

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱やカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 火	麦入りご飯 千草卵焼き 煮なます 大根の味噌汁 果物(りんご)	精白米/押麦/大豆油 食パン/三温糖/食 バター/粉糖	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加糖)/鶏卵/鶏肉/脱脂粉乳/みそ/豆乳/牛乳/油揚げ	人参/タマネギ/青ピーマン/ぶなしめじ/だいこん/ねぎ/りんご/みかん缶詰/ごぼう/れんこん	豆乳フレンチトースト 牛乳 飲むヨーグルト
2 水	麦入りご飯 小魚ふりかけ 肉じゃが 切干大根のおかか和え 薬のすまし汁	精白米/押麦/三温糖/ごま/じゃがいも/調合油/菜/ビスケット/せんべい	煮干し/和牛肩/調合油/かつお節/牛乳	りんご(ストレートジュース)/玉葱/人参/サトウ/こまつな/切干しだいこん/キャベツ	クッキー、せんべい 牛乳 りんごジュース
3 木	麦入りご飯 ゆかり ぶりの照り焼き わかめの酢の物 油揚げの味噌汁 ゼリー	精白米/押麦/三温糖/調合油/あまに油/ゼリー(りんご)/上白糖	牛乳/ぶり/わかめ/しらす干し/油揚げ/みそ/ヨーグルト(全脂無糖)/脱脂粉乳	しそ/だいこん根/きゅうり/玉葱/りんご(缶詰)	りんご入りヨーグルト 麦茶 牛乳
4 金	麦入りご飯 豚肉のマーマレード焼き ネバネバ和え 玉葱の味噌汁 果物(梨)	精白米/押麦/調合油/ごま/あまに油/食パン/オリブ油/三温糖	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加糖)/豚肉/肩ロース/わかめ/みそ/鶏肝臓/プロセスチーズ/牛乳/ひきわり納豆	マーマレードジャム/キャベツ/人参/玉葱/梨/にら/もやし	レバーそばろトースト 牛乳 飲むヨーグルト
5 土	ハヤシライス 野菜ジュース ゼリー	精白米/押麦/調合油/ゼリー(りんご)/ビスケット/せんべい	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加糖)/和牛肩/牛乳	玉葱/人参/マッシュルーム/野菜ジュース	クッキー、せんべい 牛乳 飲むヨーグルト
7 月	麦入りご飯 れんこん入りつくね焼き 五目ひじき 大根の味噌汁 ヨーグルト	精白米/押麦/三温糖/パン粉(乾燥)/ごま/調合油/ロールパン	牛乳/鶏肉もも/みそ/脱脂粉乳/干ひじき/油揚げ/大豆/ヨーグルト	玉葱/人参/れんこん/だいこん根/ねぎ	スナックパン 牛乳 牛乳
8 火	麦入りご飯 たらのカレームニエル 粉ふきいも マカロニスープ ゼリー	精白米/押麦/薄力粉/バター/じゃがいも/スパゲティ/調合油/ゼリー/練りようかん	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加糖)/まだら	パセリ(葉、生)/トマト/玉葱	えいようかん 麦茶 飲むヨーグルト
9 水	カレーライス カミカミサラダ 野菜ジュース 果物(りんご)	精白米/押麦/じゃがいも/調合油/あまに油/トマト/三温糖/バター	豚ひき肉/豆乳/脱脂粉乳/刻み昆布/しらす干し/牛乳/クリーム(植物性脂肪)	りんご(ストレートジュース)/玉葱/人参/切干しだいこん/野菜ジュース/りんご	スイートポテト 牛乳 牛乳
10 木	肉うどん さつまいもレモン煮 ヨーグルト	うどん/トマト/食塩/不使用バター/三温糖/精白米	牛乳/和牛肩/プロセスチーズ/かつお節/ヨーグルト	納豆/人参/ねぎ/レモン	チーズおかかおむすび 麦茶 牛乳
11 金	麦入りご飯 鮭の寒こうじ焼き 小松菜のごま和え 切干大根の味噌汁	精白米/押麦/マヨネーズ/三温糖/ごま	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加糖)/さけ/みそ/ゼラチン/牛乳/ヨーグルト/クリーム(植物性脂肪)	こまつな/人参/切干しだいこん/ねぎ/レモン果汁	ヨーグルトパバロア 麦茶 りんごジュース
12 土	きつねうどん 野菜ジュース ゼリー	うどん/ゼリー/ビスケット/せんべい	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加糖)/鶏肉もも/油揚げ/牛乳	納豆/人参/ねぎ/野菜ジュース	クッキー、せんべい 牛乳 飲むヨーグルト
15 火	アルファ米 さんまの甘露煮 焼き油揚げの酢の物 玉葱の味噌汁 ヨーグルト	精白米/三温糖/ヨーグルト	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加糖)/さんま/油揚げ/しらす干し/わかめ/みそ/大豆/かつお節	きゅうり/人参/玉葱	大豆入りおむすび 麦茶 飲むヨーグルト
16 水	麦入りご飯 ゆかり 豚肉のしょうじ焼き さつまいもの白和え キャベツの味噌汁	精白米/押麦/三温糖/調合油/トマト/ごま/コッペパン/マヨネーズ	豚肉肩/ツナ/木綿豆腐/脱脂粉乳/みそ/牛乳	りんご(ストレートジュース)/しそ/玉葱/しょうが/人参/キャベツ/ねぎ/きゅうり	コールスローサンド 牛乳 りんごジュース

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱やカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 木	ご飯 ぶり大根 具だくさんきんぴら 白菜の味噌汁 果物(オレンジ)	精白米/さつまいも/ごま油/三温糖/ホットケーキの素/食塩不使用バター	牛乳/ぶり/みそ/おから/豆乳	だいこん根/れんこん/人参/ごぼう/かぼちゃ/白菜/ねぎ/オレンジ	豆腐スコーン 牛乳 牛乳
18 金	麦入りご飯 小魚ふりかけ 肉豆腐 人参としらすの炒め物 そうめんのすまし汁 果物(りんご)	精白米/押麦/三温糖/ごま/調合油/そうめん	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加糖)/煮干し/和牛肩/木綿豆腐/しらす干し/油揚げ	玉葱/人参/ねぎ/こねぎ/りんご	いなりずし 麦茶 飲むヨーグルト
19 土	カレーライス 野菜ジュース ゼリー	精白米/押麦/じゃがいも/大豆油/ゼリー/ビスケット/せんべい	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加糖)/豚ひき肉/豆乳/牛乳	玉葱/人参/野菜ジュース	クッキー、せんべい 牛乳 飲むヨーグルト
21 月	麦入りご飯 鱈の照り焼き ネバネバ和え 薬の味噌汁 ヨーグルト	精白米/押麦/マヨネーズ(全卵型)/麩/三温糖/ロールパン	牛乳/さわら/挽きわり納豆/カットわかめ/みそ/ヨーグルト(全脂無糖)	にら/もやし/人参/キャベツ/玉葱	スナックパン 牛乳 牛乳
22 火	秋野菜の麻婆丼 切干大根のごま和え ねぎのスープ 果物(りんご)	精白米/押麦/三温糖/ごま油/かたくり粉/調合油/ごま/三温糖/あまに油/大豆油/オリゴ糖	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加糖)/豚ひき肉/みそ/牛乳/ゼラチン	玉葱/なす/れんこん/しょうが/こまつな/切干しだいこん/人参/ねぎ/りんご/レモン	ほうじ茶プリン レモン水 飲むヨーグルト
23 水	麦入りご飯 鶏肉とさつまいもの煮物 ひじききんぴら 豆腐の和風スープ ゼリー	精白米/押麦/物任せ/かたくり粉/調合油/三温糖/ごま油/ゼリー/薄力粉/ホットケーキの素/バター	鶏肉もも/干ひじき/絹ごし豆腐/豆乳/脱脂粉乳/牛乳	りんご(ストレートジュース)/れんこん/人参/こまつな	キャロットケーキ 牛乳 りんごジュース
24 木	麦入りご飯 鮭のみみじ焼き プロッコリーサラダ キャベツの和風スープ	精白米/押麦/三温糖/マヨネーズ(全卵型)	牛乳/さけ/みそ/ツナ/脱脂粉乳	人参/プロッコリー/スイートコーン/キャベツ/こまつな/しそ	ゆかりおむすび 麦茶 幼児:カリカリ小魚 牛乳
25 金	麦入りご飯 牛肉の甘味噌炒め 切干大根の煮物 里芋の味噌汁 果物(みかん)	精白米/押麦/三温糖/大豆油/さといも/さつまいも/薄力粉	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加糖)/和牛肩/みそ/油揚げ/鶏卵/脱脂粉乳/牛乳	人参/もやし/こまつな/切干しだいこん/ねぎ/みかん/りんご	さつまいもケーキ 牛乳 飲むヨーグルト
26 土	ジャージャー麺 野菜ジュース ゼリー	中華めん/三温糖/ごま油/調合油/かたくり粉/ゼリー/ビスケット/せんべい	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加糖)/豚ひき肉/みそ/牛乳	ねぎ/玉葱/野菜ジュース	クッキー、せんべい 牛乳 飲むヨーグルト
28 月	ハヤシライス 切干大根サラダ 野菜ジュース ヨーグルト	精白米/押麦/大豆油/三温糖/あまに油/ビスケット/せんべい	牛乳/和牛肩/豚ロースハム/ヨーグルト	玉葱/人参/マッシュルーム(生)/切干しだいこん/きゅうり/赤ピーマン/野菜ジュース	クッキー、せんべい 牛乳 牛乳
29 火	麦入りご飯 たらん甘酢あんかけ ほうれん草の白和え 白菜の味噌汁 果物(りんご)	精白米/押麦/大豆油/かたくり粉/三温糖/はちみつ/ごま/ごま油	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加糖)/まだら/木綿豆腐/脱脂粉乳/みそ/豚ベーコン	納豆/人参/もやし/白菜/ねぎ/りんご	五目チャーハン 麦茶 飲むヨーグルト
30 水	麦入りご飯 ゆかり 豚肉の寒こうじ炒め 筑前煮 そうめんの味噌汁 ヨーグルト	精白米/押麦/大豆油/さといも/三温糖/そうめん/パイ皮	豚肉(肩)/鶏肉もも/みそ/ヨーグルト(全脂無糖)/牛乳	りんご(ストレートジュース)/しそ/人参/れんこん/ごぼう/さやいんげん/こねぎ/りんご(缶詰)	アップルパイ 牛乳 牛乳
31 木	きつねうどん じゃがいものチーズ焼き ゼリー	うどん/じゃがいも/精白米/ごま/ゼリー	牛乳/鶏肉もも/油揚げ/ツナ/脱脂粉乳/プロセスチーズ	納豆/人参/ねぎ/スイートコーン	スナックパン 牛乳 牛乳

月平均栄養価	エネルギー	535 kcal	タンパク質	20.9 g
	脂 質	17.1 g	食塩相当量	1.5 g