

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・軽食)				朝おやつ 軽食	栄養価
		熱や力になるもの	体を作るもの	体の調子を整えるもの	調味料		
15 29 (月)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 豆腐の真砂揚げ じゃがいもの煮ころがし	ほうれん草のお浸し 米、生中華めん、じゃがいも、コーン油、片栗粉、油、きび砂糖	牛乳、押し木綿豆腐、調製豆乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、焼き豚、卵、白みそ	みかん、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、生わかめ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ラーメン(とんこつ風) みかん 牛乳	エネルギー 673 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 19.1 g カルシウム 213 mg
16 30 (火)	チキンピラフ 白菜スープ かじきのムニエル キャベツときゅうりの塩もみ	米、ロールパン、油、小麦粉、きび砂糖、砂糖	牛乳、かじき、鶏もも肉(小間)、ベーコン、バター、食べる煮干し	いちご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、はくさい、ピーマン、マッシュルーム	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩、中濃ソース、こしょう	牛乳 あげばん いちご 牛乳	エネルギー 634 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 22.4 g カルシウム 186 mg
17 31 (水)	御飯 みそ汁(しめじ・油揚げ) 肉しゅうまい 人参のたらこ炒り	チンゲン菜のお浸し 米、小麦粉、しゅうまいの皮、きび砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、たらこ、食べる煮干し	りんご、チンゲンサイ、バナナ、にんじん、はくさい、しめじ、たまねぎ、ねぎ、レモン	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 バナナケーキ りんご 炒り子 牛乳	エネルギー 704 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 23.7 g カルシウム 212 mg
4 (木)	御飯 お吸い物 松風焼き うめ人参	栗きんとん 米、小麦粉、さつまいも、きび砂糖、くりの甘露煮、焼酎(車心)、パン粉、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、にんじん、ねぎ、糸みつば、生わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ホットケーキ 牛乳 みかん	エネルギー 684 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 13.6 g カルシウム 214 mg
18 (木)	御飯 すまし汁(わかめ・玉ねぎ) 松風焼き 南瓜の煮物	白菜のおかか和え 米、小麦粉、上新粉、じゃがいも、油、パン粉、ごま油、きび砂糖、砂糖、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	みかん、かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、にんじん、にら、ねぎ、生わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 チヂミ(じゃが芋) 牛乳 みかん	エネルギー 624 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 15.7 g カルシウム 165 mg
5 (金)	御飯 みそ汁(えのき・ねぎ・麩) ぶり大根 ほうれん草と人参のお浸し	米、きび砂糖、焼酎	牛乳、ぶり、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、だいこん、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、かぶ、七草、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 七草がゆ いちご 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 14.9 g カルシウム 161 mg
19 (金)	御飯 みそ汁(えのき・ねぎ・麩) ぶり大根 ほうれん草と人参のお浸し	米、小麦粉、きび砂糖、コーン油、焼酎	牛乳、ぶり、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター、食べる煮干し	いちご、だいこん、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 ドーナツ いちご 炒り子 牛乳	エネルギー 738 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 25.1 g カルシウム 191 mg
6 20 (土)	御飯 すまし汁(わかめ・玉ねぎ) 鯖の味噌焼き 里芋のそぼろ煮	小松菜のお浸し 米、小麦粉、さといも、きび砂糖、コーン油、油	牛乳、さわか、調製豆乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、こまつな、たまねぎ、レモン、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳 レモンケーキ りんご 牛乳	エネルギー 710 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 21.4 g カルシウム 210 mg
22 (月)	カレーうどん さつまいもとりんごの重ね煮 白菜と人参のサラダ 牛乳	ゆでうどん、米、さつまいも、小麦粉、コーン油、きび砂糖、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(小間)、しらす干し	みかん、はくさい、たまねぎ、にんじん、りんご、ねぎ	かつおだし汁、カレー粉、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、酒、酢、食塩	牛乳 焼きおにぎり(じゃこ) みかん	エネルギー 606 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.4 g カルシウム 222 mg
9 23 (火)	御飯 ミネストローネスープ チーズハンバーグ じゃがいもの磯和え	ブロッコリーのお浸し 米、食パン、じゃがいも、きび砂糖、パン粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン、ピザ用チーズ、バター、食べる煮干し	いちご、たまねぎ、ブロッコリー、トマト、キャベツ、にんじん、かぶ、あおのり	かつおだし汁、ケチャップ、食塩、こしょう	牛乳 フレンチトースト いちご 炒り子 牛乳	エネルギー 744 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 25.4 g カルシウム 254 mg
10 (水)	御飯 すまし汁(えのき・麩・ねぎ) 鯖の味噌煮 れんごんのきんぴら	いんげんのおかかあえ 米、小麦粉、コーン油、砂糖、焼酎(車心)、ごま油、きび砂糖	牛乳、さば、卵、生クリーム、卵(黄)、赤だしみそ、かつお節	りんご天然果汁、りんご、もも缶(白)、いんげん、れんごん、えのきたけ、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 白桃ショートケーキ りんご 牛乳(1歳) りんごジュース(2歳~)	エネルギー 678 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 26.8 g カルシウム 168 mg
24 (水)	御飯 すまし汁(えのき・麩・ねぎ) 鯖の味噌煮 れんごんのきんぴら	いんげんのおかかあえ 米、もち米、ごま油、砂糖、焼酎(車心)、きび砂糖	牛乳、さば、鶏もも肉(小間)、赤だしみそ、かつお節	りんご、いんげん、れんごん、えのきたけ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 中華おこわ りんご 牛乳	エネルギー 675 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 17.2 g カルシウム 144 mg
11 (木)	御飯 みそ汁(キャベツ・油揚げ) 鶏肉の竜田揚げ 南瓜のそぼろ煮	ほうれん草と人参のお浸し 米、きび砂糖、もち、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(小間)、あずき(乾)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉	みかん、かぼちゃ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳 お汁粉 幼児 きな粉おはぎ 乳児 みかん 牛乳	エネルギー 903 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 17.9 g カルシウム 194 mg
25 (木)	御飯 みそ汁(キャベツ・油揚げ) 鶏肉の竜田揚げ 南瓜のそぼろ煮	ほうれん草と人参のお浸し 米、油、きび砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(小間)、鶏ひき肉、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん、かぼちゃ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 きな粉おはぎ みかん 牛乳	エネルギー 672 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 18.8 g カルシウム 177 mg
12 26 (金)	御飯 みそ汁(かぶ・麩) 鯖の照り焼き 根菜の煮物	白菜のお浸し 米、小麦粉、きび砂糖、油、焼酎、片栗粉、ごま油	牛乳、さわか、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、はくさい、かぶ、れんごん、にんじん、ごぼう、たけのこ(水煮)、たまねぎ、干しいたけ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳 肉まん いちご 牛乳	エネルギー 595 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 14.5 g カルシウム 202 mg
13 27 (土)	御飯 すまし汁(わかめ・ねぎ・豆腐) 鶏肉の味噌焼き さつまいもの甘煮	キャベツの磯あえ 米、さつまいも、小麦粉、きび砂糖、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉切り身、押し木綿豆腐、淡色みそ	りんご、キャベツ、ねぎ、生わかめ、あおのり、レモン	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳 みそ蒸しパン りんご 牛乳	エネルギー 615 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.8 g カルシウム 178 mg