カルシウム 322 mg
26 (月)	麦ごはん きのこカレー もやしのサラダ 野菜ジュース	胚芽米、押麦、片 栗粉、なたね油、ご ま油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、 ハム、ごま	玉葱、もやし、ごぼう、 人参、きゅうり、マッ シュルーム、しめじ、エ リンギ、椎茸、舞茸、に んにく、しょうが	カレー粉、しょう ゆ、ワイン (赤)、中濃ソー ス、食酢(米酢)、 ケチャップ、食 塩、カレー粉	牛乳: サラダせんべい 牛乳 ごぼうスティック	エネルギー 498 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 16.1 g カルシウム 211 mg
27 (火)	ライスミルクロール 鶏肉のケチャップ焼き 茹でブロッコリー 南瓜煮	ロールパン、胚芽 米、三温糖、米粉	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、しらす干し (半乾燥)、ごま	南瓜、ブロッコ リー、葱、人参、に ら、もやし、筍、椎 茸、うめ干し、にん じんにく	ケチャップ、しょう ゆ、コンソメ、食 塩	野菜ジュース 牛乳 梅じゃこごはん	エネルギー 552 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.4 g カルシウム 202 mg
28 (水)	麦ごはん 豚肉のすき焼き炒め 雌株和え ポテト煮	じゃがいも、胚芽 米、小麦粉、押麦、 三温糖、なたね 油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、 木綿豆腐、生揚 げ、かつお節	ねぎ、にんじん、バ ナナ、キャベツ、だ いこん、めかぶわ かめ、きゅうり	しょうゆ、本みり ん、ほんだし、食 塩	りんご 牛乳 バナナクッキー	エネルギー 634 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 19.3 g カルシウム 238 mg
29 (木)	麦ごはん 鶏肉の葱塩焼き 野菜のおひたし 切り干し大根の煮物	胚芽米、さつまい も、押麦、しらたき、 ごま油、三温糖、な たね油	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、鶏もも肉、 小魚カップリング、 豆みそ、油揚げ	かき、小松菜、人 参、もやし、ごぼう、 葱、大根、椎茸、切 り干し大根、レモン 汁、にんにく	しょうゆ、本みり ん、食塩	バナナ 牛乳: コーンフレーク ミニゼリー(低年齢児) 小魚カップリング(幼児)	エネルギー 581 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 17.5 g カルシウム 335 mg
30 (金)	ごはん 鱈の幽庵焼き 青梗菜の炒めもの さつま芋の煮物	胚芽米、さつまい も、小麦粉、三温 糖、ごま油	牛乳、さわら、パ ター、卵、豆みそ、 油揚げ、しらす干し (半乾燥)	バナナ、たまねぎ、 チンゲンサイ、かぼ ちゃ、だいこん、に んじん、えのきた け、干しぶどう、ゆ ず果汁	かつお・煮干し・ 昆布だし汁、しょ うゆ(うすくち)、 本みりん、しょう ゆ	柿 牛乳 南瓜ケーキ	エネルギー 633 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 20.4 g カルシウム 226 mg
31 (土)	焼きそば 粉ふき芋 わかめスープ ミニゼリー	焼きそばめん、じゃ がいも、米粉、三温 糖、なたね油、メー プルシロップ	牛乳、豆乳、豚肉 (もも)	キャベツ、にんじ ん、ねぎ、緑豆もや し、ピーマン、えの きたけ、しいたけ、 わかめ(乾)、あお のり	中濃ソース、しょ うゆ、食塩	バナナ 牛乳 米粉ホットケーキ	エネルギー 483 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 12.7 g カルシウム 210 mg

※さくらクッキングぼたん:12日(月)/やえ:16日(金)ラップでおにぎりを作って午後のおやつで食べます。

※ぎんがクッキング1:15日(木)/2:28日(水)ホットプレートで焼きうどんを作って午後のおやつで食べます。

材料の都合により献立が変わる場合があります。ご了承ください。

毎日HPにて献立の写真を掲載していますのでぜひご覧ください。

*14日(水)の昼食の【五目ごはん】は備蓄食品のアルファ米を使用します。