

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
		9	みかん	10	マカロニきな粉	11	ヨーグルト（フレーク）	12	せんべい
		七草御飯 筑前煮 だし巻き卵 手毬麩すまし汁 牛乳		御飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き かまぼこのゴマ醤油和え なめこみそ汁 ヨーグルト・牛乳		うめ御飯 じゃがいもの昆布炒め ブロccoliのサラダ かき玉汁 牛乳		ソフト麺・ナポリタン 千草焼 水菜のサラダ オニオンスープ プリン ヨーグルト・牛乳	
15	みかん	16	誕生日ケーキ	17	米菓子	18	ゼリー	19	ヨーグルト（桃缶）
御飯 鶏の唐揚げ マカロニサラダ 貝だくさん味噌汁 牛乳		しそひじきご飯 煮込みハンバーグ 小松菜とツナの煮びたし 野菜スープ 牛乳		クロワッサン たららのグラタン りんごのサラダ ひよこまめのスープ ヨーグルト・牛乳		キッズビビンバ 豚肉のしょうが焼き きゅうりの酢の物 玉葱の中華スープ ヨーグルト牛乳		御飯 根野菜と牛肉の煮物 はくさいのサラダ 三つ葉すまし汁 ワッフル ヨーグルト・牛乳	
22	りんご	23	フルーチェ	24	あられ	25	ホットケーキ	26	ヨーグルト（フルーツソース）
御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ きくらげのスープ ヨーグルト・牛乳		御飯 のりたまふりかけ さわらの柚みそのせ 切り干し大根の煮物 のっぺい汁 ヨーグルト牛乳		鶏おこわ 味噌おでん 白和え ごぼうのみそ汁 みかん ヨーグルト・牛乳		御飯 白菜のミルフィーユ風 もやしの彩り和え 豆乳スープ 牛乳		五目うどん さつまあげの煮物 ほうれん草の和え物 胡麻団子 牛乳	
29	バナナ	30	ビスケット	31	おはぎ				
御飯 豚肉のコーンフレーク焼き さつま芋と蓮根の煮物 豆腐のみそ汁 ヨーグルト・牛乳		御飯 納豆 ほっけの塩焼き 鶏肉の酢煮込み かぼちゃの味噌汁 ヨーグルト・牛乳		コッペパン ちくわのゆかり焼き 梅マヨサラダ クリームシチュー 牛乳					

献立表

日 曜	献立	材 料 名				栄 養 価
		黄	赤	緑		
		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	その他	
09 火	七草御飯 筑前煮 だし巻き卵 柿なます 手毬麩すまし汁 牛乳	米 板こんにやく、砂糖 砂糖、油 砂糖 焼ふ(車ふ)	ごま 鶏もも肉 卵 牛乳	だいこん、だいこん(葉)、かぶ、かぶ・葉、なずな、こんぶ(だし用) にんじん、れんこん、ごぼう、いんげん、しいたけ だいこん、干しわかき、にんじん ほうれん草、たまねぎ、えのきたけ	酒、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ 酢、和風だしの素 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 12.6 g カルシウム 309 g
10 水	御飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き かまぼこのゴマ醤油和え なめこみそ汁 ヨーグルト・牛乳	米 マヨネーズ、小麦粉、油	さけ かまぼこ、ごま 木綿豆腐、みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	コーン(冷凍) 白菜、ほうれん草、にんじん かぶ、ねぎ、なめこ	食塩 しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮 煮干だし汁	エネルギー 473 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 15.7 g カルシウム 286 g
11 木	うめ御飯 じゃがいもの昆布炒め ブロッコリーのサラダ かき玉汁 牛乳	米 じゃがいも、砂糖、油 マヨネーズ 片栗粉	豚肉(もも) ベーコン 卵 牛乳	うめ干し だいこん、さやえんどう、刻みこんぶ ブロッコリー、きゅうり、コーン(冷凍) たまねぎ、しいたけ、えのきたけ	本みりん、しょうゆ、ほんだし 食塩 かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 482 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 17.1 g カルシウム 231 g
12 金	ソフト麺 ナポリタン 千草焼 水菜のサラダ オニオンスープ プリン ヨーグルト・牛乳	ソフト麺 砂糖 ゴマドレッシング 砂糖	ウインナー、牛乳 卵、かに水煮缶 ツナ油漬缶、かにかまぼこ 牛乳、卵 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、ピーマン、エリンギ、マッシュルーム缶 ほうれん草、にんじん、干しいたけ レタス、水菜 たまねぎ、白菜、にんじん、パセリ	ケチャップ かつお・昆布だし汁、しょうゆ コンソメ、食塩	エネルギー 509 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 21.4 g カルシウム 370 g
15 月	御飯 鶏の唐揚げ マカロニサラダ 具だくさん味噌汁 ヨーグルト・牛乳	米 油、片栗粉 マカロニ、マヨネーズ	鶏もも肉 卵、ハム 淡色みそ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	しょうが、にんにく きゅうり、コーン(冷凍) たまねぎ、小松菜、にんじん、ねぎ、しいたけ、えのきたけ、カットわかめ	しょうゆ、酒 酢、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 514 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 16.6 g カルシウム 250 g
16 火	しそひじきご飯 煮込みハンバーグ 小松菜とツナの煮びたし 野菜スープ 牛乳	米 じゃがいも、パン粉	牛ひき肉、豚ひき肉、卵、牛乳 油揚げ 牛乳	しそ、ひじき たまねぎ、にんじん 小松菜、白菜、にんじん たまねぎ、だいこん、にんじん、ブロッコリー	食塩 ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん コンソメ、食塩	エネルギー 484 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 16.6 g カルシウム 272 g
17 水	クロワッサン たらのグラタン りんごのサラダ ひよこまめのスープ ヨーグルト・牛乳	クロワッサン じゃがいも、マヨネーズ フレンチドレッシング(乳化型)	牛乳、たら、ピザ用チーズ、粉チーズ ハム ひよこまめ(ゆで)、鶏ひき肉 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ キャベツ、りんご、コーン缶 トマト、たまねぎ、セロリー	コンソメ、こしょう コンソメ、食塩	エネルギー 581 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 28.9 g カルシウム 440 g
18 木	キッズビビンバ 豚肉のしょうが焼き きゅうりの酢の物 玉葱の中華スープ ヨーグルト牛乳	米、砂糖、ごま油 砂糖、油 砂糖	豚ひき肉、ごま 豚肉(肩ロース) しらす干し 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ほうれん草、にんじん、もやし、ねぎ、しょうが、にんにく しょうが きゅうり、にんじん、カットわかめ たまねぎ、だいこん、葉ねぎ、コーン缶	しょうゆ、酒、食塩 本みりん、しょうゆ、酒 酢、しょうゆ 中華スープ、食塩	エネルギー 517 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 18.4 g カルシウム 269 g

19 金	御飯 根野菜と牛肉の煮物 はくさいのサラダ 三つ葉すまし汁 ワッフル 牛乳	米 じゃがいも、砂糖、油 焼ふ	牛肉(肩) かにかまぼこ 牛乳	だいこん、にんじん、れんこん、さやえんどう 白菜、きゅうり、にんじん だいこん、みつば、えのきたけ	しょうゆ ノンオイル和風ドレッシング かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 489 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 14.5 g カルシウム 227 g
22 月	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ きくらげのスープ ヨーグルト・牛乳	米 ごま油、片栗粉、砂糖 砂糖、はるさめ、ごま油	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) ハム、ごま 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ねぎ、にんにく にんじん、きゅうり、コーン(冷凍) チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、黒きくらげ	しょうゆ、みりん、中華だしの素 しょうゆ、酢、中華だしの素 中華スープ、食塩	エネルギー 531 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 15.1 g カルシウム 336 g
23 火	御飯 のりたまふりかけ さわらの柚みそのせ 切り干し大根の煮物 のっぺい汁 ヨーグルト牛乳	米 砂糖 砂糖 さといも、板こんにゃく、片栗粉	さわら、米みそ(淡色辛みそ) 白はんぺん、油揚げ 油揚げ、鶏もも肉 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ゆず果皮 切り干しだいこん、にんじん だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	みりん、酒 しょうゆ、みりん かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 495 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 14.3 g カルシウム 309 g
24 水	鶏おこわ 味噌おでん 白和え ごぼうのみそ汁 みかん ヨーグルト・牛乳	米、もち米 板こんにゃく しらたき、砂糖 さつまいも	鶏もも肉、油揚げ さつま揚げ、うずら卵水煮缶 木綿豆腐、ちくわ、ごま 油揚げ、米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ごぼう、にんじん、しいたけ だいこん 小松菜、にんじん ごぼう、にんじん、ねぎ みかん	かつお・昆布だし汁、 酒、しょうゆ、みりん、食 かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、即席みそ・ペー ストタイプ、みりん かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 543 kcal たんぱく質 23 g 脂質 15.8 g カルシウム 414 g
25 木	御飯 白菜のミルフィーユ風 もやしの彩り和え 豆乳スープ 牛乳	米 油、砂糖	豚肉(肩ロース) 卵 豆乳、ベーコン 牛乳	白菜 もやし、にんじん、にら かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、にんじん	酒、和風だしの素 しょうゆ 食塩、コンソメ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 18.6 g カルシウム 211 g
26 金	五目うどん さつまあげの煮物 ほうれん草の和え物 胡麻団子 牛乳	ゆでうどん さといも、板こんにゃく、砂糖 砂糖 さつまいも、小麦粉、砂糖、油	鶏もも肉、油揚げ さつま揚げ かにかまぼこ、かつお節 ごま、卵 牛乳	にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、しいたけ にんじん ほうれん草、もやし	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、食塩 かつお・昆布だし汁、 酒、しょうゆ、みりん めんつゆ・ストレート	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15 g カルシウム 354 g
29 月	御飯 豚肉のコーンフレーク焼き さつま芋と蓮根の煮物 豆腐のみそ汁 ヨーグルト・牛乳	米 片栗粉、コーンフレーク さつまいも、砂糖	豚肉(もも)、粉チーズ ごま 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	れんこん、にんじん たまねぎ、しいたけ、カットわかめ	ケチャップ、食塩 しょうゆ、本みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 537 kcal たんぱく質 24 g 脂質 15.3 g カルシウム 332 g
30 火	御飯 納豆 ほっけの塩焼き 鶏肉の酢煮込み かぼちゃの味噌汁 ヨーグルト・牛乳	米 砂糖	挽きわり納豆 ほっけ(開き干し) 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	だいこん、ねぎ、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、カットわかめ	しょうゆ 食塩 酢、しょうゆ、本みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 509 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 14.7 g カルシウム 328 g
31 水	コッペパン ちくわのゆかり焼き 梅マヨサラダ クリームシチュー 牛乳	コッペパン 油、小麦粉 マヨネーズ じゃがいも	ちくわ、卵 ベーコン 鶏もも肉、シチュールー 牛乳	れんこん、きゅうり、コーン(冷凍)、うめ干し たまねぎ、ブロッコリー、にんじん	食塩 しょうゆ	エネルギー 477 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 20.2 g カルシウム 213 g

1 がつ の こ ん だ て

げつようび		かようび		すいようび		もくようび		きんようび	
		9	みかん	10	まかろにきなこ	11	よーぐると (ふれーく)	12	せんべい
		ななくさごはん ちくぜんに だしまきたまご てまりふすましじる ぎゅうにゅう		ごはん さけのこーんまよねーずやき かまぼこのごましょうゆあえ なめこみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		うめごはん じゃがいものこんぶいため ぶろっこりーのさらだ かきたまじる ぎゅうにゅう		そふとめん・なぼりたん ちぐさやき みずなのさらだ おにおんすーぶ ぶりん よーぐると・ぎゅうにゅう	
15	みかん	16	たんじょうびけーき	17	こめがし	18	ぜりー	19	よーぐると (ももかん)
ごはん とりのからあげ まかろにさらだ ぐだくさんみそしる ぎゅうにゅう		しそひじきごはん にこみはんばーぐ こまつなとつなのびたし やさいすーぶ ぎゅうにゅう		くらわっさん たらのごらたん りんごのさらだ ひよこまめのすーぶ よーぐると・ぎゅうにゅう		きっすびびんば ぶたにくのしょうがやき きゅうりのすのもの たまねぎのちゅうかすーぶ よーぐるとぎゅうにゅう		ごはん こんやさいとぎゅうにくのもの はくさいのさらだ みつばのすましじる わっふる よーぐると・ぎゅうにゅう	
22	りんご	23	ふるーちえ	24	あられ	25	ほっとけーき	26	よーぐると (ふるーつそーす)
ごはん まーぼーどうふ はるさめさらだ きくらげのすーぶ よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん のりたまふりかけ さわらのゆずみそのせ きりぼしだいこんのもの のっぺいしる よーぐるとぎゅうにゅう		とりおこわ みそおでん しらあえ ごぼうのみそしる みかん よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん はくさいのみるふいーゆふう もやしのいろどりあえ とうにゅうすーぶ ぎゅうにゅう		ごもくうどん さつまあげのもの ほうれんそうのあえもの ごまだんご ぎゅうにゅう	
29	ばなな	30	びすけっと	31	おはぎ				
ごはん ぶたにくのこーんふれーくやき さつまいもとれんこんのもの とうふのみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん なっとう ほっけのしおやき とりにくのすにこみ かぼちゃのみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		こっぺぱん ちくわのゆかりやき うめまよさらだ くりーむしちゅー ぎゅうにゅう					