

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 (土)	鶏あんかけ丼 ポテト煮 みそ汁 バナナ	胚芽米、じゃがいも、米粉、三温糖、なたね油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、豆みそ、大豆粉	バナナ、たまねぎ、だいこん、はくさい、にんじん、えのきたけ、しめじ・しろたまごたけ	本みりん、しょうゆ、ほんだし、食塩	でこぼん 牛乳 米粉ココアむしパン	エネルギー 571 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 15.6 g カルシウム 197 mg
3 (月)	憲法記念日						
4 (火)	みどりの日						
5 (水)	こどもの日						
6 (木)	麦ごはん ポークカレー ツナサラダ バナナ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、卵、バター、アーモンド(乾)	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、干しぶどう	カレー粉、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 こいのぼりケーキ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 19.0 g カルシウム 205 mg
7 (金)	トースト かぼちゃスープ ウインナー入り温野菜サラダ ミルクチップ	食パン、胚芽米、なたね油	牛乳、牛乳(低脂肪)、ウインナー、ミルクチップ、生クリーム、バター、しらす干し(半乾燥)、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、うめ干し	ホワイトソース、食酢(米酢)、コンソメ、食塩、パセリ粉	でこぼん 牛乳 梅じゃこごはん	エネルギー 550 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 18.5 g カルシウム 303 mg
8 (土)	ごはん 鶏肉の葱塩焼き 南瓜煮 スティックきゅうり	胚芽米、米粉、じゃがいも、三温糖、なたね油、メープルシロップ、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ	バナナ、かぼちゃ、きゅうり、はくさい、ごぼう、ねぎ、だいこん、にんじん、レモン果汁、にんにく	しょうゆ、食塩	乳酸菌飲料 牛乳 米粉ホットケーキ	エネルギー 647 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 18.0 g カルシウム 257 mg
10 (月)	麦ごはん じゃこ入り納豆 野菜の胡麻和え 空豆	胚芽米、じゃがいも、焼ふ、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、納豆、バター、豚肉(もも)、豆みそ、ごま、しらす干し、かつお節	でこぼん、ごまつな、そらまめ、ごぼう、ねぎ、だいこん、にんじん、だいこん、焼きのり	しょうゆ、ほんだし	牛乳: サラダせんべい 牛乳 お麩のラスク	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.6 g カルシウム 276 mg
11 (火)	ごはん 鱈の蒲焼き 野菜のおひたし 牛蒡煮	胚芽米、小麦粉、三温糖、米粉、しきたき、コーンフレーク、なたね油	牛乳、乳酸菌飲料、あじ、木綿豆腐、バター、鶏もも肉(皮付き)、卵、油揚げ	ごまつな、ごぼう、緑豆もやし、はくさい、にんじん、だいこん、干しぶどう、ねぎ、にら	しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	バナナ 牛乳 ロッククッキー	エネルギー 618 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.3 g カルシウム 274 mg
12 (水)	麦ごはん 味噌豚 ほうれん草の炒めもの ポテト煮	じゃがいも、胚芽米、コッペパン、押麦、三温糖、なたね油、粉糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、豆みそ、きな粉・脱皮大豆、ベーコン	でこぼん、たまねぎ、ほうれん草、だいこん、にんじん、緑豆もやし、わかめ(乾)、にんにく	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)	野菜ジュース 牛乳 きなこぼん	エネルギー 618 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 17.7 g カルシウム 203 mg
13 (木)	麦ごはん 鶏肉の中華焼き 南瓜煮 スナックえんどう	胚芽米、さつまいも、じゃがいも、米粉、押麦、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、ゆであずき缶、豆みそ、大豆粉	バナナ、かぼちゃ、スナックえんどう、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、なめこ、しめじ、しいたけ	オイスターソース、しょうゆ、本みりん	でこぼん 牛乳 さつま芋入りいろいろ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.6 g カルシウム 194 mg
14 (金)	たけのこごはん 鱈の幽庵焼き スティックきゅうり ひじき煮	胚芽米、上新粉、もち米、グラニュー糖、三温糖、なたね油	牛乳、さわら、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、油揚げ、大豆(ゆで)	でこぼん、玉葱、きゅうり、筍、ごぼう、人参、椎茸、さやえんどう、レモン汁、ゆず果汁、ひじき、わかめ	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	バナナ 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 545 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 15.0 g カルシウム 202 mg
15 (土)	シーチキンドリア 粉ふき芋 白菜スープ 野菜ジュース	胚芽米、じゃがいも、米粉、三温糖、オリーブ油、パン粉、なたね油	牛乳、おから、豆乳、ほたて貝柱水煮缶、ツナ水煮缶、粉チーズ	たまねぎ、はくさい、ねぎ、マッシュルーム、にんじん、にら、しいたけ	ホワイトソース、ワイン(白)、食塩、しょうゆ、パセリ粉	でこぼん 牛乳 おからと豆乳のクッキー	エネルギー 514 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 12.7 g カルシウム 256 mg
17 (月)	麦ごはん チキンカレー 切り干し大根の中華風サラダ 乳酸菌飲料	じゃがいも、胚芽米、片栗粉、押麦、なたね油、ごま油、三温糖	牛乳、乳酸菌飲料、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶、しらす干し(半乾燥)、ごま	たまねぎ、にんじん、緑豆もやし、きゅうり、切り干しだいこん	カレー粉、中濃ソース、ケチャップ、食酢(米酢)、食塩、オイスターソース、カレー粉	牛乳: ビスケット 牛乳 揚げ芋もち	エネルギー 537 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 15.6 g カルシウム 237 mg
18 (火)	じゃこねぎパスタ スティックサラダ 空豆 中華スープ	スパゲティ、胚芽米、オリーブ油、三温糖、ごま油、マカロニ	牛乳、ウインナー、しらす、ツナ水煮缶、豆みそ	バナナ、空豆、にんじん、大根、きゅうり、もやし、ねぎ、万能ねぎ、にら、筍、椎茸、にんにく、焼きのり	しょうゆ、本みりん、食塩	でこぼん 牛乳 ツナおにぎり	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 14.2 g カルシウム 208 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 (水)	麦ごはん 豚肉のケチャップソテー 茹でアスパラ ポテト煮	具汁 オレンジ	じゃがいも、胚芽米、黒砂糖、わらび餅粉、押麦、砂糖、なたね油、三温糖、マカロニ	牛乳、豚肉(もも)、大豆(ゆで)、油揚げ、豆みそ、きな粉・脱皮大豆	たまねぎ、オレンジ・ネーブル、グリーンアスパラガス、にんじん、だいこん、ねぎ、しめじ	かつお・煮干し・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩	バナナ 牛乳 マカロニのきなこ和え(さ・低) わらびもち(ひ・ぎ)	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 13.4 g カルシウム 233 mg
20 (木)	塩こんぶご飯 卵焼き ほうれん草ともやしの海苔酢和え 切り干し大根の煮物	かみなり汁 野菜ジュース	胚芽米、小麦粉、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、卵、木綿豆腐、チーズ、バター、油揚げ、しらす干し	ほうれん草、にんじん、だいこん、もやし、ねぎ、切り干し大根、椎茸、塩こんぶ、焼きのり	しょうゆ、ほんだし、食塩、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食酢(米酢)	オレンジ 牛乳 チーズむしぱん	エネルギー 584 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 20.3 g カルシウム 311 mg
21 (金)	ライスミルクロール 鶏肉のオレンジ風味焼き スティックきゅうり キャベツとベーコンの炒めもの	わかめスープ	ロールパン、胚芽米、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、さけ水煮缶詰、ベーコン	ぶどう汁、きゅうり、キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、えのき、みかん汁、あさつき、アガー、しめじ、わかめ(乾)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、ほんだし	バナナ 牛乳 鮭の炊き込みごはん	エネルギー 503 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.6 g カルシウム 204 mg
22 (土)	ごはん 鱈の照り焼き もやしときゅうりのナムル 南瓜煮	みそ汁 バナナ	胚芽米、小麦粉、三温糖、ごま油	牛乳、さわか、バター、豆みそ、ごま	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、緑豆もやし、だいこん、きゅうり、いちごジャム・低糖度、わかめ(乾)	しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、ほんだし、食塩	乳酸菌飲料 牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 584 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.1 g カルシウム 253 mg
24 (月)	元気納豆ごはん 野菜の胡麻和え 三平汁 野菜ジュース		胚芽米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、押麦	牛乳、納豆、バター、さけ(塩)、卵、ごま、しらす干し、かつお節	小松菜、南瓜、もやし、葱、人参、玉葱、大根、にら、オクラ、干しぶどう、焼きのり	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳:サラダせんべい 牛乳 南瓜ケーキ	エネルギー 603 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 19.2 g カルシウム 270 mg
25 (火)	麦ごはん 豚肉の梅煮 スティックサラダ ごぼうのごま酢和え	青菜のみそ汁 オレンジ	胚芽米、小麦粉、押麦、三温糖、マヨネーズ、ざらめ糖(中ざら)	牛乳、豚肉(もも)、卵、バター、豆みそ、ごま	オレンジ、きゅうり、小松菜、ごぼう、バナナ、人参、大根、ねぎ、えのき、うめ干し、にんにく、レモン果汁	かつお・煮干し・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食酢(米酢)、ほんだし	乳酸菌飲料 牛乳 バナナケーキ ※	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.5 g カルシウム 276 mg
26 (水)	麦ごはん 和風豆腐ハンバーグ 野菜のおひたし スナックえんどう	のっぺい汁 バナナ	胚芽米、じゃがいも、押麦、パン粉・生、三温糖、なたね油	ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、木綿豆腐、生揚げ、卵、牛乳	バナナ、スナックえんどう、大根、小松菜、玉葱、ごぼう、もやし、葱、人参、なめこ、椎茸	しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、ほんだし、食塩	オレンジ 麦茶 ヨーグルト ウエハース	エネルギー 443 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 9.4 g カルシウム 203 mg
27 (木)	麻婆丼 南瓜煮 みそ汁 乳酸菌飲料		半つき米、クロワッサン、三温糖、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、乳酸菌飲料、木綿豆腐、豚ひき肉、豆みそ	南瓜、玉葱、人参、葱、筍、グリーンピース、椎茸、にんにく、わかめ(乾)	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	バナナ 牛乳 クロワッサン	エネルギー 565 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 17.9 g カルシウム 234 mg
28 (金)	ごはん 鱈フライ 雌株和え きんぴら	いも煮汁 バナナ	胚芽米、じゃがいも、パン粉・生、なたね油、しらたき、片栗粉、小麦粉、三温糖、ごま油	牛乳、あじ、豚肉(もも)、豆みそ、卵、生揚げ、ごま、かつお節	バナナ、にんじん、ごぼう、キャベツ、れんこん、めかぶわかめ、だいこん、ねぎ、きゅうり、しめじ	中濃ソース、しょうゆ、ほんだし	オレンジ 牛乳 コーンフレーク 子どもせんべい	エネルギー 623 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 15.1 g カルシウム 231 mg
29 (土)	ナポリタン 茹でブロッコリー ガーリックスープ バナナ		スパゲティ、胚芽米、じゃがいも、なたね油、三温糖、マカロニ	牛乳、ウインナー、油揚げ、ベーコン、ごま	たまねぎ、バナナ、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、本みりん、食塩、コンソメ	オレンジ 牛乳 きつねごはん	エネルギー 539 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 14.5 g カルシウム 204 mg
31 (月)	麦ごはん ツナカレー ひじきサラダ バナナ		じゃがいも、胚芽米、小麦粉、押麦、なたね油、ごま油、三温糖	牛乳、ツナ水煮缶、しらす干し(半乾燥)、ベーコン、粉チーズ、ごま	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、セロリ、きゅうり、えのきたけ、ひじき	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、パセリ粉	牛乳:ビスケット 牛乳 じゃが芋のスコーン ※	エネルギー 509 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 12.8 g カルシウム 254 mg

※ぎんがクッキング1:25日(火)/2:31日(月)パンケーキをつくって午後おやつの時間に食べます。

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。