



日	曜	栄養価	昼食	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ	午後おやつ	
				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			
1	火	エネルギー 479 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 23.6 g カルシウム 247 mg	ロールパン ビーフシチュー キャベツとツナのサラダ 果物	じゃがいも、油、砂糖、ロールパン	牛乳、牛肉(もも)、ツナ油漬缶	りんご、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)	牛乳 コーンスナック		
2	水	エネルギー 537 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 18.0 g カルシウム 240 mg	ごはん 鶏肉のハワイアン煮 ポテトサラダ トマト	じゃがいも、食パン、マヨネーズ、砂糖、米、押麦	牛乳、鶏もも肉、牛乳、卵、ロースハム、バター	トマト、パイン缶、きゅうり、にんじん、にんにく	牛乳 フレンチトースト		
3	木	エネルギー 731 kcal たんぱく質 31.2 g 脂 質 23.3 g カルシウム 343 mg	ごはん 一口カツ ゆでブロッコリー じゃこ天のきんぴら 鶏団子スープ	小麦粉、砂糖、さつまいも、パン粉、油、片栗粉、ごま油、ごま、米、押麦	豚肉(カツ用)、鶏ひき肉、牛乳、じゃこ天、木綿豆腐、脱脂粉乳、煮干し(だし用)	はくさい、れんこん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しいたけ、さやいんげん、ねぎ、しょうが	牛乳 お茶 鬼まんじゅう		
4	金	エネルギー 526 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 15.4 g カルシウム 344 mg	ごはん 魚のたつた揚げ おひたし さといものみそ汁	洗いさといも、油、片栗粉、米、押麦	牛乳、さば(切身)、木綿豆腐、みそ、煮干し(だし用)、ちりめん	キャベツ、しめじ、ねぎ、しょうが、わかめ(乾)	飲むヨーグルト 牛乳 薄焼きせんべい		
5	土	エネルギー 457 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 13.1 g カルシウム 252 mg	ごはん 鶏肉とごぼうのみそ炒め ナムル	系こんにゃく、砂糖、油、ごま油、米、押麦	牛乳、鶏もも肉、みそ	チンゲンサイ、もやし、コーン(冷凍)、ささがきごぼう、たまねぎ、ピーマン	牛乳 牛乳 ウエハース		
6	日								
7	月	エネルギー 463 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 15.8 g カルシウム 212 mg	ロールパン チキンカツ 青菜のごまあえ ミネストローネ	米、じゃがいも、油、小麦粉、パン粉、押麦、すりごま、ロールパン	鶏ささ身、ちくわ、ベーコン、削りぶし	ごまつな、たまねぎ、カットトマト缶詰、もやし、にんじん、パセリ	牛乳 お茶 焼きおにぎり		
8	火	エネルギー 672 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 25.4 g カルシウム 337 mg	ごはん 魚のカレーニエール ブロッコリーのフレンチサラダ のっぺい汁	小麦粉、洗いさといも、砂糖、油、米、押麦	牛乳、魚(切身)、ウインナー、卵、ロースハム、煮干し(だし用)、松山あげ	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、干ししいたけ	牛乳 牛乳 ウインナードーナツ		
9	水	エネルギー 584 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 22.8 g カルシウム 219 mg	ごはん 豆腐団子のから揚げ かぼちゃのサラダ トマト	マヨネーズ、小麦粉、油、米、砂糖、押麦	牛乳、押し豆腐、合挽肉、ロースハム	かぼちゃ、トマト、きゅうり、たまねぎ、コーン(冷凍)	乳酸菌飲料 牛乳 クッキー		
10	木	エネルギー 485 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 8.9 g カルシウム 235 mg	ごはん 肉じゃが わかめとはくさいの酢物 果物	ゆで中華めん、じゃがいも、砂糖、油、米、押麦	豚肉(もも)、煮干し(だし用)、かにかまぼこ	はくさい、みかん缶、たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、わかめ(乾)	牛乳 お茶 中華そば		
11	金		建国記念の日						
12	土	エネルギー 548 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 20.9 g カルシウム 371 mg	ごはん 厚揚げと青菜のうま煮 中華風酢物	はるさめ、砂糖、油、ごま油、米、押麦	牛乳、厚揚げ、鶏もも肉、かにかまぼこ、煮干し(だし用)	ごまつな、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しいたけ	牛乳 牛乳 パイ菓子		
13	日								
14	月	エネルギー 679 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 26.3 g カルシウム 369 mg	キーマカレー スパゲティサラダ トマト	ホットケーキ粉、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、油、米、押麦	牛乳、合挽肉、脱脂粉乳、ロースハム、バター	たまねぎ、トマト、きゅうり、キャベツ、にんじん	牛乳 牛乳 ココア入り蒸しパン		
15	火	エネルギー 489 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 14.2 g カルシウム 169 mg	ごはん タンドリーチキン風 ひじきの中華あえ 果物	片栗粉、油、砂糖、ごま油、米、押麦	調整豆乳(フルーツ味)、鶏もも肉、ロースハム、ヨーグルト(無糖)	りんご、きゅうり、セロリ、干しひじき	牛乳 フルーツ豆乳 クラッカー		
16	水	エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 23.2 g カルシウム 270 mg	ごはん 白身魚のから揚げマヨソース キャベツのゆかりあえ ビーフ汁	マヨネーズ、ビーフン、砂糖、油、片栗粉、すりごま、米、押麦	ヨーグルト(加糖)、魚切身、ベーコン、煮干し(だし用)	キャベツ、黄桃缶、もやし、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ	牛乳 お茶 もも入りヨーグルト		

※材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

