

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 / 金	麦入りご飯 ぶり大根 高野豆腐煮 白菜の味噌汁 果物(りんご)	精白米/押麦/三温糖 /調合油/ロールパン	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加糖) /ぶり/高野豆腐 /みそ/牛乳	だいこん根/人参/さやい んげん/白菜/ねぎ/りん ご	スナックパン 牛乳 飲むヨーグルト
5 / 火	麦入りご飯 さばの竜田揚げ 五目煮豆 薬のすまし汁 果物(りんご)	精白米/押麦/かたく り粉/調合油/三温糖 /麩/食パン	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加 糖)/まさば/干ひじ き/油揚げ/大豆/牛 乳	しょうが/人参/こまつな /りんご/いちごジャム	ジャムサンド 牛乳 飲むヨーグルト
6 / 水	カレーライス ガミカミサラダ 野菜ジュース ゼリー	精白米/押麦/じゃが いも/調合油/三温糖 /あまに油/ゼリー	牛乳/豚ひき肉/豆乳 /刻み昆布/しらす干 し/ヨーグルト/脱脂粉乳	トマト/人参/切干しだい こん/野菜ジュース/りん ご(缶詰)	りんご入りヨーグルト 麦茶 牛乳
7 / 木	肉うどん じゃがいものチーズ焼き ヨーグルト	うどん/三温糖/調合 油/じゃがいも/三温 糖/ビスケット/せん べい	和牛肩/マグロ(缶詰・油 漬・フレーク)/脱脂粉 乳/プロセスチーズ/ ヨーグルト/牛乳	りんご(ストレートジュース)/納 豆/ねぎ/人参/スイー トコン	クッキー、せんべい 牛乳 りんごジュース
8 / 金	麦入りご飯 鮭の寒こうじ焼き 具だくさんきんぴら 大根の味噌汁 果物(みかん)	精白米/押麦/さつま いも/ごま油/三温糖 /薄力粉/ツマミ任/有 塩バター	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加 糖)/さけ/みそ/牛 乳	れんこん/人参/ごぼう/ かぼちゃ/だいこん根/ね ぎ/みかん	さつまいも蒸しパン 牛乳 飲むヨーグルト
9 / 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/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	トマト/人参/マッシュ ルーム(生)/野菜ジュース	クッキー、せんべい 牛乳 飲むヨーグルト
11 / 月	麦入りご飯 肉豆腐 人参とツナの炒め物 水菜の味噌汁 ヨーグルト	精白米/押麦/三温糖 /調合油/ロールパン	牛乳/和牛肩/木綿豆 腐/マグロ(缶詰・油漬・フ レーク)/みそ/ヨー グルト	トマト/人参/ねぎ/み ずな	スナックパン 牛乳 牛乳
12 / 火	麦入りご飯 さわらの照り焼き 煮なます キャベツの和風スープ 果物(みかん)	精白米/押麦/ごま油 /三温糖	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加 糖)/さわら/油揚げ /豚ベーコン	れんこん/人参/ごぼう/ キャベツ/みかん/ねぎ	五目チャーハン 麦茶 飲むヨーグルト
13 / 水	ご飯 小魚ふりかけ 千草卵焼き 切干大根煮 白菜の味噌汁 ヨーグルト	精白米/三温糖/ごま 油/調合油/ビスケット /せんべい	煮干し/鶏卵/鶏肉も も/脱脂粉乳/油揚げ /みそ/ヨーグルト/牛乳	りんご(ストレートジュース)/人 参/トマト/青ピーマン/ ぶなしめじ/こまつな/切 干しだいこん/白菜/ねぎ	クッキー、せんべい 牛乳 りんごジュース
14 / 木	麦入りご飯 さんまの甘露煮(非常 焼き)油揚げの酢の物 けんちん汁	精白米/押麦/三温糖 /さといも/ごま油	牛乳/さんま/油揚げ /しらす干し/わかめ /木綿豆腐/ゼラチン /ヨーグルト/クリーム	きゅうり/人参/こまつな /ごぼう/だいこん根/れ んこん/レモン果汁	ヨーグルトパバロア 麦茶 牛乳
15 / 金	麦入りご飯 豚肉のマーマレード焼き ほうれん草の胡麻和え 切干大根の味噌汁 果物(りんご)	精白米/押麦/調合油 /ごま/薄力粉/ホッ トケーキの素/食塩不 使用バター/オリゴ糖	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加 糖)/豚肉/みそ/豆 腐/脱脂粉乳/牛乳	マーマレード/人参/納豆 /切干しだいこん/ねぎ /りんご	ホットケーキ 牛乳 飲むヨーグルト
16 / 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
18 / 月	麦入りご飯 鮭のもみじ焼き 高野豆腐煮 そうめんのすまし汁 ヨーグルト	精白米/押麦/三温糖 /マヨネーズ/上白糖 /調合油/そうめん/ ツマミ任/食塩不使用バ ター	牛乳/さけ/米みそ (甘みそ)/高野豆腐/ ヨーグルト/クリーム/鶏 卵	人参/さやいんげん/こね ぎ	スイートポテト 牛乳 牛乳

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	
19 / 火	麦入りご飯 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ トマトのスープ 果物(りんご)	精白米/押麦/パン粉 (乾燥)/調合油/三温 糖/じゃがいも/マヨ ネーズ	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加 糖)/木綿豆腐/豚ひ き肉/干ひじき/鶏卵 /脱脂粉乳/ham/油 揚げ	トマト/きゅうり/人参/ス イートコン/トマト/りんご	いなりずし 麦茶 飲むヨーグルト
20 / 水	ご飯 つくね焼き 小松菜の磯和え 豆腐の和風スープ	精白米/三温糖/パン 粉(乾燥)/ごま/調合 油/あまに油/コッ ペパン/マヨネーズ	鶏肉もも/みそ/脱脂 粉乳/牛乳/絹ごし豆 腐/マグロ(缶詰・水蒸 し)/わかめ	りんご(ストレートジュース)/トマト /人参/こまつな/き ゅうり	ツナサンド 牛乳 りんごジュース
21 / 木	さばをぼろ弁 さつまいものレモン煮 豚汁 ゼリー	精白米/押麦/三温糖 /調合油/ツマミ任/食 塩不使用バター/さ といも/ゼリー/上新粉	牛乳/まさば(生)/み そ/豚肉(肩)/調製 豆乳	トマト/人参/しょうが/ レモン/だいこん根/白菜 /ねぎ/ごぼう/みかん/ 缶詰もも/バナナ	フルーツの豆乳クリーム 牛乳 牛乳
22 / 金	ハヤシライス 切干大根サラダ 野菜ジュース 果物(みかん)	精白米/押麦/調合油 /三温糖/あまに油/ せんべい	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加 糖)/和牛肩/ham	トマト/人参/マッシュ ルーム(生)/切干しだい こん/きゅうり/野菜ジュ ース/みかん	ボン菓子、せんべい 麦茶 飲むヨーグルト
25 / 月	ご飯 小魚ふりかけ 松風焼き マカロニサラダ わかめの味噌汁 ヨーグルト	精白米/三温糖/ごま 油/調合油/パン粉/ス パゲティ/マヨネーズ /ビスケット/せんべ い	牛乳/煮干し/豚ひき 肉/鶏肉もも/みそ/ 脱脂粉乳/ham/わか め/ヨーグルト(全脂無糖)	トマト/人参/ごぼう/ きゅうり/スイートコン	クッキー、せんべい 牛乳 牛乳
26 / 火	麦入りご飯 鮭のカレームニエル 粉ふきいも ねぎのスープ 果物(りんご)	精白米/押麦/薄力粉 /食塩不使用バター/ オリーブ油/じゃがい も/調合油/コッペ パン/マヨネーズ	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加 糖)/さけ/鶏卵/牛 乳	パセリ(葉、生)/ねぎ/人 参/トマト/りんご	飲むヨーグルト
27 / 水	きつねうどん 牛肉入りきんぴら ゼリー	うどん/調合油/ごま 油/三温糖/ゼリー/ 精白米	鶏肉もも/油揚げ/牛 ひき肉	りんご(ストレートジュース)/納豆 /人参/ねぎ/ごぼう	青菜おむすび ※幼児：カリカリ小魚 麦茶 りんごジュース
28 / 木	麦入りご飯 豚肉の寒こうじ炒め 春雨サラダ 白菜の味噌汁	精白米/押麦/調合油 /春雨/ごま油/あま に油/三温糖/ごま (おき)/パイ皮	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加 糖)/豚肉(肩)/豚 ロースham/みそ/牛 乳	人参/れんこん/きゅうり /白菜/ねぎ/りんご(缶 詰)	アップルパイ 牛乳 飲むヨーグルト
29 / 金	麦入りご飯 たらの甘酢あんかけ ほうれん草の白和え 薬のすまし汁 果物(りんご)	精白米/押麦/調合油 /かたくり粉/三温糖 /はちみつ/ごま/麩 /そうめん	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加 糖)/またら/木綿豆 腐/脱脂粉乳/鶏肉も も	納豆/人参/もやし/こ まつな/りんご/ねぎ	にゅう麺 麦茶 飲むヨーグルト
30 / 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/調合油/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(生)/ 豆乳/牛乳	トマト/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

月平均栄養価	エネルギー	489 kcal	タンパク質	19.4 g
	脂 質	15.0 g	食塩相当量	1.3 g