

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	
2 (月)	麦ごはん じゃこ入り納豆 野菜の胡麻和え 鮭の粕汁	すいか 胚芽米、じゃがいも、押麦、焼ふ、三温糖、なたね油	牛乳、納豆、さけ(塩)、バター、豆みそ、ごま、しらす干し、油揚げ、かつお節	すいか、こまつな、緑豆もやし、ごぼう、ねぎ、だいこん、にんじん、焼きのり	酒かず(清酒)、しょうゆ	牛乳:サラダせんべい 牛乳 お麩のラスク	エネルギー 479 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 17.8 g カルシウム 274 mg
3 (火)	冷麦 卵焼き 野菜のおひたし 切り昆布の炒め煮	バナナ ゆでひやむぎ、胚芽米、三温糖、なたね油	牛乳、卵、ごま、しらす干し(半乾燥)、さつま揚げ	バナナ、こまつな、緑豆もやし、ごぼう、刻みこんぶ、にんじん、しいたけ、うめ干し、焼きのり	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)、食塩	すいか 牛乳 梅じゃこごはん	エネルギー 471 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 11.6 g カルシウム 290 mg
4 (水)	塩こんぶご飯 豚肉の胡麻照り焼き すいか モロヘイヤと野菜のお浸し スティックきゅうり	豆腐のすまし汁 胚芽米、米粉、三温糖	豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、ごま	すいか、みかん濃縮果汁、きゅうり、モロヘイヤ、ねぎ、えのきたけ、もやし、アガー、塩こんぶ	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)、食塩	乳酸菌飲料 麦茶 オレンジゼリー 子どもせんべい	エネルギー 457 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 10.6 g カルシウム 129 mg
5 (木)	麦ごはん 鱈の塩焼き ひじき煮 ゆでとうもろこし	みそ汁 乳酸菌飲料 胚芽米、じゃがいも、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、あじ、豆みそ、大豆(ゆで)、油揚げ	とうもろこし、たまねぎ、ごぼう、にんじん、しいたけ、レモン果汁、ひじき	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、本みりん	メロン 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 12.1 g カルシウム 235 mg
6 (金)	豚丼 しらすと野菜のおひたし ちゃんこ汁 バナナ	胚芽米、食パン、しらたき、マヨネーズ、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、しらす干し、油揚げ	バナナ、玉葱、小松菜、コーン缶、もやし、えのき、白菜、人参、大根、ねぎ、にら、さやえんどう、しょうが	しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	すいか 牛乳 マヨコーントースト	エネルギー 553 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 17.3 g カルシウム 244 mg
7 (土)	ごはん ほっけの干物 南瓜煮 ゆでokra	けんちん汁 野菜ジュース 胚芽米、米粉、じゃがいも、三温糖、なたね油、マヨネーズ、メープルシロップ	牛乳、ほっけ(開き干し)	かぼちゃ、はくさい、ごぼう、オクラ、ねぎ、だいこん、にんじん	しょうゆ、本みりん、食塩	バナナ 牛乳 米粉ホットケーキ	エネルギー 635 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.3 g カルシウム 300 mg
9 (月)	振替休日						
10 (火)	麦ごはん ポークカレー もやしのサラダ 乳酸菌飲料	胚芽米、じゃがいも、米粉、押麦、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、乳酸菌飲料、豆乳、豚肉(もも)、ハム、ごま	たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、いちごジャム・低糖度	カレールー、しょうゆ、食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、食塩、カレー粉	牛乳:木葉せんべい 牛乳 いちごの蒸しケーキ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 14.9 g カルシウム 244 mg
11 (水)	麦ごはん チャンプルー 南瓜煮 スティックきゅうり	みそ汁 すいか 胚芽米、押麦、なたね油、三温糖、米粉、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、豆乳、きな粉・脱皮大豆、豆みそ、油揚げ、大豆粉	すいか、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、緑豆もやし、にんじん、にら、わかめ(乾)	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	ヨーグルト 牛乳 きなこケーキ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 19.4 g カルシウム 239 mg
12 (木)	麦ごはん 鶏肉の中華焼き キャベツとベーコンの炒めもの ポテト煮	みそ汁 バナナ じゃがいも、胚芽米、米粉、押麦、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、豆みそ、大豆粉、ベーコン	バナナ、たまねぎ、キャベツ、緑豆もやし、だいこん、にんじん	かつお・煮干し・昆布だし汁、オースターソース、しょうゆ、本みりん、食塩	すいか 牛乳 米粉ココアむしパン	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 18.3 g カルシウム 203 mg
13 (金)	ごはん 焼魚 ゆでokra 切り干し大根の煮物	きのこ汁 バナナ 胚芽米、じゃがいも、なたね油、三温糖	さけ(塩)、豆みそ、油揚げ	バナナ、オクラ、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、しいたけ、切り干しだいこん、なめこ、しめじ	しょうゆ、本みりん	乳酸菌飲料 麦茶 アイスクャンディー	エネルギー 449 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 10.5 g カルシウム 119 mg
14 (土)	ごはん 豚肉のケチャップソテー スティックきゅうり 南瓜煮 ミルクチップ	みそ汁 胚芽米、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、バター、豆みそ、ミルクチップ	たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、だいこん、いちごジャム・低糖度、わかめ(乾)	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、ほんだし、食塩	野菜ジュース 牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 556 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 15.7 g カルシウム 231 mg
16 (月)	元気納豆ごはん 人参と隠元の胡麻和え 豚汁 すいか	胚芽米、じゃがいも、三温糖、小麦粉、押麦、なたね油	牛乳、納豆、バター、卵、豚肉(もも)、豆みそ、しらす干し、ごま、かつお節	すいか、にんじん、ごぼう、ねぎ、いんげん、だいこん、レモン果汁、にら、オクラ、焼きのり	しょうゆ、ほんだし	牛乳:ビスケット 牛乳 レモンケーキ	エネルギー 548 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 19.1 g カルシウム 244 mg
17 (火)	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 スティックきゅうり 牛蒡煮	かみなり汁 梨 胚芽米、押麦、上新粉、小麦粉、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、えび(むき身)、卵、ほたて貝柱水煮缶、ごま	なし、きゅうり、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、にら、たまねぎ、にんにく	しょうゆ、食酢(米酢)、本みりん、ほんだし、食塩、中華だしの素	すいか 牛乳 海鮮ちぢみ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.0 g カルシウム 209 mg
18 (水)	ごはん 鱈の味噌煮 雌株和え 蒸し南瓜	みそ汁 すいか 胚芽米、じゃがいも、さつまいも、米粉、三温糖	牛乳、さくら、豆乳、ゆであずき缶、豆みそ、大豆粉、かつお節	すいか、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、めかぶわかめ、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、本みりん、食塩	野菜ジュース 牛乳 さつまい入ういろ	エネルギー 603 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 11.6 g カルシウム 203 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 (木)	ライスミルクロール ガーリックスープ 鶏肉のBBQ焼き ミルクチップ 春雨ともやしのソテー ゆでokra	ロールパン、胚芽米、じゃがいも、ごま油、メープルシロップ、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ミルクチップ、ベーコン	たまねぎ、オクラ、緑豆もやし、にんじん、塩こんぶ、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、ワイン(白)、ウスターソース、食塩、しょうゆ(うすくち)	バナナ 牛乳 塩昆布おにぎり	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 18.7 g カルシウム 216 mg
20 (金)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 乳酸菌飲料 ポテト煮 キャベツの甘酢和え	じゃがいも、胚芽米、小麦粉、押麦、三温糖、コーンフレーク、なたね油	牛乳、乳酸菌飲料、豚肉(もも)、バター、卵、豆みそ	たまねぎ、キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、干しぶどう、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)	梨 牛乳 ロックッキー	エネルギー 571 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 15.8 g カルシウム 219 mg
21 (土)	焼きそば 粉ふき芋 わかめスープ バナナ	焼きそばめん、じゃがいも、春巻きの皮、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、ビザ用チーズ、ハム	バナナ、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	乳酸菌飲料 牛乳 ハムチーズ春巻き	エネルギー 445 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 12.9 g カルシウム 270 mg
23 (月)	麦ごはん 夏野菜カレー じゃこ入りサラダ すいか	胚芽米、黒砂糖、わらび餅粉、押麦、粉糖、ごま油、なたね油、三温糖、マカロニ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、きな粉・脱皮大豆、しらす干し(半乾燥)、ごま	すいか、たまねぎ、だいこん、トマト、なす、きゅうり、かぼちゃ、赤ピーマン、緑豆もやし、にんじん	カレールー、食酢(米酢)、ケチャップ、食塩、カレー粉、しょうゆ	牛乳:サラダせんべい 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 477 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 13.2 g カルシウム 231 mg
24 (火)	冷麦 乳酸菌飲料 鱈の幽庵焼き ねばねば和え きんぴら	ゆでひやむぎ、胚芽米、三温糖、ごま油	牛乳、乳酸菌飲料、さくら、豆みそ、ごま、かつお節	ごぼう、れんこん、モロヘイヤ、にんじん、オクラ、緑豆もやし、ゆず果汁、焼きのり	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)	バナナ 牛乳 五平餅	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 11.6 g カルシウム 237 mg
25 (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	牛乳、牛乳(低脂肪)、ウィンナー、ミルクチップ、生クリーム、バター、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、わかめ(乾)	ホワイトソース、食酢(米酢)、コンソメ、食塩、パセリ粉	梨 牛乳 わかめごはん	エネルギー 551 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 18.1 g カルシウム 288 mg
26 (木)	ガパオ風ライス 粉ふき芋 中華スープ すいか	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、生クリーム、バター	すいか、玉葱、パイン缶、葱、もやし、赤ピーマン、ピーマン、なす、人参、にら、筍、椎茸、にんにく	しょうゆ、本みりん、中濃ソース、食塩	乳酸菌飲料 牛乳 パイナップルケーキ	エネルギー 589 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 17.9 g カルシウム 203 mg
27 (金)	麦ごはん 味噌豚 梨 野菜のおひたし 塩ゆで枝豆	胚芽米、押麦、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、豆みそ	なし、ごまつな、えだまめ、ねぎ、えのきたけ、緑豆もやし、にんじん、コーン缶、にんにく	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	すいか 牛乳 ホテルメロンパン	エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 16.9 g カルシウム 232 mg
28 (土)	ごはん 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き ゆでokra 蓮根煮 野菜ジュース	胚芽米、食パン、じゃがいも、メープルシロップ、マヨネーズ、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ	たまねぎ、れんこん、オクラ	本みりん、しょうゆ、ほんだし	バナナ 牛乳 メイプルトースト	エネルギー 580 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.6 g カルシウム 186 mg
30 (月)	麦ごはん バナナ じゃこ入り納豆 小松菜と白菜の胡麻和え 三平汁	胚芽米、じゃがいも、押麦、三温糖	牛乳、納豆、さけ(塩)、ごま、しらす干し、かつお節	バナナ、ごまつな、はくさい、ねぎ、にんじん、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、ほんだし	牛乳:ビスケット 牛乳 コーンフレーク 子どもせんべい	エネルギー 490 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 10.4 g カルシウム 269 mg
31 (火)	麦ごはん みそ汁 ピーマンと細切り肉の炒め物 ポテト煮 ぶどうゼリー もやしときゅうりのナムル	じゃがいも、胚芽米、小麦粉、押麦、三温糖、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、ゆであずき缶、豆みそ、バター、ごま	ぶどう濃果汁、玉葱、もやし、きゅうり、ピーマン、パプリカ、人参、筍、アガー、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	バナナ 牛乳 小倉ケーキ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 15.5 g カルシウム 199 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。