

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	マナコ/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/わかめ/人参/スイートコーン	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/ウマヒトケ/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	マナコ/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 白菜の味噌汁 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	マナコ/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/マナコ/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)/豚肩ロース/みそ/豆乳/脱脂粉乳/牛乳	マーマレード/人参/納豆/わかめ/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/ウマヒトケ/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	マナコ/きゅうり/人参/スイートコーン/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・フレーク)/わかめ	りんご(ストレートジュース)/マナコ/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	さばをぼろ丼 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/ウマヒトケ/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	マナコ/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	マナコ/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/スライス/薄力粉/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)	マナコ/人参/ごぼう/きゅうり/スイートコーン	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/マナコ/りんご	飲むヨーグルト 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/わかめ/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(むぎ)/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)/かたくり粉/三温糖/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	マナコ/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