

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	3時おやつ		
1	ピースごはん ・ 里芋の味噌汁	春雨マヨサラダ バナナ	米、スパゲティ、さといも、はるさめ、マヨドレ、油、片栗粉、バター、砂糖	かじき、生揚げ、みそ、ハム(無塩せき)	バナナ、こまつな、にんじん、きゅうり、グリーンピース、ねぎ	牛乳 かぼちゃクッキー 麦茶 わかめスパゲティ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 2.5 g
15	かじきの甘辛がらめ	小松菜と厚揚げの煮浸し					
2	味噌ラーメン ・ もち米シューマイ		中華めん、さつまいも、もち米、ぎょうざの皮、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、チーズ、みそ、卵	オレンジ、キャベツ、もやし、ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、干しいたけ、わかめ、しょうが	麦茶 ごま塩おにぎり 牛乳 さつまいもチーズ餃子	エネルギー 583 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 3.5 g
16	ブロッコリーとわかめのナムル						
木	オレンジ						
7	ジャージャーうどん	オレンジ	うどん、小麦粉、バター、砂糖、コーンスターチ、片栗粉、ごま油	牛乳、さわら、豚肉、みそ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、だいこん、ねぎ、もやし、にんじん、ブロッコリー、コーン(冷凍)、万能ねぎ、わかめ、にんにく、しょうが	牛乳 豆乳蒸しパン 牛乳 型抜きクッキー	エネルギー 533 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.5 g
火	大根とわかめの中華スープ						
22	鯖のねぎソース						
水	キャベツの和風サラダ						
8	手作りパン	さつまいもハムごまサラダ	米、さつまいも、油、小麦粉、もち米、パン粉、押麦、マヨドレ、はるさめ、砂糖	鶏肉、ツナ缶、ウイナーソーセージ、ベーコン(無塩せき)、ハム(無塩せき)	メロン、たまねぎ、グリーンアスパラガス、なめたけ、黄ピーマン、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、ごま、あおのり	麦茶 バナナヨーグルト 麦茶 なめたけおにぎり	エネルギー 551 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.2 g
水	押麦スープ	メロン					
21	チキンカツ						
火	アスパラとウィンナーのソテー						
9	ごはん	小松菜としらすの磯和え	米、さつまいも、小麦粉、油、はちみつ、コーンスターチ	牛乳、調製豆乳、豚肉、卵、みそ、しらす干し、ゆで大豆、油揚げ	バナナ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、だいこん、しめじ、赤ピーマン、ピーマン、万能ねぎ、ひじき、いんげん、レモン、しょうが、焼きのり	牛乳 コンソメポテト 牛乳 ハニーレモンドーナツ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.7 g
木	さつまいもの豆乳汁	バナナ					
24	豚肉の生姜焼き						
金	ひじきの煮物						
10	パリパリ春巻き丼	グレープフルーツ	米、ながいも、小麦粉、春巻きの皮、はるさめ、油、バター、マヨドレ、砂糖、片栗粉	鶏肉、豚肉、みそ、クリームチーズ、かつお節	グレープフルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、なす、キャベツ、ピーマン、そらまめ、にんじん、干しぶどう、干しいたけ、しょうが、あおさ	牛乳 青のりクラッカー 麦茶 お好み焼き	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 2.3 g
金	なすと玉ねぎの味噌汁						
23	空豆と鶏肉のバター醤油炒め						
木	かぼちゃのクリームチーズサラダ						
11	ごはん	ゆかりきゅうり	米、じゃがいも、ビーフン、油、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏肉、豚肉、みそ	バナナ、きゅうり、ねぎ、しめじ、えのきたけ、にら、にんじん	麦茶 牛乳プリン 牛乳 ハッシュドポテト	エネルギー 489 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.3 g
・	きのこのすまし汁	バナナ					
25	鶏肉の味噌ケチャップ焼き						
土	にらビーフン						
13	ごはん	ほうれん草のごま和え	米、小麦粉、グラニュー糖、油、片栗粉、ごま油、砂糖、じゃがいも、バター	牛乳、鶏肉、卵、豚肉	グレープフルーツ、もやし、ほうれん草、バナナ、にんじん、にら、ねぎ、切り干しだいこん、ごま、にんにく、しょうが	麦茶 にゅうめん 牛乳 13日 バナナケーキ	エネルギー 620 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.4 g
・	にらたまスープ	グレープフルーツ					
27	ユーリンチー						
月	切干大根の炒め煮						
14	カレーライス	バナナ	米、じゃがいも、油、砂糖、カレールウ、パイ皮(卵不使用)	牛乳、鶏肉、豚肉、ベーコン(無塩せき)	たまねぎ、かぼちゃ、バナナ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、赤ピーマン、黄ピーマン、トマトピューレ、トマト缶詰、パセリ	牛乳 ジャムサンド 牛乳 ミートパイ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 3.0 g
・	4色スープ						
28	かぼちゃとベーコンのソテー						
火	グリーンサラダ						
17	ごはん	ほうれん草とツナの和え物	米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏肉、豆腐、ツナ缶、かつお節、きな粉	オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、あおさ	りんごジュース せんべい 牛乳 きな粉揚げパン	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.3 g
金	あおさのすまし汁	オレンジ					
	ふわふわ鶏つくね						
	じゃがいもの土佐煮						
18	味噌豚丼	バナナ	米、米粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、豆腐、おから、ウイナーソーセージ、みそ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、こまつな、きゅうり、いんげん、万能ねぎ、塩こんぶ、しょうが、わかめ	牛乳 おさつバター 牛乳 おから米粉ドーナツ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.8 g
土	豆腐と青菜のスープ						
	ごぼうとウイナーのきんぴら						
	キャベツときゅうりの塩昆布和え						
20	ごはん	中華きゅうり	麩(午前)、砂糖、バター、米、片栗粉、じゃがいも、ごま油、マヨドレ、さといも	牛乳、油揚げ、豚肉	こまつな、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、たけのこ、パイン缶、きゅうり、パセリ缶	牛乳 おふスナック 牛乳 手作りじゃがりこ	エネルギー 597 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.2 g
月	小松菜と油揚げのすまし汁	バナナ					
	酢豚						
	里芋のきんぴら						
29	ごはん	オクラと豆腐のおか和え	米、ビーフン、マヨドレ、砂糖、油、小麦粉、バター、ポップコーン	牛乳、さば、豆腐、豚肉、はんぺん、みそ、かつお節、卵	オレンジ、オクラ、にんじん、みずな、ピーマン、たけのこ(ゆで)、ねぎ、しいたけ、しょうが	牛乳 バナナスコーン 牛乳 ポップコーン チュロス	エネルギー 616 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.7 g
水	はんぺんのすまし汁	オレンジ					
	鯖の味噌煮						
	五目ビーフン						
30	レーズンパン	ポテカボチャサラダ	中華めん、じゃがいも、リボンパスタ、砂糖、油、マヨドレ、バター、小麦粉、ごま油	豚肉	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ピーマン、キャベツ、もやし、干しぶどう、万能ねぎ、レモン果汁、ごま、パセリ、にんにく、バジル	麦茶 ぶどうゼリー 麦茶 おやつ塩焼きそば	エネルギー 476 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 3.0 g
木	オニオンスープ	バナナ					
	ポークチャップ						
	リボンパスタのバジルソテー						
31	米粉ピザ	春雨カレー炒め	米粉、はるさめ、マヨドレ、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏肉、ウイナーソーセージ、チーズ、豚肉、生クリーム	メロン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、だいこん、ほうれん草、コーン(冷凍)、ピーマン、万能ねぎ、にんにく、焼きのり、バナナ、いちご	牛乳 じゃがボール 牛乳 誕生日ケーキ	エネルギー 650 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 33.0 g 食塩相当量 3.0 g
金	(照り焼き・マヨコーン・ケチャップ)	キャベツのモリモリサラダ					
	コンソメスープ	メロン					