

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	調味料	3時おやつ	
1 (木)	ライスミルクロール トマトクリームスープ 和風ローストチキン バナナ ほうれん草ともやしナムル 南瓜煮	ロールパン、じゃがいも、胚芽米、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、牛乳(低脂肪)、ごま、しらす干し(半乾燥)	バナナ、トマトジュース、玉葱、南瓜、ほうれん草、人参、もやし、ゆず果汁、うめ干し、にんにく	しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、コンソメ、食塩	乳酸菌飲料 牛乳 梅じゃこごはん	エネルギー 605 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 17.9 g カルシウム 303 mg
2 (金)	ごはん みそ汁 鱈の胡麻味噌焼き 野菜ジュース 野菜の納豆和え 卵の花煮	胚芽米、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、さわら、おから、豆みそ、ごま、納豆、油揚げ、しらす干し	玉葱、ほうれん草、バナナ、もやし、葱、椎茸、人参、絹さや、わかめ(乾)、焼きのり	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、うすくち、食酢(米酢)、ほんだし	いちご 牛乳 バナナクッキー	エネルギー 591 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.5 g カルシウム 238 mg
3 (土)	ガパオ風ライス 粉ふき芋 白菜スープ バナナ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、なたね油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、バター	バナナ、玉葱、白菜、葱、パプリカ、ピーマン、人参、なす、いちごジャム、にら、筍、椎茸、にんにく	しょうゆ、本みりん、中濃ソース、食塩	でこぼん 牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 548 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 18.0 g カルシウム 204 mg
5 (月)	麦ごはん 青菜のみそ汁 鶏肉の味噌マヨドレ焼き スティックきゅうり 牛蒡煮 でこぼん	胚芽米、黒砂糖、わらび餅粉、押麦、マヨネーズ、粉糖、なたね油、三温糖、マカロニ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、きな粉・脱皮大豆	でこぼん、きゅうり、ごぼう、こまつな、ねぎ、えのきたけ	かつお・煮干し・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳:いちご 牛乳 マカロニのきなこ和え(低・さ) わらびもち(ひ・ぎ)	エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 15.0 g カルシウム 241 mg
6 (火)	麦ごはん ポークカレー ツナとコーンのサラダ いちご	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、押麦、なたね油、コーンスターチ	牛乳、豚肉(もも)、卵、ツナ水煮缶	たまねぎ、にんじん、いちご、キャベツ、ブロッコリー、だいこん、コーン缶、きゅうり、干しぶどう	カレールー、食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、食塩、カレー粉	バナナ 牛乳 人参ケーキ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 16.0 g カルシウム 216 mg
7 (水)	ごはん ちゃんこ汁 焼魚 野菜ジュース 野菜のおひたし 南瓜煮	胚芽米、三温糖、しらたき、なたね油	牛乳、さけ(塩)、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、油揚げ、ごま	かぼちゃ、こまつな、緑豆もやし、はくさい、にんじん、だいこん、ねぎ、にら	本みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	いちご 牛乳 五平餅	エネルギー 575 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 13.7 g カルシウム 229 mg
8 (木)	麦ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き いちご 切り干し大根の煮物 ポテト煮	じゃがいも、胚芽米、小麦粉、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、バター、豆みそ、油揚げ	いちご、玉葱、大根、人参、レーズン、切り干し大根、椎茸、にんにく、しょうが、わかめ(乾)	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	野菜ジュース 牛乳 ミルクスコーン	エネルギー 630 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 18.1 g カルシウム 232 mg
9 (金)	ライスミルクロール 春雨スープ 豚肉のケチャップソテー スナップえんどう 牛蒡とベーコンの炒め物 バナナ	ロールパン、胚芽米、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、ベーコン	バナナ、たまねぎ、スナップえんどう、ごぼう、ねぎ、にんじん、にら、たけのこ(ゆで)	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、コンソメ、食塩、本みりん	いちご 牛乳 ツナごはん	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.3 g カルシウム 198 mg
10 (土)	ごはん けんちん汁 味噌豚 でこぼん 茹でブロッコリー 蓮根煮	胚芽米、米粉、じゃがいも、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、豆みそ	でこぼん、ブロッコリー、蓮根、白菜、ごぼう、いちごジャム、ねぎ、大根、人参、にんにく	しょうゆ、本みりん、食塩	バナナ 牛乳 いちごの米粉蒸し ケーキ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.6 g カルシウム 209 mg
12 (月)	麦ごはん 乳酸菌飲料 じゃこ入り納豆 野菜の胡麻和え 豚汁	胚芽米、じゃがいも、三温糖、小麦粉、押麦、なたね油	牛乳、乳酸菌飲料、納豆、バター、卵、豚肉(もも)、豆みそ、ごま、しらす干し、かつお節	こまつな、ごぼう、緑豆もやし、ねぎ、にんじん、だいこん、レモン果汁、焼きのり	しょうゆ、ほんだし	牛乳: サラダせんべい 牛乳 レモンケーキ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 19.8 g カルシウム 311 mg
13 (火)	トースト ミルクチップ(低年齢児) かぼちゃスープ 小魚カップリング(幼児) ウィンナー入り温野菜サラダ	食パン、胚芽米、なたね油、ごま油	牛乳、牛乳(低脂肪)、ウィンナー、小魚カップリング、生クリーム、しらす干し、バター、ごま、ミルクチップ	南瓜、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	いちご 牛乳 高菜とじゃこのごはん	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 18.8 g カルシウム 394 mg
14 (水)	麦ごはん みそ汁 鶏肉の中華焼き いちご キャベツとベーコンの炒めもの 粉ふき芋	じゃがいも、胚芽米、さつまいも、米粉、押麦、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ゆであずき缶、豆みそ、大豆粉、ベーコン	いちご、たまねぎ、キャベツ、緑豆もやし、にんじん、わかめ(乾)	かつお・煮干し・昆布だし汁、オスターソース、しょうゆ、本みりん、食塩	野菜ジュース 牛乳 さつま芋入りいろいろ	エネルギー 598 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 16.5 g カルシウム 209 mg
15 (木)	ごはん かみなり汁 鱈の味噌煮 バナナ 野菜のおひたし ひじき煮	胚芽米、上新粉、小麦粉、ごま油、三温糖、なたね油	牛乳、さわら、木綿豆腐、えび(むき身)、卵、豆みそ、大豆(ゆで)、ほたて貝柱水煮缶、油揚げ、ごま	バナナ、小松菜、人参、大根、もやし、ごぼう、葱、にら、玉葱、しょうが、椎茸、ひじき、にんにく	しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、ほんだし、食塩、中華だしの素	でこぼん 牛乳 海鮮ちぢみ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 15.9 g カルシウム 253 mg
16 (金)	三色ごはん しらすと野菜のおひたし もずくのすまし汁 でこぼん	胚芽米、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、卵、鶏ひき肉、バター、しらす干し	でこぼん、こまつな、にんじん、かぼちゃ、もやし、ねぎ、えのき、もずく、絹さや、レーズン	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	いちご 牛乳 南瓜ケーキ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 20.0 g カルシウム 240 mg
17 (土)	ごはん みそ汁 豚肉のすき焼き炒め でこぼん スナップえんどう ポテト煮	胚芽米、じゃがいも、米粉、三温糖、なたね油、メープルシロップ	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、豆みそ	でこぼん、ねぎ、スナップえんどう、たまねぎ、だいこん、キャベツ	本みりん、しょうゆ、ほんだし	バナナ 牛乳 米粉ホットケーキ	エネルギー 613 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.2 g カルシウム 249 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)	麦ごはん チキンカレー もやしのサラダ ぶどうゼリー	胚芽米、じゃがいも、三温糖、米粉、押麦、オリーブ油、ごま油、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、おから、豆乳、ハム、ごま	たまねぎ、ぶどう濃縮果汁、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、アガー	カレールー、しょうゆ、中濃ソース、食酢(米酢)、ケチャップ、食塩、カレー粉	牛乳: 木葉せんべい 牛乳 おからと豆乳の ココアクッキー	エネルギー 550 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 17.0 g カルシウム 216 mg	
20 (火)	ごはん 鱈の塩焼き きんぴら ほうれん草ともやしの海苔酢和え	胚芽米、じゃがいも、ごま油、三温糖	牛乳、あじ、豆みそ、しらす干し、ごま	いちご、たまねぎ、ほうれん草、ごぼう、れんこん、緑豆もやし、にんじん、わかめ(乾)、焼きのり	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、ほんだし	乳酸菌飲料 牛乳 あんぱん	エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 12.5 g カルシウム 263 mg	
21 (水)	ライスミルクロール 鶏肉のBBQ焼き スナッペンどう 蓮根ソテー	中華スープ ミルクチップ(低年齢児) メープルシロップ、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、小魚カップリング、ベーコン、ごま、ミルクチップ	スナッペンどう、蓮根、もやし、ねぎ、人参、にら、筍、しいたけ、にんにく、わかめ(乾)	しょうゆ、ケチャップ、ワイン(白)、ウスターソース、食塩、コンソメ	バナナ 牛乳 わかめごはん	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 17.4 g カルシウム 284 mg	
22 (木)	豚丼 しらすと野菜のおひたし きのこ汁 いちご	胚芽米、しらたき、じゃがいも、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(肩)、卵、ゆであずき缶、豆みそ、バター、しらす干し	玉葱、いちご、小松菜、もやし、ごぼう、えのき、人参、大根、葱、細さや、なめこ、しょうが、しめじ、椎茸	しょうゆ、本みりん	でこぼん 牛乳 小倉ケーキ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 15.4 g カルシウム 244 mg	
23 (金)	麦ごはん 豆腐ハンバーグ 蒸し南瓜 スティックきゅうり	具汁 乳酸菌飲料	胚芽米、食パン、押麦、メープルシロップ、パン粉・生、なたね油	牛乳、乳酸菌飲料、豚ひき肉、木綿豆腐、大豆(ゆで)、油揚げ、豆みそ、卵	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、しめじ・しろたもぎたけ	かつお・煮干し・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、本みりん、ワイン(赤)、食塩	バナナ 牛乳 メイプルトースト	エネルギー 584 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.2 g カルシウム 255 mg
24 (土)	ごはん 鱈の塩焼き 切り干し大根とベーコンの煮物 茹でアスパラ	みそ汁 バナナ	胚芽米、米粉、三温糖、なたね油、メープルシロップ、ごま油	牛乳、さわら、おから、豆みそ、大豆粉、ベーコン、ごま	バナナ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、干しぶどう、切り干しだいこん、わけぎ、わかめ(乾)	本みりん、ほんだし、しょうゆ(うすくち)、食塩	でこぼん 牛乳 おからケーキ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.5 g カルシウム 224 mg
26 (月)	元気納豆ごはん 野菜の胡麻和え 三平汁 でこぼん	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、納豆、さけ(塩)、ごま、ベーコン、しらす干し、粉チーズ、かつお節	でこぼん、たまねぎ、こまつな、緑豆もやし、ねぎ、にんじん、だいこん、にら、オクラ、焼きのり	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、パセリ粉	牛乳: サラダせんべい 牛乳 じゃが芋のスコーン	エネルギー 485 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 12.5 g カルシウム 298 mg	
27 (火)	ナポリタン スティック野菜サラダ ガーリックスープ バナナ	スバゲティ、じゃがいも、なたね油、三温糖、マカロニ	牛乳、ウインナー、小魚カップリング、ベーコン、豆みそ	たまねぎ、バナナ、にんじん、だいこん、グリーンアスパラガス、きゅうり、ピーマン、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、本みりん、しょうゆ、食塩、コンソメ	野菜ジュース 牛乳: コーンフレーク せんべい(低年齢児) 小魚カップリング(幼児)	エネルギー 562 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 12.7 g カルシウム 279 mg	
28 (水)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツの甘酢和え ポテト煮	みそ汁 乳酸菌飲料	じゃがいも、胚芽米、上新粉、押麦、グラニュー糖、なたね油、三温糖	牛乳、乳酸菌飲料、豚肉(もも)、油揚げ、豆みそ	たまねぎ、キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、しょうが、レモン果汁、わかめ(乾)	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、しょうゆ(うすくち)	でこぼん 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 541 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 13.8 g カルシウム 231 mg
29 (木)	昭和の日							
30 (金)	麦ごはん ポークハヤシ 春雨サラダ オレンジゼリー	胚芽米、じゃがいも、押麦、三温糖、焼ふ、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、バター、ハム、ごま	玉葱、みかん濃縮果汁、人参、きゅうり、もやし、しめじ、アガー	ハヤシルウ、ワイン(赤)、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、食酢(米酢)、食塩	バナナ 牛乳 お麩のラスク	エネルギー 552 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 19.6 g カルシウム 186 mg	

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。