

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 (火)	ごはん 焼魚 野菜の納豆和え 牛蒡煮	ちゃんこ汁 メロン	胚芽米、小麦粉、三温糖、しらす、コーンフレーク、なたね油	牛乳、さけ(塩)、木綿豆腐、バター、鶏もも肉(皮付き)、卵、油揚げ、納豆、しらす干し	マスキメロン、ほうれん草、ごぼう、白菜、もやし、人参、大根、干しぶどう、葱、にら、焼きのり	しょうゆ、食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩、ほんだし	バナナ 牛乳 ロッククッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	610 kcal 24.8 g 20.2 g 209 mg
2 (水)	麦ごはん 豚肉のレモンソース揚げ 南瓜煮 ひじき煮	みそ汁 乳酸菌飲料	胚芽米、食パン、押麦、片栗粉、メープルシロップ、なたね油、三温糖	牛乳、乳酸菌飲料、豚肉(肩ロース)、豆みそ、大豆(ゆで)、油揚げ	南瓜、玉葱、ごぼう、大根、人参、椎茸、にんにく、しょうが、レモン果、ひじき、わかめ	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	メロン 牛乳 メイプルトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	583 kcal 18.7 g 17.3 g 224 mg
3 (木)	ライスミルクロール クリスピーチキン カレーポテト スティックきゅうり	トマトクリームスープ ミルクチップ	ロールパン、じゃがいも、胚芽米、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、牛乳(低脂肪)、ミルクチップ、ツナ水煮缶	トマトジュース、玉葱、きゅうり、人参、ごぼう、マッシュルーム、塩こんぶ、しめじ、にんにく	しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉	オレンジ 牛乳 塩昆布の炊き込みごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	560 kcal 22.5 g 19.5 g 268 mg
4 (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 バナナ		胚芽米、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、卵、鶏ひき肉、ゆであずき缶、バター、しらす干し	バナナ、こまつな、にんじん、緑豆もやし、ねぎ、えのきたけ、もずく、さやえんどう	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	メロン 牛乳 小倉ケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	517 kcal 18.3 g 15.4 g 233 mg
5 (土)	シーチキンソリア 粉ふき芋 野菜スープ 乳酸菌飲料		胚芽米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、パン粉、なたね油	牛乳、乳酸菌飲料、バター、ほたて貝柱水煮缶、ツナ水煮缶、かに水煮缶、生クリーム、粉チーズ	たまねぎ、かぶ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム、セロリー、いちごジャム・低糖度	ワイン(白)、食塩、しょうゆ(うすくち)、パセリ粉	バナナ 牛乳 いちごのスコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	580 kcal 16.8 g 16.8 g 305 mg
7 (月)	麦ごはん じゃこ入り納豆 人参と隠元の胡麻和え 三平汁	乳酸菌飲料	胚芽米、じゃがいも、押麦、三温糖、なたね油、米粉	牛乳、乳酸菌飲料、納豆、豆乳、さけ、きな粉・脱皮大豆、ごま、しらす干し、大豆粉、かつお節	にんじん、いんげん、ねぎ、たまねぎ、だいこん、焼きのり	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳: 木葉せんべい 牛乳 きなこケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	567 kcal 20.1 g 18.9 g 287 mg
8 (火)	焼きそば 粉ふき芋 オレンジゼリー		焼きそばめん、さつまいも、じゃがいも、なたね油、グラニュー糖、メープルシロップ	牛乳、豚肉(もも)	キャベツ、にんじん、緑豆もやし、ピーマン、しいたけ、あおのり	中濃ソース、食塩	バナナ 牛乳 さつま芋スティック	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	466 kcal 13.2 g 12.2 g 188 mg
9 (水)	麦ごはん 豚肉の梅煮 野菜のおひたし 蒸し南瓜	かみなり汁 乳酸菌飲料	胚芽米、三温糖、小麦粉、押麦、くず粉、ごま油、白玉粉、さらめ糖(中さら)	牛乳、乳酸菌飲料、豚肉(もも)、木綿豆腐	かぼちゃ、こまつな、だいこん、にんじん、緑豆もやし、ねぎ、うめ干し、にんにく	しょうゆ、ほんだし、食塩	メロン 牛乳 水無月	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	582 kcal 21.2 g 13.4 g 251 mg
10 (木)	ライスミルクロール 鶏肉のケチャップ焼き 牛蒡とベーコンの炒め物 スティックきゅうり	ビーフンスープ ミルクチップ	ロールパン、胚芽米、ビーフン、米粉、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ミルクチップ、ベーコン、ごま	きゅうり、ごぼう、ねぎ、にんじん、もやし、にら、たけのこ、しいたけ、わかめ(乾)、にんにく	ケチャップ、食塩、しょうゆ	オレンジ 牛乳 わかめごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	505 kcal 19.6 g 17.3 g 214 mg
11 (金)	塩こんぶご飯 豆腐入り松風焼き 雌株和え スナッパえんどう	みそ汁 バナナ	胚芽米	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豆みそ、卵、油揚げ、ごま、かつお節	バナナ、スナッパえんどう、大根、玉葱、キャベツ、人参、雌株、きゅうり、塩こんぶ、わかめ(乾)	かつお・煮干し・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	メロン 牛乳 かたつむりケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	573 kcal 21.7 g 15.8 g 260 mg
12 (土)	ごはん ほっけの干物 南瓜煮 茹でブロッコリー	けんちん汁 バナナ	胚芽米、米粉、じゃがいも、三温糖、なたね油	牛乳、ほっけ(開き干し)、豆乳、大豆粉	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	野菜ジュース 牛乳 米粉ココアむしパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	579 kcal 21.6 g 13.3 g 272 mg
14 (月)	麦ごはん チキンカレー もやしのサラダ メロン		胚芽米、コッペパン、じゃがいも、押麦、なたね油、粉糖、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、きな粉・脱皮大豆、ハム、ごま	たまねぎ、緑豆もやし、マスキメロン、にんじん、きゅうり	カレー粉、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: サラダせんべい 牛乳 きなこぱん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	526 kcal 16.7 g 17.6 g 217 mg
15 (火)	麦ごはん 味噌豚 スナッパえんどう 切り干し大根の煮物	さつまいも汁 オレンジ	胚芽米、さつまいも、押麦、片栗粉、三温糖、しらす、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、豆みそ、鶏もも肉、油揚げ	南瓜、オレンジ、スナッパえんどう、人参、ごぼう、葱、大根、椎茸、にんにく	しょうゆ、本みりん	バナナ 牛乳 みたらし南瓜	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	542 kcal 21.3 g 14.7 g 219 mg
16 (水)	トースト かぼちゃスープ ウィ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、ごま油	牛乳、牛乳(低脂肪)、ウィンナー、ミルクチップ、生クリーム、しらす干し(半乾燥)、バター、ごま	南瓜、玉葱、キャベツ、ブロッコリー、だいこん、高菜、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	乳酸菌飲料 牛乳 高菜とじゃこのごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	584 kcal 19.3 g 19.5 g 340 mg
17 (木)	ごはん 鱈の照り焼き ほうれん草ともやしの海苔酢和え きんぴら	豆腐のみそ汁 乳酸菌飲料	胚芽米、ごま油、三温糖	乳酸菌飲料、さわら、ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、豆みそ、生クリーム、しらす干し、ごま	ほうれん草、みかん、バナナ、ごぼう、蓮根、葱、えのき、もやし、干しぶどう、人参、焼きのり	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、ほんだし	メロン 麦茶 フルーツヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	489 kcal 18.4 g 10.0 g 134 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			
18 (金)	小豆ごはん 竹輪の磯辺揚げ 野菜のおひたし 南瓜煮	具汁 バナナ	胚芽米、小麦粉、もち米、三温糖、なたね油、片栗粉、コーンスターチ	牛乳、ちくわ、卵、大豆(ゆで)、油揚げ、豆みそ、ささげ(乾)、黒ごま	バナナ、かぼちゃ、小松菜、人参、もやし、大根、葱、レーズン、しめじ、あおのり	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	オレンジ 牛乳 人参ケーキ	エネルギー 598 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 16.3 g カルシウム 273 mg
19 (土)	焼き鳥井 もやしときゅうりのナムル みそ汁 野菜ジュース		胚芽米、米粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、豆みそ、ごま	たまねぎ、緑豆もやし、きゅうり、いちごジャム・低糖度、ねぎ、わかめ(乾)	しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、ほんだし、食塩	バナナ 牛乳 いちごの米粉蒸し ケーキ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 15.1 g カルシウム 203 mg
21 (月)	麦ごはん 元気納豆ごはん 野菜の胡麻和え 豚汁	メロン	胚芽米、小麦粉、じゃがいも、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、納豆、卵、豚肉(もも)、豆みそ、バター、ごま、しらす干し、かつお節	マスクメロン、小松菜、ごぼう、もやし、葱、人参、大根、レーズン、ニラ、オクラ、焼きのり	しょうゆ、ほんだし	牛乳:ビスケット 牛乳 ミルクスコーン	エネルギー 674 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.4 g カルシウム 312 mg ※
22 (火)	麦ごはん 鶏肉の葱塩焼き 切り昆布の炒め煮 南瓜煮	青菜のみそ汁 乳酸菌飲料	胚芽米、黒砂糖、わらび餅粉、押麦、三温糖、粉糖、ごま油、なたね油、マカロニ	牛乳、乳酸菌飲料、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、きな粉・脱皮大豆、さつまいも	南瓜、小松菜、葱、えのき、ごぼう、刻みこんぶ、人参、椎茸、レモン果汁、にんにく	かつお・煮干し・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、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 573 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.2 g カルシウム 319 mg
23 (水)	梅ごはん 鱈の香味焼き キャベツとベーコンの炒めもの スティックきゅうり	いも煮汁 野菜ジュース	胚芽米、じゃがいも、米、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、あじ、豚肉(もも)、豆みそ、ベーコン、生揚げ、ごま	きゅうり、キャベツ、人参、もやし、だいこん、ねぎ、うめ干し、しめじ、にんにく	本みりん、しょうゆ、ほんだし、食塩	バナナ 牛乳 メロンパン	エネルギー 627 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 16.5 g カルシウム 223 mg
24 (木)	ごはん キーマカレー スティック野菜サラダ 春雨スープ	メロン	胚芽米、上新粉、グラニュー糖、なたね油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、生クリーム、豆みそ	マスクメロン、玉葱、人参、赤ピーマン、マッシュルーム、大根、アスパラ、きゅうり、葱、にら、グリーンピース、もやし、筍、椎茸、レモン汁	カレールウ、ケチャップ、本みりん、食塩、コンソメ、しょうゆ、カレー粉	乳酸菌飲料 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 16.2 g カルシウム 219 mg
25 (金)	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 バナナ	じゃがいも、胚芽米、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、豆みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、しょうが、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)	ヨーグルト 牛乳 コーンフレーク 子どもせんべい	エネルギー 518 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 11.4 g カルシウム 194 mg
26 (土)	ミートソースパスタ 粉ふき芋 五目スープ 野菜ジュース		じゃがいも、スパゲティ、米粉、三温糖、なたね油、メープルシロップ、マカロニ	牛乳、豚ひき肉	ホールトマト缶、玉葱、人参、白菜、ピーマン、マッシュルーム、にら、セロリ、ねぎ、筍、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、スープストック、しょうゆ、コンソメ、食塩	バナナ 牛乳 米粉ホットケーキ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 11.7 g カルシウム 225 mg
28 (月)	麦ごはん ポークカレー ひじきサラダ 乳酸菌飲料		胚芽米、じゃがいも、小麦粉、押麦、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、乳酸菌飲料、豚肉(もも)、卵、バター、しらす干し(半乾燥)、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、バナナ、セロリ、きゅうり、えのきたけ、ひじき、レモン果汁	カレールウ、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:サラダせんべい 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 16.2 g カルシウム 273 mg
29 (火)	ライスミルクロール 鶏肉のオレンジ風味焼き ほうれん草ともやしのナムル チーズ南瓜	中華スープ	ロールパン、胚芽米、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶、粉チーズ、ごま	バナナ、南瓜、ほうれん草、もやし、人参、葱、みかん果汁、にら、筍、椎茸	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、本みりん	乳酸菌飲料 牛乳 ツナおにぎり	エネルギー 580 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 17.4 g カルシウム 254 mg
30 (水)	ごはん 鱈の味噌煮 野菜のおひたし ごぼうのごま酢和え	豆腐のすまし汁 バナナ	じゃがいも、胚芽米、三温糖、なたね油	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、豆みそ、ごま	バナナ、こまつな、ごぼう、ねぎ、えのきたけ、緑豆もやし、にんじん、しょうが	かつお・煮干し・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩、食酢(米酢)、ほんだし	メロン 牛乳 フライドポテト	エネルギー 481 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 13.2 g カルシウム 233 mg

※ひかりクッキング1:14日(月)/2:21日(月)春巻きポテト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。