

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	牛乳、さば、豚肉(ばら)、ベーコン、すりごま、米みそ(淡色辛みそ)	トマト、オクラ、にんじん、しめじ、たまねぎ、えのきたけ、もも缶、セロリー、パセリ	鳥がらだし汁、<<酒>>、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 チーズ(棒)	エネルギー	545 kcal
15	オクラのスープ					牛乳	たんぱく質	21.6 g
29	さばのごまマヨネーズ焼き					あじさいゼリー	脂質	14.1 g
木	トマト						食塩相当量	2 g
2	かおりごはん	米、食パン、片栗粉、小麦粉、植物油(揚げ吸油分)、グラニュー糖、三温糖、油	調製豆乳、豚肉(ヒレ)、鶏むね肉、卵、かに水煮缶、バター、ごま	メロン、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ピーマン、しょうが、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、<<酒>>、食塩	牛乳 せんべい	エネルギー	546 kcal
16	かにスープ					豆乳	たんぱく質	24.7 g
30	酢豚					シュガートースト	脂質	22.5 g
金	メロン						食塩相当量	3 g
3	焼肉パスタ	スパゲティ、上新粉、油、砂糖、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、豆乳、すりごま	にんじん、たまねぎ、バナナ、しめじ、ピーマン、カットわかめ、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、本みりん、<<酒>>、食塩	牛乳 ウエハース	エネルギー	597 kcal
17	わかめスープ					牛乳	たんぱく質	21.6 g
						蒸しパン(バナナ)	脂質	25.4 g
土							食塩相当量	2 g
5	ロールパン	ゆでうどん、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、三温糖、油	牛肉、ハム、豚肉(もも)、チーズ	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、ピーマン、コーン缶、グリーンピース	かつおだし汁、ハヤシルウ、デミグラスソース、ケチャップ、ワイン(赤)、コンソメ、食塩、こしょう、しょうゆ	牛乳 オレンジ	エネルギー	549 kcal
19	マゼドアンサラダ					麦茶	たんぱく質	21.8 g
						焼きうどん	脂質	21.4 g
月	バナナ						食塩相当量	2 g
6	麦入りごはん	米、小麦粉、三温糖、小麦粉、油、片栗粉	かじき、卵、バター、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)	とうがん、もやし、にんじん、キャベツ、きゅうり、グリーンピース、コーン缶、干しいたけ	かつおだし汁、酢、しょうゆ、ワイン(白)、食塩	牛乳 ビスケット	エネルギー	565 kcal
20	あじさい揚げ(かじきマグロ)					麦茶	たんぱく質	18.2 g
						マーブルケーキ	脂質	15.3 g
火	みそドレッシングサラダ						食塩相当量	2 g
7	麦入りごはん	米、小麦粉、押し麦、マヨネーズ、植物油(揚げ吸油分)	牛乳、豚肉(肩ロース)、小麦みそ、白みそ、いわし(煮干し)、チーズ、さくらえび、かつお節	だいこん、きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん、しめじ、だいこん(葉)、しょうが、塩こんぶ、紅しょうが、しそ、あおのり	煮干だし汁、本みりん、しょうゆ、<<酒>>、お好みソース、食塩、こしょう	牛乳 バナナ	エネルギー	561 kcal
21	豚肉の生姜焼き					牛乳	たんぱく質	24.2 g
						たこ焼き風おにぎり	脂質	16.3 g
水	きゅうりの昆布あえ						食塩相当量	3 mg
8	八宝菜丼	米、三温糖、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、調製豆乳、豚肉(ばら)、鶏ささ身、しばえび、いか	オレンジ、白菜、南瓜、えのきたけ、にんじん、たけのこ、カットわかめ、黒きくらげ、干しいたけ、寒天、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、中華スープ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 せんべい	エネルギー	597 kcal
22	中華スープ(鶏ささみ)					牛乳	たんぱく質	25.0 g
						かぼちゃ羹	脂質	22.8 g
木							食塩相当量	3 g
9	麦入りごはん	米、小麦粉、押し麦、三温糖、オリーブ油、片栗粉	鶏もも肉、卵、牛乳、ゆであずき缶、ベーコン、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳、粉チーズ	ズッキーニ、しめじ、クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、カレー粉、パセリ粉、こしょう	牛乳 チーズ(棒)	エネルギー	606 kcal
23	クリームコーンのかき玉スープ					麦茶	たんぱく質	33.7 g
						小倉蒸しパン	脂質	18.3 g
金	ズッキーニとベーコンのソテー						食塩相当量	3 g
10	ガバオライス	米、はるさめ、ごま油、油	牛乳、鶏ひき肉、しばえび、さけ水煮缶詰、ごま	たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、しめじ、にんにく、きゅうり、レモン果汁	鳥がらだし汁、しょうゆ、オイスターソース、食塩	牛乳 ウエハース	エネルギー	577 kcal
24	えびと春雨のエスニックスープ					牛乳	たんぱく質	25.3 g
						鮭ごまおにぎり	脂質	25.0 g
土							食塩相当量	3 g
12	麦入りごはん	米、三温糖、やまといも、上新粉、押し麦、しらたき	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、かまぼこ、卵、いわし(煮干し)、すりごま	だいこん、にんじん、えのきたけ、エリンギ、コーン缶、えだまめ、いんげん、しょうが、にんにく	昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット	エネルギー	580 kcal
26	鶏肉のさっぱり煮					牛乳	たんぱく質	19.2 g
						卵黄入りかるかん	脂質	21.9 g
月	枝豆の白和え						食塩相当量	2 g
13	麦ごはん	米、パン粉、油、ポップコーン、じゃがいも、押し麦、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、卵、しらす干し、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、小麦みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、みかん缶、ピーマン、カットわかめ	煮干だし汁、酢、ウスターソース、食塩、コンソメ、カレー粉、こしょう	牛乳 バインアップル	エネルギー	505 kcal
27	納豆汁					牛乳	たんぱく質	15.7 g
						カレーポップコーン	脂質	19.2 g
火	焼きメンチ						食塩相当量	2 g
14	ロールパン	ロールパン、じゃがいも、米、油、ごま油	卵、鶏もも肉、ウインナー、牛乳、ツナ油漬缶	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、トマト、ねぎ	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 もも缶	エネルギー	571 kcal
28	野菜スープ					麦茶	たんぱく質	22.9 g
						ツナチャーハン	脂質	22.2 g
水	ウインナーのオムレット						食塩相当量	3 g
	ゆでブロッコリー							

※都合により献立を変更する場合があります。
 ※20日の午後おやつはお誕生日ケーキに変更します。