

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 (金)	麦ごはん ポークカレー 切り干し大根の中華風サラダ バナナ	胚芽米、じゃがいも、押麦、なたね油、ごま油、三温糖	豚肉(もも)、しらす干し(半乾燥)、ごま	たまねぎ、パナナ、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、食酢(米酢)、ケチャップ、オイスターソース、食塩、カレー粉	乳酸菌飲料 麦茶 アイスキャンディー	エネルギー 410 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 8.7 g カルシウム 125 mg
2 (土)	ごはん 豚肉のすき焼き炒め 野菜ジュース 茹でブロッコリー 牛蒡煮	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	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、豆みそ	ねぎ、たまねぎ、ブロッコリー、ごぼう、わかめ(乾)	本みりん、しょうゆ、ほんだし	りんご 牛乳 米粉ホットケーキ	エネルギー 633 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.0 g カルシウム 256 mg
4 (月)	ごはん 秋刀魚の塩焼き 雌株和え 蓮根煮 ※	胚芽米、コッペパン、さつまいも、なたね油、しらたき、粉糖、三温糖	牛乳、さんま、鶏もも肉、豆みそ、きな粉・脱皮大豆、かつお節	かき、れんこん、ごぼう、キャベツ、にんじん、めかぶ、ねぎ、大根、きゅうり、もやし、椎茸	しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳: サラダせんべい 牛乳 きなこぱん	エネルギー 571 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 20.4 g カルシウム 211 mg
5 (火)	麦ごはん 和風豆腐ハンバーグ ほうれん草ともやしの海苔酢和え 南瓜煮 乳酸菌飲料	胚芽米、押麦、パン粉・生、三温糖、なたね油	乳酸菌飲料、豚ひき肉、木綿豆腐、大豆(ゆで)、油揚げ、豆みそ、卵、牛乳、しらす干し	かぼちゃ、ほうれん草、玉葱、大根、もやし、人参、ねぎ、しめじ、アガー、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、ほんだし、食塩	バナナ 麦茶 カルピスゼリー	エネルギー 439 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 10.3 g カルシウム 120 mg
6 (水)	トースト ウィンナー入り温野菜サラダ かぼちゃスープ 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	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、塩こんぶ	ホワイトソース、食酢(米酢)、コンソメ、食塩、パセリ粉	りんご 牛乳 塩昆布おにぎり ※	エネルギー 565 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 18.2 g カルシウム 292 mg
7 (木)	小豆ごはん 竹輪の磯辺揚げ 野菜のおひたし 切り干し大根の煮物	胚芽米、もち米、小麦粉、じゃがいも、なたね油、三温糖、片栗粉	牛乳、ちくわ、さげ(塩)、卵、豆乳、さげ(乾)、油揚げ、黒ごま	かき、小松菜、人参、葱、マーマレード、玉葱、大根、もやし、切り干し大根、椎茸、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	ヨーグルト 牛乳 マーマレードココア ケーキ	エネルギー 631 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 19.3 g カルシウム 355 mg
8 (金)	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	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)、豆乳、ゆであずき缶、豆みそ、ベーコン、大豆粉	りんご、たまねぎ、キャベツ、緑豆もやし、にんじん、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、オイスターソース、しょうゆ、本みりん、食塩	柿 牛乳 さつま芋入りいろいろ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 16.1 g カルシウム 191 mg
9 (土)	焼きそば 粉ふき芋 わかめスープ 柿	焼きそばめん、じゃがいも、米粉、なたね油、三温糖、メープルシロップ	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、おから、大豆粉	かき、キャベツ、人参、ねぎ、もやし、ピーマン、えのき、椎茸、レーズン、わかめ、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、食塩	乳酸菌飲料 牛乳 おからケーキ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 15.4 g カルシウム 224 mg
11 (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、三温糖、なたね油	牛乳、乳酸菌飲料、納豆、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、焼きのり	しょうゆ、ほんだし	牛乳: 木葉せんべい 牛乳 米粉クッキー 子どもせんべい ※	エネルギー 521 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 13.6 g カルシウム 298 mg
12 (火)	鮭のクリームスパゲティ ツナサラダ 柿	スパゲティ、胚芽米、小麦粉、三温糖、なたね油、マカロニ	牛乳、牛乳(低脂肪)、さげ(塩)、ツナ水煮缶、豆みそ、バター、生クリーム、ごま	かき、たまねぎ、キャベツ、大根、きゅうり、人参、ブロッコリー、マッシュルーム、しめじ	ワイン(白)、本みりん、食塩、食酢(米酢)	乳酸菌飲料 牛乳 五平餅	エネルギー 578 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 14.2 g カルシウム 297 mg
13 (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	じゃがいも、胚芽米、米粉、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、油揚げ、豆みそ	バナナ、玉葱、キャベツ、大根、いちごジャム、きゅうり、人参、えのき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、しょうゆ(うすくち)	柿 牛乳 いちごの蒸しケーキ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.6 g カルシウム 216 mg
14 (木)	ライスミルクロール 鶏肉のBBQ焼き 蓮根ソテー 茹でブロッコリー	ロールパン、胚芽米、オリーブ油、メープルシロップ、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ミルクチップ、ベーコン、かつお節	れんこん、ブロッコリー、ねぎ、緑豆もやし、にんじん、にら、たけのこ(ゆで)、しいたけ、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、コンソメ	チーズ 牛乳 おかかごはん ※	エネルギー 490 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.8 g カルシウム 206 mg
15 (金)	麦ごはん 味噌豚 野菜のおひたし きんぴら	胚芽米、押麦、三温糖、焼ふ、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、バター、豆みそ、ごま	バナナ、こまつな、にんじん、ごぼう、だいこん、れんこん、緑豆もやし、ねぎ、にんにく	しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩	野菜ジュース 牛乳 お麩のラスク	エネルギー 590 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 21.2 g カルシウム 232 mg
16 (土)	ごはん 鱈の照り焼き 南瓜煮 茹でブロッコリー	胚芽米、食パン、さといも、三温糖、小麦粉、なたね油	牛乳、さわら、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 メロンパン風トースト	エネルギー 622 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.7 g カルシウム 196 mg
18 (月)	麦ごはん チキンカレー きのこサラダ 乳酸菌飲料	胚芽米、じゃがいも、米粉、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、乳酸菌飲料、豆乳、鶏もも肉(皮付き)、大豆粉、ベーコン	玉葱、人参、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、マッシュルーム、しめじ、えのき、舞茸、椎茸	カレー粉、食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、食塩、しょうゆ、カレー粉	牛乳: ビスケット 牛乳 米粉ココアむしパン ※	エネルギー 543 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 17.8 g カルシウム 230 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 (火)	塩こんぶご飯 豆腐入り松風焼き 野菜のおひたし ひじき煮	みそ汁 バナナ	胚芽米、フランスパン、じゃがいも、三温糖、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豆みそ、卵、バター、きな粉・脱皮大豆、大豆(ゆで)、油揚げ、ごま	バナナ、小松菜、大根、玉葱、人参、もやし、ごぼう、塩こんぶ、椎茸、ひじき、わかめ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	ヨーグルト 牛乳 きなこラスク	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 17.2 g カルシウム 364 mg	
20 (水)	ごはん 焼魚 ほうれん草の炒めもの 茹でブロッコリー	のっぺい汁 柿	胚芽米、さいとも、片栗粉、なたね油、三温糖	牛乳、さけ(塩)、大豆(ゆで)、生揚げ、ベーコン	かき、ブロッコリー、ほうれん草、人参、ごぼう、葱、大根、もやし、なめこ、椎茸	しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、食塩、しょうゆ(うすくち)	バナナ 牛乳 甘辛豆	エネルギー 566 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 19.5 g カルシウム 218 mg	
21 (木)	ビビンバ井 南瓜煮 わかめのすまし汁 りんご		胚芽米、小麦粉、さつまいも、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、生クリーム、バター、ごま	りんご、かぼちゃ、ほうれん草、もやし、ねぎ、人参、えのき、わかめ、にんにく、しょうが	かつお・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 牛乳 さつまいもケーキ	エネルギー 625 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 20.1 g カルシウム 256 mg	
22 (金)	ライスミルクロール 豚肉のケチャップソテー 粉ふき芋 茹でブロッコリー	春雨スープ 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、豚肉(もも)、ミルクチップ、チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、にら、たけのこ(ゆで)、しいたけ、塩こんぶ	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩、しょうゆ	りんご 牛乳 チーズ昆布おにぎり	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.1 g カルシウム 236 mg	
23 (土)	ねぎ塩チキン井 もやしのサラダ みそ汁 バナナ		胚芽米、マカロニ、粉糖、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、きな粉・脱皮大豆、豆みそ、ハム、ごま	もやし、バナナ、玉葱、きゅうり、人参、ねぎ、焼きのり、レモン果汁、わかめ、にんにく	しょうゆ、食酢(米酢)、ほんだし、食塩	りんご 牛乳 マカロニのきなこ和え	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.4 g カルシウム 208 mg	
25 (月)	元気納豆ごはん 小松菜と白菜の胡麻和え 鮭の粕汁 柿		胚芽米、小麦粉、さいとも、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、納豆、さけ(塩)、豆みそ、ごま、油揚げ、しらす干し、かつお節	かき、こまつな、はくさい、バナナ、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、ほんだし	牛乳：サラダせんべい 牛乳 バナナクッキー	エネルギー 531 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 16.2 g カルシウム 302 mg	
26 (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 乳酸菌飲料		ぶどうパン、胚芽米、三温糖、なたね油	牛乳、乳酸菌飲料、鶏ひき肉、卵、しらす干し	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・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 レーズンパン	エネルギー 561 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 12.7 g カルシウム 266 mg	
27 (水)	麦ごはん 鶏肉の照り焼き ふかし芋 もやしときゅうりのナムル	みそ汁 バナナ	胚芽米、さつまいも、押麦、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、ごま	バナナ、たまねぎ、緑豆もやし、きゅうり、だいこん、キャベツ、にんじん、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、食塩	チーズ 牛乳 コーンフレーク 子どもせんべい	エネルギー 556 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 13.2 g カルシウム 201 mg	
28 (木)	ごはん 鱈の西京焼き 春雨ともやしのソテー 南瓜煮	ちゃんこ汁 りんご	胚芽米、小麦粉、三温糖、なたね油、しらす、コンスタート、ごま油	牛乳、さわら、卵、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、白みそ、油揚げ	りんご、かぼちゃ、にんじん、緑豆もやし、はくさい、だいこん、ねぎ、干しぶどう、にら	本みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	乳酸菌飲料 牛乳 人参ケーキ	エネルギー 625 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.2 g カルシウム 236 mg	
29 (金)	麦ごはん 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 切り昆布の炒め煮 茹でブロッコリー	いも煮汁 バナナ	胚芽米、さいとも、押麦、しらす、マヨネーズ、なたね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(もも)、豆みそ、クリームチーズ、生揚げ、さつまいも、ごま	バナナ、ブロッコリー、人参、大根、ごぼう、刻みこんぶ、葱、いちごジャム、しめじ、椎茸	本みりん、しょうゆ(うすくち)、ほんだし	りんご 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 19.1 g カルシウム 260 mg	
30 (土)	ナポリタン 粉ふき芋 白菜スープ 乳酸菌飲料		スパゲティ、じゃがいも、胚芽米、なたね油、三温糖、マカロニ	牛乳、乳酸菌飲料、ウインナー、ツナ水煮缶	たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ、ピーマン、にら、たけのこ(ゆで)、しいたけ	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、本みりん、食塩、コンソメ	バナナ 牛乳 ツナおにぎり	エネルギー 553 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 10.7 g カルシウム 206 mg	

※ぎんがクッキング:4日(月)昼食の秋刀魚をホットプレートで焼いて食べます。

※さくらクッキング:やえ6日(水)/ぼたん14日(木)ラップでおにぎりを作って午後おやつとして食べます。

※ひかりクッキング1:11日(月)/2:18日(月)ココアケーキを作って午後おやつとして食べます。

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。