

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
2	バナナ	3	恵方ロール	4	せんべい	5	ゼリー	6	ヨーグルト (みかん缶)
中華風おこわ 厚揚げと里芋の煮物 人参のゴマサラダ チンゲン菜のスープ ヨーグルト・牛乳		鬼カレー (大豆のドライカレー) 金棒アメリカンドック 野菜スープ ヨーグルト牛乳		御飯 あじのマリネ さつまいもの甘辛煮 豚汁 ヨーグルト・牛乳		御飯 すき焼き風煮 もやしのごま酢和え なめこみそ汁 ヨーグルト牛乳		食パン ブルーベリー&マーガリン ミートボールのトマト煮 大豆のころころサラダ かぼちゃのスープ ーロゼリー 牛乳	
9	パンナコッタ	10	りんご	11		12	ヨーグルト (フレーク)	13	ハートクッキー
きのご御飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ほうれん草のごま和え 三つ葉のすまし汁 ヨーグルト・牛乳		御飯 納豆 ぶりの照り焼き 関東煮 小松菜のみそ汁 ヨーグルト・牛乳				御飯 みそカツ きゅうりの酢の物 切り干し大根のみそ汁 牛乳		ソフト麺・ナポリタン ハートハンバーグ 海草サラダ ブロッコリーのスープ ヨーグルト・牛乳	
16	みかん	17	お誕生日デザート	18	いちごマフィン	19	ヨーグルト (桃缶)	20	米菓子
御飯 たちうおのねぎ味噌焼き ひじきの煮物 そうめんみそ汁 ヨーグルト・牛乳		【お子様ランチ】 御飯・ふりかけ 鶏の唐揚げ フライドポテト スパゲティーのサラダ 五目汁 いちご・ショア 		ロールパン 白身魚フライ・オニオンソース カラフルマリネ ポトフ ヨーグルト・牛乳		御飯 回鍋肉 大根のナムル 春雨スープ ワッフル 牛乳		【お弁当の日】  	
23		24	フルーチェ	25	ビスケット	26	お麩ラスク	27	ヨーグルト (フルーツソース)
		ハヤシライス 目玉焼き コールスローサラダ みかん ヨーグルト牛乳 		御飯 酢豚 中華風サラダ コーンスープ ヨーグルト・牛乳		御飯 鯖のみそ煮 白菜の煮浸し けんちん汁 ヨーグルト・牛乳		食パン いちごジャム ポテトグラタン 梅サラダ エリンギのスープ 牛乳	

# 献立表

日 曜	献立	材 料 名				栄 養 価
		黄	赤	緑	その他	
		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	
02 月	中華風おこわ	米、もち米、糸こんにゃく、砂糖、ごま油	豚ひき肉	にんじん、しいたけ、グリーンピース、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 522 kcal
	厚揚げと里芋の煮物	さといも、砂糖	厚揚げ	にんじん、しめじ、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ、酒	たんぱく質 20.3 g
	人参のゴマサラダ	ゴマドレッシング	ツナ水煮缶	にんじん、キャベツ、コーン(冷凍)	中華スープ、食塩	脂 質 14.9 g
	チンゲン菜のスープ			リンゴ、たまねぎ、黒きくらげ、ねぎ、えのきたけ、しいたけ		カルシウム 326 g
	ヨーグルト・牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
バナナ			バナナ			
03 火	鬼カレー(大豆のドライカレー)	米、押麦、油	豚ひき肉、だいず水煮缶詰、牛ひき肉	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、グリーンピース(冷凍)	カレールウ	エネルギー 641 kcal
	金棒アメリカンドック	ホットケーキ粉、油	フランクフルト	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、しめじ	コンソメ、食塩	たんぱく質 22.3 g
	野菜スープ	じゃがいも				脂 質 23.3 g
	ヨーグルト牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			カルシウム 273 g
恵方ロール	ホットケーキ粉、油、三温糖	豆乳	バナナ、いちごジャム			
04 水	御飯	米、押麦				エネルギー 552 kcal
	あじのマリネ	油、小麦粉、砂糖	あじ	たまねぎ、にんじん、ピーマン	酢、しょうゆ、食塩、こしょう	たんぱく質 24.7 g
	さつまいもの甘辛煮	さつまいも、砂糖		れんこん、にんじん	酒、しょうゆ、本みりん	脂 質 13.2 g
	豚汁	さといも、板こんにゃく	木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう	かつおだし汁	カルシウム 279 g
ヨーグルト・牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)				
せんべい						
05 木	御飯	米、押麦				エネルギー 515 kcal
	すき焼き風煮	しらたき、砂糖	豚肉(もも)	白菜、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ	しょうゆ、みりん	たんぱく質 19.8 g
	もやしのごま酢和え	砂糖	しらす干し、ごま	小松菜、もやし、にんじん	酢、食塩	脂 質 12.2 g
	なめこみそ汁		厚揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、たまねぎ、にんじん、なめこ	煮干だし汁	カルシウム 355 g
ヨーグルト牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)				
ゼリー	砂糖		かんてん(ゼリー状)			
06 金	食パン	食パン				エネルギー 576 kcal
	ブルーベリー&マーガリン	マーガリン		ブルーベリージャム		たんぱく質 23.3 g
	ミートボールのトマト煮	砂糖、パン粉	豚ひき肉	トマト、たまねぎ、しめじ、えのきたけ	ケチャップ、ウスターソース、おろしにんにく、食塩	脂 質 21.4 g
	大豆のころころサラダ	マヨネーズ	だいず水煮缶詰	きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、れんこん	しょうゆ	カルシウム 286 g
かぼちゃのスープ			たまねぎ、かぼちゃ、ほうれん草、にんじん	コンソメ、食塩		
一口ゼリー						
牛乳		牛乳				
ヨーグルト(みかん缶)		ヨーグルト(加糖)	みかん缶			
09 月	きのこ御飯	米、砂糖	鶏ひき肉、油揚げ	にんじん、しめじ、えのきたけ、しいたけ	しょうゆ、食塩、酒	エネルギー 598 kcal
	牛肉とごぼうのしぐれ煮	砂糖、油	牛肉(もも)	たまねぎ、ごぼう、にんじん	しょうゆ、酒、みりん	たんぱく質 22.5 g
	ほうれん草のごま和え	砂糖	ごま	ほうれん草、にんじん、コーン缶	しょうゆ	脂 質 22.4 g
	三つ葉のすまし汁			白菜、たまねぎ、糸みつば、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	カルシウム 356 g
ヨーグルト牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)				
パンナコッタ	砂糖	牛乳、生クリーム、ゼラチン				
10 火	御飯	米、押麦				エネルギー 574 kcal
	納豆		挽きわり納豆		しょうゆ	たんぱく質 25.8 g
	ぶりの照り焼き	小麦粉、砂糖、油	ぶり		しょうゆ、みりん	脂 質 18 g
	関東煮	さといも、板こんにゃく	厚揚げ	だいこん、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	カルシウム 319 g
	小松菜のみそ汁		米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	小松菜、なめこ、にんじん	煮干だし汁	
ヨーグルト・牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)				
りんご			りんご			

12 木	御飯	米、押麦				エネルギー 545 kcal
	みそカツ	パン粉、油、小麦粉	豚肉(ヒレ)		ケチャップ、食塩	たんぱく質 23.4 g
	きゅうりの酢の物	砂糖	しらす干し、ごま	きゅうり、にんじん、カットわかめ	酢、しょうゆ	脂質 13.7 g
	切り干し大根のみそ汁		米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん	煮干だし汁	カルシウム 320 g
	牛乳					
	ヨーグルト(フレーク)	コーンフレーク	ヨーグルト(加糖)			
13 金	ソフト麺	ソフト麺				エネルギー 552 kcal
	ナポリタン		ウインナー	たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム缶	ケチャップ	たんぱく質 19.4 g
	ハートハンバーグ					脂質 21.9 g
	海草サラダ		ツナ油漬缶	キャベツ、きゅうり、生わかめ、海草	ノンオイル和風ドレッシング	カルシウム 261 g
	ブロッコリーのスープ			かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん	コンソメ、食塩	
	ヨーグルト・牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	ハートクッキー	小麦粉、砂糖	バター			
16 月	御飯	米、押麦				エネルギー 563 kcal
	たちうおのねぎ味噌焼き	砂糖	たちうお、赤みそ	葉ねぎ	本みりん、酒、しょうゆ	たんぱく質 23.2 g
	ひじきの煮物	砂糖	だいず水煮缶詰、油揚げ	ひじき、にんじん、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	脂質 19.6 g
	そうめんみそ汁	干しそうめん	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	白菜、にんじん	煮干だし汁	カルシウム 499 g
	ヨーグルト・牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	みかん			みかん		
17	【お子様ランチ】					エネルギー 676 kcal
火	御飯	米、押麦				たんぱく質 25.6 g
	ふりかけ					脂質 22.2 g
	鶏の唐揚げ	油、片栗粉	鶏もも肉	しょうが、にんにく	しょうゆ、酒	カルシウム 317 g
	フライドポテト	じゃがいも、油			食塩	
	スパゲティのサラダ	スパゲティ、マヨネーズ、オリーブ油		キャベツ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー	食塩	
	五目汁	さといも	油揚げ	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	
	いちご			いちご天然果汁		
	ジョア					
	お誕生日デザート	コーンフレーク	生クリーム			
18 水	ロールパン	ロールパン				エネルギー 596 kcal
	自身魚フライ・オニオンソース	パン粉、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖	メルルーサ	たまねぎ	しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	たんぱく質 23.7 g
	カラフルマリネ	砂糖、オリーブ油		トマト、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン	酢、食塩	脂質 22.4 g
	ポトフ	じゃがいも	ウインナー	だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん	コンソメ	カルシウム 274 g
	ヨーグルト・牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	いちごマフィン	ホットケーキ粉、油、砂糖	豆乳	いちごジャム		
19 木	御飯	米、押麦				エネルギー 543 kcal
	回鍋肉	砂糖、油	豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、ピーマン、しいたけ	酒、しょうゆ	たんぱく質 19.9 g
	大根のナムル	砂糖、ごま油		だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶	しょうゆ、酢	脂質 14.1 g
	春雨スープ	はるさめ	ごま	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、カットわかめ	中華スープ、食塩	カルシウム 303 g
	ワッフル					
	牛乳		牛乳			
	ヨーグルト(桃缶)		ヨーグルト(加糖)	もも缶		
20	【お弁当の日】					
金	米菓子					
24 火	ハヤシライス	米、油、押麦	豚肉(もも)	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、マッシュルーム	ケチャップ、ウスターソース、ハヤシルウ	エネルギー 554 kcal
	目玉焼き	油	卵			たんぱく質 20.9 g
	コールスローサラダ	マヨネーズ、砂糖		キャベツ、コーン(冷凍)、にんじん	酢、食塩	脂質 18.9 g
	みかん			みかん		カルシウム 311 g
	ヨーグルト牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	フルーチェ		牛乳			

25 水	御飯	米、押麦				エネルギー 534 kcal
	酢豚	片栗粉、砂糖、油	豚肉(もも)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ(ゆで)、しいたけ、しょうが	ケチャップ、酢、オイスターソース、酒、しょうゆ、中華だし	たんぱく質 18.6 g
	中華風サラダ	ごま油、砂糖		レタス、だいこん、トマト、きゅうり	しょうゆ、酢	脂質 13.3 g
	コーンスープ(中華風)	片栗粉	卵	クリームコーン缶、にんじん、しいたけ、あさつき	中華だしの素、食塩	カルシウム 284 g
	ヨーグルト・牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	ビスケット					
26 木	御飯	米、押麦				エネルギー 574 kcal
	鯖のみそ煮	砂糖	さば、米みそ(淡色辛みそ)	しょうが	みりん、酒	たんぱく質 26.3 g
	白菜の煮浸し		油揚げ	白菜、小松菜	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	脂質 18.7 g
	けんちん汁	さといも	木綿豆腐、豚肉(もも)	だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	カルシウム 295 g
	ヨーグルト・牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	お麩ラスク	焼ふ、三温糖	バター、牛乳			
27 金	食パン(いちごジャム)	食パン		いちごジャム		エネルギー 559 kcal
	ポテトグラタン	じゃがいも	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ、バター	たまねぎ	食塩、こしょう	たんぱく質 23 g
	梅サラダ	砂糖	ツナ水煮缶	れんこん、きゅうり、だいこん、うめ干し	かつおだし汁、しょうゆ	脂質 19.7 g
	エリンギのスープ		ウインナー	たまねぎ、にんじん、エリンギ、しいたけ、えのきたけ	コンソメ、食塩	カルシウム 364 g
	牛乳		牛乳			
	ヨーグルト(フルーツソース)		ヨーグルト(加糖)	ブルーベリージャム		
	牛乳		牛乳			

## 2 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	
2	ばなな	3	えほうろーる	4	せんべい	5	ぜりー	6	よーぐると (みかんかん)
ちゅうかふうおこわ あつあげとさといものにも にんじんのごまさらだ ちんげんさいのすーぶ よーぐると・ぎゅうにゅう		おにかれー (だいすのどらいかれー) かなぼうあめりかんどっく やさいすーぶ よーぐるとぎゅうにゅう		ごはん あじのまりね さつまいものあまからに とんじる よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん すきやきふうに もやしのごますあえ なめこみそしる よーぐるとぎゅうにゅう		しょくぱん ぶるーべりー&まーがりん みーとぼーるのとまとに だいすのころころさらだ かぼちゃのすーぶ ひとくちぜりー ぎゅうにゅう	
9	ばんなこった	10	りんご	11		12	よーぐると (ぶれーく)	13	はーとくつきー
きのごはん ぎゅうにくとごぼうのしぐれに ほうれんそうのごまあえ みつばのすましる よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん なっとう ぶりのてりやき かんとうに こまつなのみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう				ごはん みそかつ きゅうりのすのもの きりほしだいこんのみそしる ぎゅうにゅう		そふとめん・なぼりたん はーとはんばーぐ かいそうさらだ ぶろっこりーのすーぶ よーぐると・ぎゅうにゅう	
16	みかん	17	おたんじょうびでざーと	18	いちごまふいん	19	よーぐると (ももかん)	20	こめがし
ごはん たちうおのねぎみそやき ひじきのにも そうめんみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		【おこさまらんち】 ごはん・ぶりかけ とりのからあげ ぶらいどほてと すばげていーのさらだ ごもくじる いちご・じゃあ 		ろーるぱん しろみざかなぶらい (おにおんそーす) からぶるまりね ぼとふ よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん ほういこーろー だいこんのなむる はるさめすーぶ わっふる ぎゅうにゅう		【おべんとうのひ】  	
23		24	ぶるーちえ	25	びすけっと	26	おぶらすく	27	よーぐると (ぶるーつそーす)
		はやしらいす めだまやき こーるすろーさらだ  みかん よーぐるとぎゅうにゅう		ごはん すぶた ちゅうかふうさらだ こーんすーぶ よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん さばのみそに はくさいのにびたし けんちんじる よーぐると・ぎゅうにゅう		しょくぱん いちごじゃむ ぼてとぐらたん うめさらだ えりんぎのすーぶ ぎゅうにゅう	