

日/曜	献立名	材料名(食・3時おやつ)			栄養価
		熱とカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16	ミートヌリワチイ 卵スープ キャベツの塩湯布和え	スリッパ、じゃがいも、さつまいも、油、オリーブ油、三温糖	牛乳、合い葱、鶏肉、卵、塩、こしょう、ちくす干し、鶏カウ	牛乳、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、鉄、カルシウム、繊維	エネルギー 549 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 24.0 g
17	ごはん 高野豆腐のみそ汁 鮭のてりやき 川松菜ののり和え	米、三温糖、カレー、三温糖	牛乳、厚揚げ、鶏もも肉、みそ、豚肉、油揚げ	たんぱく質、ビタミン、ミネラル、鉄、カルシウム、繊維	エネルギー 479 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 12.1 g
18	かしわめし 豚汁 バナナ	米、ごぼう、三温糖、だし、三温糖、ま油	牛乳、厚揚げ、鶏もも肉、みそ、豚肉、油揚げ	たんぱく質、ビタミン、ミネラル、鉄、カルシウム、繊維	エネルギー 551 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 19.1 g
20	中華丼 中華風コーンスープ 揚げ餃子 フルーツ杏仁	米、小麦粉、三温糖、卵、片栗粉、さの戻、片栗粉、ま油	牛乳、豚肉、鶏ひき肉、卵、豚ひき肉、みそ、鶏カウ	たんぱく質、ビタミン、ミネラル、鉄、カルシウム、繊維	エネルギー 621 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 18.0 g
21	誕生日会 お楽しみサントイッチ 南瓜のポターージュ タントリーチキン 揚げじゃがサラダ	食パン、じゃがいも、ヨーグルト、三温糖、バター、小麦粉、油	餃子、ヨーグルト、牛乳、鶏もも肉、卵、クリームチーズ、トマト、ピーマン、チーズ、鶏カウ	たんぱく質、ビタミン、ミネラル、鉄、カルシウム、繊維	エネルギー 684 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 30.0 g
22	ごはん 南瓜とわかめのみそ汁 干草焼き 大根のそぼろ煮	米、ポットグーキー、ミルク、三温糖、はちみつ、バター、ごま油、油	牛乳、卵、牛乳、豚ひき肉、みそ、わかさし、鶏カウ	たんぱく質、ビタミン、ミネラル、鉄、カルシウム、繊維	エネルギー 556 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.0 g
24	焼きいも 牛乳(さくら組) 肉団子スープ 魚の味噌煮	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、バター、片栗粉	牛乳、白身魚、豚ひき肉、卵、鶏カウ、みそ、ちくす干し	たんぱく質、ビタミン、ミネラル、鉄、カルシウム、繊維	エネルギー 617 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 22.1 g
25	タールー麵 じゃが煮 バナナ	ちやんぼ、小麦粉、じゃがいも、片栗粉、温糖、油、ごま油	牛乳、卵、豚肉、鶏もも肉	たんぱく質、ビタミン、ミネラル、鉄、カルシウム、繊維	エネルギー 432 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 12.7 g
27	親子丼 昆布わかめ油揚げのみそ汁 さつま芋といりごめのみ相見え みかん	米、さつまいも、ポットグーキー、三温糖、小麦粉、片栗粉、油、片栗粉	牛乳、卵、鶏もも肉、みそ、いりごめ、油	たんぱく質、ビタミン、ミネラル、鉄、カルシウム、繊維	エネルギー 600 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.7 g
28	ごはん 和風ポトフ 手作りキヨロツケ 大根サラダ	米、さつまいも、じゃがいも、三温糖、小麦粉、ごま油	牛乳、白身魚のすり身、卵、生クリーム、ハム、ペーコン	たんぱく質、ビタミン、ミネラル、鉄、カルシウム、繊維	エネルギー 548 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.6 g
29	わかめごはん さとうめんスープ おでん風煮	米、さとうめい、小麦粉、小麦粉、片栗粉、油、片栗粉	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、みそ、鶏カウ	たんぱく質、ビタミン、ミネラル、鉄、カルシウム、繊維	エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 16.4 g
30	バナ ビーフシチュー 鮭のムニエル コーンスローサラダ	米、小麦粉、じゃがいも、小麦粉、小麦粉、片栗粉、油、片栗粉	牛乳、豚肉、鶏もも肉、みそ、鶏カウ	たんぱく質、ビタミン、ミネラル、鉄、カルシウム、繊維	エネルギー 618 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 23.0 g

※ 材料の仕入れ等により、献立内容が変更になる場合があります。

日/曜	献立名	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)	10時おやつ	栄養価
01	ごはん かきたま汁 魚の愛わり味噌焼き	りんご 牛乳(さくら組)	血や肉や骨になるもの 牛乳、白身魚、豆腐、卵、大豆、豚ひき肉、しらす干し、みそ、あおのり	調味料 醤油、しょうゆ、本みりん、鶏がら湯、ケチャップ、酒、みりん、塩、かつお・昆布だし	エネルギー 572 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 20.1 g カルシウム 229 mg
02	あんかけうどん	牛乳(さくら組)	牛乳、鶏レバー、卵、豚肉、かまぼこ、牛乳、スキムミルク	牛乳 スイートポテト	エネルギー 509 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.6 g カルシウム 263 mg
04	チキンライス	みかん	牛乳、鶏もも肉、鶏ガラ	いりこ お菓子 牛乳	エネルギー 455 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 11.6 g カルシウム 168 mg
06	れんこんドライカレー	牛乳(さくら組)	牛乳、合いびき肉、型抜きチーズ、ちくわ、きな粉、スキムミルク	牛乳 ミルクもち	エネルギー 617 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.8 g カルシウム 253 mg
07	ごはん さつま芋の豆乳みそ汁 ちくわの肉詰め	バナナ 牛乳(さくら組)	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、卵、こしあじ、無調整豆乳、みそ、かにかまぼこ、わかめ、あおのり	牛乳 とら焼き	エネルギー 688 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 17.2 g カルシウム 132 mg
08	ごはん 大根と鶏肉のすまし汁 魚の西京焼き 南瓜のいとこ煮	りんご 牛乳(さくら組)	牛乳、白身魚、小豆、鶏もも肉、みそ、チーズ	牛乳 トマトチーズクラッカー 牛乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 13.1 g カルシウム 208 mg
09	ごはん 春雨スープ 麻婆豆腐 小松菜とひじきのごま和え	みかん 牛乳(さくら組)	牛乳、豆腐、豚ひき肉、牛乳、ヨーグルト、みそ、ひじき、わかめ、鶏がら湯	牛乳 ヨーグルト蒸しパン 牛乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 15.1 g カルシウム 362 mg
10	食パン みかんジャム クラムチャウダー 魚のコーンフレック焼	ほうれん草のソテー 牛乳(さくら組)	牛乳、白身魚、ヨーグルト、あさり、魚肉ソーセージ、スキムミルク、ペーコ、生クリーム、チーズ	牛乳 焼きおにぎり	エネルギー 677 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 23.1 g カルシウム 278 mg
11	そぼろ丼 具沢山みそ汁 バナナ	米、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	いりこ お菓子 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 14.2 g カルシウム 189 mg
13	ごはん 手作りふりかけ 呉汁 鮭の塩焼き	白米とりのこのサラダ 牛乳(さくら組)	牛乳、鮭、大豆、無調整豆乳、みそ、豆腐、ツナ缶、タピオカ、トウモロコシ、しらす干し、かつお節、塩こんぶ	牛乳 ツナマフィン 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 21.2 g カルシウム 279 mg
14	ごはん 麩とエノキのすまし汁 とり天	みかん 牛乳(さくら組)	鶏むね肉、牛乳、牛ひき肉、豆腐、わかめ	牛乳 ココアクリームサンド	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 15.8 g カルシウム 167 mg
15	いなり寿司 茶碗蒸し 花しゅうまい ポテトサラダ	牛乳(さくら組) フルーツゼリー	牛乳、卵、豚ひき肉、油揚げ、豆腐、鶏もも肉、かまぼこ、スキムミルク、セラチン	牛乳 ココアクリームサンド マーブルクッキー	エネルギー 648 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 27.8 g カルシウム 151 mg