

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	麦入りごはん	米、小麦粉、三温糖、 押麦、はるさめ、油、片 栗粉、ごま油	牛乳、さけ、ヨーグルト (無糖)、卵、脱脂粉乳、 バター	たまねぎ、ほうれんそ う、りんご、えのきたけ、 にんじん、万能ねぎ、 黒きくらげ、レモン果 汁、にんにく	鳥がらだし汁、しょう ゆ、酒、オイスターソー ス、食塩、こしょう	牛乳 バナナ	エネルギー	593 kcal	
15	チャイニーズ春雨スープ					牛乳	たんぱく質	20.8 g	
29	鮭とほうれん草のオイスターソース炒め					りんごのヨーグルトケーキ	脂質	18.4 g	
火						食塩相当量	2 g		
2	麦入りごはん	じゃがいも、米、ホット ケーキ粉、押麦、油、ご ま油、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、挽 きわり納豆、豚ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)、 麦みそ、脱脂粉乳、油 揚げ、いわし(煮干し)、 すりごま	たまねぎ、こまつな、に んじん、きゅうり、コー ン缶、万能ねぎ、ひじき、 にんにく、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、 みりん、酒、コンソメ、 食塩、本みりん	牛乳 みかん	エネルギー	591 kcal	
16	納豆汁					麦茶	たんぱく質	24.4 g	
30	鶏肉の照り焼き					肉万十	脂質	19.4 g	
水	こまつなとひじきの和え物					食塩相当量	3 g		
木	ハヤシライス	米、じゃがいも、三温 糖、油	牛乳、牛肉、ツナ油漬 缶	たまねぎ、キャベツ、に んじん、バナナ、きゅう り、マッシュルーム、グ リンピース、かんでん (粉)、パセリ	ハヤシルウ、ケチャッ プ、酢、コンソメ、食 塩、こしょう	牛乳 チーズ(棒)	エネルギー	527 kcal	
	17					フレンチサラダ	牛乳	たんぱく質	21.3 g
						バナナ	チョコレートゼリー	脂質	17.6 g
						食塩相当量	2 g		
4	麦入りごはん	米、食パン、さつまい も、砂糖、押麦、油、小 麦粉	さば、牛乳、卵、豚肉 (ばら)、麦みそ、米みそ (甘みそ)、いわし(煮 干し)	トマト、たまねぎ、こま つな	煮干だし汁、食塩、カ レー粉	牛乳 バイン缶	エネルギー	582 kcal	
18	さばのカレー揚げ					麦茶	たんぱく質	21.9 g	
金	トマト					フレンチトースト	脂質	18.3 g	
						食塩相当量	2 g		
5	中華丼	米、食パン、片栗粉、 ごま油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、 木綿豆腐、ホイップク リーム	にんじん、キャベツ、た まねぎ、チンゲンサイ、 えのきたけ、にら、もも 缶、バナナ、カットわか め、干しいたけ、しょ うが	しょうゆ、中華だしの 素、酒、食塩、こしょう	牛乳 ウエハース	エネルギー	562 kcal	
19	にらとえのきのスープ					牛乳	たんぱく質	18.0 g	
						フルーツサンド	脂質	15.7 g	
						食塩相当量	2 g		
7	中華おこわ	米、もち米、はるさめ、 ごま油、砂糖、三温糖	牛乳、豚肉(ばら)、焼き 豚、粉チーズ	にんじん、りんご、玉ね ぎ、ホールトマト缶詰、 もやし、にら、しめじ、 マッシュルーム缶、筍、 ねぎ、塩蔵わかめ、干 しいたけ、パセリ、に んにく	鳥がらだし汁、しょう ゆ、コンソメ、食塩、中 華だしの素、こしょう	牛乳 バイン缶	エネルギー	573 kcal	
21	わかめスープ					牛乳	たんぱく質	18.6 g	
月	チャブチェ					トマトリゾット	脂質	17.0 g	
	りんご					食塩相当量	2 g		
8	ロールパン みかん	ロールパン、さつまい も、米粉、砂糖、油、 メープルシロップ	牛乳、卵、鶏もも肉(皮 付き)、かにかまぼこ、 ツナ油漬缶、ハム、パ ター	みかん、たまねぎ、ブ ロッコリー、キャベツ、 にんじん、しめじ、いん げん、パセリ	鳥がらだし汁、しょう ゆ、食塩、こしょう	牛乳 チーズ(棒)	エネルギー	557 kcal	
22	チキンスープ					牛乳	たんぱく質	24.0 g	
火	シーフードオムレツ					いものソフトクッキー	脂質	23.0 g	
	ゆでブロッコリー					食塩相当量	2 mg		
9	麦入りごはん	米、ホットケーキ粉、マ ヨネーズ、板こんにゃ く、押麦、白玉麩、ごま 油、三温糖	牛乳、メルルーサ、無 塩バター、油揚げ、 卵、いわし(煮干し)、す りごま、米みそ(淡色辛 みそ)	にんじん、れんこん、し めじ、えのきたけ、ほう れんそう、コーン缶、干 しぶどう、万能ねぎ、 しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、 酒、食塩、こしょう	牛乳 もも缶	エネルギー	554 kcal	
24	清汁					牛乳	たんぱく質	21.0 g	
水	メルルーサのもみじ焼き					レーズンスコーン	脂質	21.1 g	
	中華風精進炒め					食塩相当量	3 g		
10	しらすと大葉のまぜごはん	米、片栗粉、砂糖、押 麦、植物油(揚げ吸油 分)	牛乳、木綿豆腐、脱脂 粉乳、しらす干し、麦 みそ、鶏ひき肉、卵、 いわし(煮干し)、かつ お節、ごま	だいこん、きょうな、に んじん、もも缶、みかん 缶、バナナ、バイン缶、 たまねぎ、なめこ、に ら、万能ねぎ、しそ、か んでん	煮干だし汁、しょうゆ、 食塩、かつおだし汁、 こしょう	牛乳 りんご	エネルギー	519 kcal	
24	みそ汁(だいこん)					牛乳	たんぱく質	20.7 g	
木	稲穂揚げ					フルーツポンチ	脂質	12.9 g	
	水菜となめこのお浸し					食塩相当量	2 g		
11	きのこことベーコンの洋風混ぜご飯	米、焼きそばめん、マ カロニ、マヨネーズ、片 栗粉、ごま油	牛乳、白身魚すり身、 卵、木綿豆腐、豚肉 (ばら)、ベーコン、パ ター	かぶ、にんじん、キャベ ツ、きゅうり、トマト、しめ じ、しいたけ、万能ね ぎ、えのきたけ、パセ リ、しょうが	鳥がらだし汁、しょう ゆ、酒、中濃ソース、食 塩、こしょう	牛乳 バナナ	エネルギー	595 kcal	
25	白身魚と野菜のスープ					牛乳	たんぱく質	24.5 g	
金	マカロニサラダ					そばめしチャーハン	脂質	19.8 g	
						食塩相当量	2 g		
12	味噌ラーメン	干し中華めん、ホット ケーキ粉、三温糖、ご ま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、 米みそ(淡色辛みそ)、 調製豆乳、バター、ツ ナ油漬缶、すりごま	にんじん、かぼちゃ、 きゅうり、キャベツ、もや し、コーン缶、万能ね ぎ、しょうが	鳥がらだし汁、しょう ゆ、本みりん、中華だ しの素、食塩、ガーリッ クパウダー、こしょう	牛乳 ウエハース	エネルギー	598 kcal	
26	キャベツのごま和え					牛乳	たんぱく質	24.0 g	
土						ふわふわわかぼちやケーキ	脂質	26.5 g	
						食塩相当量	2 g		
14	揚げパン(きなこ)	じゃがいも、コッペパ ン、片栗粉、植物油 (揚げ吸油分)、砂糖、 ごま油、三温糖	豚ひき肉、牛ひき肉、 ピザ用チーズ、ハム、 きな粉、牛乳、バター	ホールトマト缶詰、たま ねぎ、カリフラワー、ブ ロッコリー、にんじん、 グリーンピース、あおのり	酢、コンソメ、しょうゆ、 食塩、酒	牛乳 せんべい	エネルギー	563 kcal	
28	ミートボールのトマト煮					麦茶	たんぱく質	21.8 g	
月	カリフラワーとブロッコリーのサラダ					チーズいもち	脂質	19.9 g	
						食塩相当量	2 g		

※都合により献立を変更する場合があります。
 ※15日の3時おやつはお誕生日ケーキに変更します。