

日 / 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 / 月	ハヤシライス ジャーマンオムレツ ブロッコリー	精白米 油 ハヤシルウ じゃがいも バター 食パン	牛乳 豚肉 卵 ベーコン	玉ねぎ トマト ブロッコリー いちごジャム 梨	牛乳 ★ジャムサンド 果物(梨)	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.2 g
3 / 火	5分づき飯 鯖の煮付け 味噌汁(なす) 春雨サラダ	半つき米 ごま油 はるさめ 砂糖 じゃがいも 油	牛乳 さば みそ ハム	なす 玉ねぎ もやし きゅうり 人参 オレンジ	牛乳 ★フライドポテト 果物(オレンジ)	エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.5 g
4 / 水	スパゲティーナポリタン わかめスープ かぼちゃチーズサラダ	スパゲッティ 油 じゃがいも マヨネーズ 精白米 砂糖 ごま	牛乳 ハム 乾燥わかめ ベーコン チーズ 油揚げ	人参 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ きゅうり	麦茶 ★いなりずし	エネルギー 485 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.4 g
5 / 木	三色ごはん 味噌汁(なめこ・豆腐) 小松菜のおかか和え	精白米 砂糖 ごま 薄力粉 油	牛乳 煮干し 鶏ひき肉 卵 豆腐 みそ かつお節	さやいんげん なめこ 長ねぎ 小松菜 もやし 人参	牛乳 ★人参パンケーキ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 2.0 g
6 / 金	食パン 和風ハンバーグ コーンスープ フレンチサラダ	食パン 油 精白米	牛乳 豚ひき肉 ベーコン	玉ねぎ コーンクリーム缶 キャベツ きゅうり みかん缶	麦茶 ★焼きおにぎり	エネルギー 535 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 2.3 g
7 / 土	キャベツとベーコンの スパゲティー 肉団子のスープ	スパゲッティ 油 片栗粉	牛乳 ベーコン 豚ひき肉	キャベツ 玉ねぎ 小松菜 人参	牛乳 菓子	エネルギー 374 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.7 g
9 / 月	ほうとう風うどん キャベツのツナサラダ	うどん 油 マヨネーズ 薄力粉 バター 砂糖	牛乳 豚肉 みそ ツナ缶 卵	人参 玉ねぎ かぼちゃ しめじ キャベツ パナナ	牛乳 ★一口バナナドーナツ	エネルギー 474 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 2.1 g
10 / 火	7分づき飯 焼さけ 味噌汁(小松菜) 五目きんぴらごぼう	七分つき米 油 砂糖 ごま 焼きふ マーガリン	牛乳 鮭 みそ	小松菜 玉ねぎ ごぼう 人参 さやいんげん 蓮根 ぶどう	牛乳 ★麩ラスク 果物(ぶどう)	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.1 g
11 / 水	コッペパン パーベキューチキン お芋とねぎのスープ グリーンサラダ	コッペパン 砂糖 じゃがいも バター 油 精白米	牛乳 鶏肉 しら す干し	長ねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ	麦茶 ★しらすおにぎり	エネルギー 451 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 2.2 g
12 / 木	マーボー丼 春雨スープ きゅうり中華風和え	精白米 ごま油 砂糖 片栗粉 はるさめ せんべい	牛乳 煮干 豆腐 豚ひき肉 寒天	長ねぎ キャベツ 人参 きゅうり みかん缶 パナナ 柿フルーツ	麦茶 ★フルーツ杏仁 せんべい	エネルギー 440 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 2.3 g
13 / 金	5分づき飯 筑前煮 わかめのかきたま汁 小松菜ともやしの ゆかり和え	半つき米 油 さといも 砂糖 片栗粉 マカロニ	牛乳 鶏肉 乾燥わかめ 卵 きな粉	人参 ごぼう さやいんげん 小松菜 もやし きゅうり ゆかり バナナ	牛乳 ★マカロニのきな粉かけ 果物(バナナ)	エネルギー 489 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 2.0 g
14 / 土	カレーうどん スティックきゅうり	うどん さといも 油 片栗粉	牛乳 豚肉	人参 玉ねぎ ごぼう きゅうり	牛乳 菓子	エネルギー 295 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 10.3 g 食塩相当量 1.5 g

★印は手作りのおやつです

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17 火	タンメン 厚揚げの含め煮	中華めん ごま油 砂糖 さつまいも 片栗粉 バター	牛乳 豚肉 生揚げ	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ さやいんげん 梨	牛乳 ★お月見さつま芋もち 果物(梨)	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 2.2 g
18 水	7分つき飯 焼きほっけ 味噌汁(豆腐・わかめ) 千草和え	七分つき米 砂糖 ごま 薄力粉	牛乳 ほっけ 豆腐 乾燥わかめ みそ 卵 油揚げ ホイップクリーム	長ねぎ キャベツ ピーマン もやし	牛乳 ★ロールケーキ	エネルギー 650 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 25.8 g 食塩相当量 2.3 g
19 木	食パン 手作りナゲット ミネストローネ スティックきゅうり	食パン 薄力粉 マヨネーズ 油 じゃがいも 精白米	牛乳 煮干し 鶏ひき肉 豆腐 卵 ベーコン かつお節	トマト 玉ねぎ 人参 きゅうり	麦茶 ★おかかおにぎり	エネルギー 490 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 2.0 g
20 金	5分つき飯 豚肉のみそ煮 すまし汁(青菜・椎茸) 切干し大根のサラダ	半つき米 砂糖 ごま油 もち米	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ あずき	玉ねぎ 小松菜 人参 切干し大根 きゅうり	麦茶 ★おはぎ	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.2 g
21 土	肉うどん わかめときゅうりの 酢の物	うどん ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 乾燥わかめ	玉ねぎ 人参 小松菜 きゅうり	牛乳 菓子	エネルギー 292 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 2.2 g
24 火	カレーライス わかめとツナの 和風サラダ	精白米 油 じゃがいも カレールウ 砂糖 ウエハース	牛乳 豚肉 乾燥わかめ ツナ缶 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ パナナ オレンジ キウイフルーツ	麦茶 ★フルーツヨーグルト ウエハース	エネルギー 492 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.2 g
25 水	7分つき飯 魚の照り焼き 味噌汁(じゃがいも) 小松菜の磯和え	七分つき米 砂糖 油 じゃがいも 薄力粉 黒砂糖	牛乳 魚 みそ 焼きのり	玉ねぎ 小松菜 もやし 人参 干しぶどう オレンジ	牛乳 ★黒糖蒸しパン 果物(オレンジ)	エネルギー 493 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 2.0 g
26 木	コッペパン 鶏肉のクリーム煮 もやしのスープ トマト(1/6コ)	コッペパン じゃがいも 油 薄力粉 バター 精白米 砂糖	牛乳 鶏肉 ベーコン みそ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし トマト	麦茶 ★五平餅	エネルギー 436 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.8 g
27 金	5分つき飯 肉団子の甘辛煮 味噌汁(大根) 温野菜サラダ(キャベツ・ 人参・ブロッコリー)	半つき米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 食パン マーガリン	牛乳 煮干し 豚ひき肉 みそ きな粉	玉ねぎ 大根 キャベツ 人参 ブロッコリー	牛乳 ★きな粉トースト	エネルギー 564 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 2.0 g
28 土	スパゲティー ミートソース キャベツとブロッコリーのスープ	スパゲティー 油 バター	牛乳 豚ひき肉	人参 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー	牛乳 菓子	エネルギー 371 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 0.9 g
30 月	ラーメン 大根と竹輪の煮物	中華めん ごま油 砂糖 さつまいも 油 ごま	牛乳 豚肉 竹輪	キャベツ 人参 もやし なら ホルモン缶 大根 ぶどう	牛乳 ★大学芋 果物(ぶどう)	エネルギー 435 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 2.1 g

★印は手作りのおやつです  
※都合により献立の変更がある場合があります

月 平均 栄 養 価	エネルギー	470 kcal	タンパク質	19.3 g
	脂 質	16.5 g	食塩相当量	1.9 g