

| 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 (土) | 焼き鳥井 南瓜煮 みそ汁 乳酸菌飲料 | 胚芽米、三温糖 | 牛乳、乳酸菌飲料、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ | かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、わかめ(乾) | かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん | りんご 牛乳 子どもせんべい | エネルギー 495 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.1 g カルシウム 199 mg |
| 3 (月) | 麦ごはん じゃこ入り納豆 野菜の胡麻和え 鮭の粕汁 | 胚芽米、小麦粉、さといも、押麦、三温糖、コーンフレーク、なたね油 | 牛乳、納豆、さけ(塩)、バター、豆みそ、卵、ごま、しらす干し、油揚げ、かつお節 | りんご、こまつな、緑豆もやし、ごぼう、ねぎ、だいこん、にんじん、干しぶどう、焼きのり | 酒かす(清酒)、しょうゆ | 牛乳:サラダせんべい 牛乳 ロッククッキー | エネルギー 534 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 17.5 g カルシウム 280 mg |
| 4 (火) | 麦ごはん チキンカツ もやしときゅうりのナムル 牛蒡煮 | 胚芽米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、パン粉・生、なたね油、くず粉、片栗粉、白玉粉、ごま油 | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、卵、ごま | バナナ、たまねぎ、緑豆もやし、ごぼう、きゅうり、にんじん、わかめ(乾) | かつお・煮干し・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、食酢(米酢)、本みりん、食塩 | 乳酸菌飲料 牛乳 小豆のういろう | エネルギー 659 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.8 g カルシウム 233 mg |
| 5 (水) | ごはん 鱈の味噌煮 野菜のおひたし 南瓜煮 | 胚芽米、さといも、三温糖、小麦粉、なたね油 | 牛乳、乳酸菌飲料、さわら、バター、卵、豆みそ | 南瓜、小松菜、ごぼう、もやし、人参、大根、ねぎ、レモン果汁、しょうが、なめこ、しめじ、しいたけ | しょうゆ、本みりん | 柿 牛乳 レモンケーキ | エネルギー 628 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 20.1 g カルシウム 255 mg |
| 6 (木) | 豚丼 しらすと野菜のおひたし ちゃんこ汁 りんご | 胚芽米、さつまいも、しらたき、なたね油、三温糖、メープルシロップ、グラニュー糖 | 牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、しらす干し、油揚げ | たまねぎ、りんご、こまつな、緑豆もやし、えのきたけ、白菜、人参、大根、葱、にら、絹さや、しょうが | しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩 | バナナ 牛乳 さつま芋スティック | エネルギー 510 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 15.3 g カルシウム 252 mg |
| 7 (金) | ライスミルクロール クリスピーチキン さつま芋の甘煮 茹でブロッコリー | ロールパン、胚芽米、さつまいも、ピーマン、なたね油、三温糖 | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、さけ水煮缶詰、ミルクチップ | ブロッコリー、ねぎ、にんじん、緑豆もやし、にら、あさつき、たけのこ、しいたけ、しめじ、レモン果汁 | しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、ほんだし | りんご 牛乳 鮭の炊き込みごはん | エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.6 g カルシウム 222 mg |
| 8 (土) | ごはん 味噌豚 きんぴら スティックきゅうり | 胚芽米、米粉、じゃがいも、三温糖、ごま油、なたね油 | 牛乳、豚肉(もも)、豆乳、豆みそ、ごま | バナナ、たまねぎ、きゅうり、ごぼう、いちごジャム・低糖度、れんこん、人参、わかめ(乾)、にんにく | しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩 | チーズ 牛乳 いちごの蒸しケーキ | エネルギー 611 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 18.4 g カルシウム 282 mg |
| 10 (月) | スポーツの日 | | | | | | |
| 11 (火) | 麦ごはん ポークカレー きのこサラダ 乳酸菌飲料 | 胚芽米、じゃがいも、押麦、なたね油 | 牛乳、乳酸菌飲料、豚肉(もも)、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、えのきたけ、しいたけ、椎茸 | カレー粉、食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩、カレー粉 | 牛乳:ビスケット 牛乳 子どもせんべい ゼリー | エネルギー 519 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 14.2 g カルシウム 206 mg |
| 12 (水) | 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、たらこ、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、焼きのり | ホワイトソース、食酢(米酢)、コンソメ、食塩、パセリ粉 | 柿 牛乳 たらこごはん | エネルギー 567 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.5 g カルシウム 290 mg |
| 13 (木) | ごはん 焼魚 ほうれん草ともやしの海苔酢和え ひじき煮 | 胚芽米、焼ふ、三温糖、なたね油 | 牛乳、さけ(塩)、大豆(ゆで)、バター、油揚げ、豆みそ、しらす干し | かき、ほうれん草、にんじん、もやし、ごぼう、だいこん、ねぎ、しめじ、しいたけ、ひじき、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 | 乳酸菌飲料 牛乳 お麩のラスク | エネルギー 580 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 21.3 g カルシウム 247 mg |
| 14 (金) | 麦ごはん 鶏肉の中華焼き 野菜炒め ポテト煮 | じゃがいも、胚芽米、食パン、押麦、三温糖、ごま油、なたね油 | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、バター、きな粉・脱皮大豆 | バナナ、たまねぎ、キャベツ、緑豆もやし、にんじん、しいたけ、パプリカ、ピーマン、わかめ(乾) | かつお・煮干し・昆布だし汁、オリーブオイル、しょうゆ、本みりん、食塩、しょうゆ(うすくち) | ヨーグルト 牛乳 きなこトースト | エネルギー 611 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 19.1 g カルシウム 284 mg |
| 15 (土) | ごはん ほっけの塩焼き 南瓜煮 茹でブロッコリー | 胚芽米、米粉、さといも、三温糖、なたね油、メープルシロップ | 牛乳、ほっけ | 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 米粉ホットケーキ | エネルギー 612 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.8 g カルシウム 300 mg |
| 17 (月) | 元気納豆ごはん 野菜の胡麻和え 豚汁 柿 | 胚芽米、強力粉、じゃがいも、小麦粉、押麦、三温糖、ねりごま、なたね油 | 牛乳、つぶしあん(砂糖添加)、納豆、豚肉(もも)、豆みそ、ごま、しらす干し、かつお節 | かき、こまつな、ごぼう、緑豆もやし、ねぎ、にんじん、だいこん、にら、オクラ、焼きのり | しょうゆ、ドライイースト、食塩、ほんだし | 牛乳:サラダせんべい 牛乳 あんまん | エネルギー 546 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 13.8 g カルシウム 290 mg |
| 18 (火) | ライスミルクロール 和風ローストチキン 春雨ともやしのソテー さつま芋の甘煮 | ロールパン、胚芽米、さつまいも、三温糖、ごま油 | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶 | 緑豆もやし、にんじん、ねぎ、にら、たけのこ(ゆで)、しいたけ、ゆず果汁、レモン果汁 | しょうゆ、本みりん、食塩、しょうゆ(うすくち) | りんご 牛乳 ツナおにぎり | エネルギー 579 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.3 g カルシウム 181 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) | 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 | さつまいも、胚芽米、三温糖、なたね油 | 牛乳、鶏ひき肉、卵、バター、コンデンスミルク、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 | ヨーグルト 牛乳 スウィートポテト | エネルギー 609 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.6 g カルシウム 350 mg |
| 20 (木) | 麦ごはん さつまい レバー入りハンバーグ 柿 蓮根ソテー 茹でブロッコリー | 胚芽米、上新粉、さつまいも、押麦、グラニュー糖、パン粉・生、しらたき、なたね油、オリーブ油 | 牛乳、豚ひき肉、鶏レバー、木綿豆腐、鶏もも肉、豆みそ、卵、ベーコン、油揚げ | かき、蓮根、ブロッコリー、玉葱、ごぼう、ミックスベジタブル、ねぎ、人参、大根、もやし、椎茸、レモン果汁、にんにく | ケチャップ、中濃ソース、本みりん、ワイン(赤)、食塩、コンソメ、しょうゆ | バナナ 牛乳 もちもちココアケーキ | エネルギー 617 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 19.2 g カルシウム 221 mg |
| 21 (金) | ごはん みそ汁 鮭の西京焼き りんご 青梗菜の炒めもの 南瓜煮 | ぶどうパン、胚芽米、三温糖、ごま油 | 牛乳、さけ、白みそ、豆みそ、油揚げ、しらす干し(半乾燥) | りんご、かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、だいこん、にんじん | かつお・煮干し・本みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩 | 柿 牛乳 レーズンパン | エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 12.1 g カルシウム 225 mg |
| 22 (土) | ツナとトマトのスパゲティー 粉ふき芋 五目スープ バナナ | じゃがいも、スパゲティー、胚芽米、オリーブ油、マヨネーズ、三温糖 | 牛乳、ツナ水煮缶、粉チーズ、ごま | ホールトマト缶詰、バナナ、白菜、ニラ、葱、人参、筍、もやし、椎茸、マッシュルーム、わかめ(乾)、にんにく | ケチャップ、しょうゆ、スープストック、食塩 | 乳酸菌飲料 牛乳 わかめごはん | エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 11.1 g カルシウム 242 mg |
| 24 (月) | 麦ごはん きのこカレー 春雨サラダ 乳酸菌飲料 | 胚芽米、押麦、なたね油、三温糖、米粉、ごま油 | 牛乳、乳酸菌飲料、豚肉(もも)、豆乳、きな粉・脱皮大豆、ハム、大豆粉、ごま | たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、マッシュルーム、しめじ、エリンギイ、しいたけ、まいたけ、にんにく | カレールー、ワイン(赤)、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、食酢(米酢)、食塩、カレー粉 | 牛乳: ウエハース 牛乳 きなこケーキ | エネルギー 578 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 21.8 g カルシウム 236 mg ※ |
| 25 (火) | 小豆ごはん 卵焼き 柿 野菜のおひたし 切り昆布の炒め煮 | 胚芽米、小麦粉、もち米、三温糖、なたね油 | 牛乳、卵、バター、豆みそ、ささげ(乾)、黒ごま、さつまいも、ごま | かき、たまねぎ、こまつな、もやし、ごぼう、刻みこんぶ、干しぶどう、にんじん、しいたけ、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、本みりん、食塩 | バナナ 牛乳 ミルクスコーン | エネルギー 580 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 17.1 g カルシウム 340 mg ★ |
| 26 (水) | 麦ごはん のっぺい汁 豚レバーのかりん揚げ 乳酸菌飲料 雌株和え 切り干し大根の煮物 | 胚芽米、さといも、押麦、片栗粉、なたね油、三温糖 | 牛乳、乳酸菌飲料、豚レバー、豆みそ、生揚げ、油揚げ、ごま、かつお節 | 人参、ごぼう、キャベツ、めかぶ、葱、大根、きゅうり、切り干し大根、椎茸、なめこ、にんにく、しょうが | 本みりん、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、食塩 | りんご 牛乳 五平餅 | エネルギー 593 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 13.4 g カルシウム 242 mg ★ |
| 27 (木) | 麦ごはん かみなり汁 鶏肉の葱塩焼き りんご ほうれん草の炒めもの ポテト煮 | じゃがいも、胚芽米、押麦、ごま油、三温糖、なたね油 | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、ベーコン | りんご、ほうれん草、にんじん、だいこん、ねぎ、緑豆もやし、レモン果汁、にんにく | しょうゆ、ほんだし、食塩、しょうゆ(うすくち) | 乳酸菌飲料 牛乳 コーンフレーク 子どもせんべい | エネルギー 618 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 18.6 g カルシウム 218 mg |
| 28 (金) | ビビンバ丼 南瓜煮 わかめスープ バナナ | 胚芽米、小麦粉、三温糖、なたね油、ごま油 | 牛乳、豚ひき肉、卵、豆乳、ごま | バナナ、かぼちゃ、ほうれん草、緑豆もやし、ねぎ、マーメレード・低糖度、にんじん、えのきたけ、わかめ(乾)、にんにく、しょうが | しょうゆ、食塩、本みりん | 柿 牛乳 マーメレードココアケーキ | エネルギー 565 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 19.9 g カルシウム 221 mg |
| 29 (土) | ごはん みそ汁 鱈の塩焼き 乳酸菌飲料 茹でブロッコリー 蓮根煮 | 胚芽米、小麦粉、三温糖、なたね油 | 牛乳、乳酸菌飲料、あじ、豆みそ | たまねぎ、ブロッコリー、れんこん、だいこん、バナナ | かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩 | チーズ 牛乳 バナナクッキー | エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 16.9 g カルシウム 325 mg |
| 31 (月) | 麦ごはん りんご じゃこ入り納豆 小松菜と白菜の胡麻和え 三平汁 | 胚芽米、小麦粉、じゃがいも、押麦、三温糖 | 牛乳、納豆、バター、さけ(塩)、卵、ごま、しらす干し、かつお節 | りんご、こまつな、かぼちゃ、はくさい、ねぎ、にんじん、たまねぎ、だいこん、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、ほんだし | 牛乳: ビスケット 牛乳 南瓜ケーキ | エネルギー 550 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 19.3 g カルシウム 279 mg ※ |

※ひかりクッキング1:24日(月)/2:31日(月)袋でナンを作って、午後おやつとして食べます。

★さくらクッキングぼたん:25日(火)/やえ:26日(水)ラップでおにぎりを作って、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。