

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄 養 価	日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄 養 価
		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	調味料	3時おやつ				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	調味料	3時おやつ	
01 月	ご飯 すき焼き風煮 もやしのみそ汁 りんごゼリー	こめ ■マカロニ 三温糖 マロニー あぶら	▲牛乳、牛肉 ◆豆腐、◆きなこ みそ ◆あげ ◆高野豆腐 かつおぶし	りんごゼリー 白菜、玉ねぎ もやし、人参 えのきたけ、ねぎ しいたけ、ねぎ	濃口しょうゆ みりん しお	キャンディチーズ 牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 607 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 16.9 g カルシウム 253 mg	15 月	パン 鶏肉のクリームシチュー コールスローサラダ プチゼリー	■パン こめ さつまいも 片栗粉 あぶら	▲牛乳 ◆豆乳 鶏もも肉 あげ ◆高野豆腐	玉ねぎ、人参 キャベツ、ミニゼリー きゅうり、コーン マッシュルーム ぶなしめじ、ごぼう パセリ、しょうが	淡口しょうゆ ブイオン ワイン しお こしょう	ヨーク 牛乳 高野ごぼん	エネルギー 609 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.1 g カルシウム 211 mg
02 火	ご飯 いわしの梅煮 白菜と水菜の土佐和え けんちん汁	こめ、さといも あぶら 三温糖 片栗粉	▲牛乳 ◆豆腐 ▲チーズ 鶏もも肉 かつおぶし ■麩、◆きなこ	白菜、人参 大根、キャベツ 水菜 ほうれん草 ごぼう、ねぎ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ しお みりん だし汁	ヨーク 牛乳 ふわふわラスク チーズ	エネルギー 537 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 20.1 g カルシウム 387 mg	16 火	ご飯 鮭の塩焼き キャベツと小松菜の土佐和え 飛鳥汁	こめ ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 ◆豆乳 豚肉 あげ、みそ かつおぶし 鮭	人参 キャベツ 大根 小松菜 ごぼう ねぎ	濃口しょうゆ	動物ビスケット 牛乳 キャロットケーキ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 15.8 g カルシウム 258 mg
03 水	ご飯 さわらの幽庵焼き ほうれん草と白菜の信田和え 切干大根のみそ汁	こめ さつまいも 三温糖 あぶら 水あめ 片栗粉	▲牛乳 さわら ◆あげ みそ かつおぶし	白菜、人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ ねぎ 切干大根、レモン	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん	ヨーク 牛乳 大学いも	エネルギー 537 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 14.2 g カルシウム 218 g	17 水	ご飯 ほうれん草しゅうまい 水菜のサラダ 白菜のスープ	こめ ■小麦粉 ■しゅうまいの皮 三温糖 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 鶏ひき肉 ◆豆腐 ◆黒豆甘煮 ベーコン ツナ	キャベツ 白菜、人参 玉ねぎ ほうれん草 水菜 しょうが	淡口しょうゆ 酢、中華味 塩こしょう オイスターソース	ヨーク 牛乳 黒豆のマフィン	エネルギー 552 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 13.2 g カルシウム 246 mg
04 木	ご飯 冬野菜ハヤシ キャベツとみずなの塩昆布あえ グレープポンチ	こめ、さといも ■小麦粉 白玉粉 上新粉 三温糖 あぶら	▲牛乳 鶏もも肉 ちくわ かつおぶし	人参、キャベツ 大根、玉ねぎ 水菜、ごぼう みかん、ぶどう 黄桃、塩昆布 かんでん	■▲ハヤシルウ ケチャップ 濃口しょうゆ ソース ブイオン こしょう	おせんべい 牛乳 みずなのチヂミ	エネルギー 579 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 11.6 g カルシウム 225 mg	18 木	ご飯 白身魚の味噌香味焼き 千草和え 雪見汁	こめ 米粉 三温糖 ■ふ 片栗粉 あぶら	▲牛乳 さわら ◆豆腐、◆豆乳 ◆きなこ、みそ ◆あげ かつおぶし	キャベツ 大根、人参 ほうれん草 玉ねぎ みつば ねぎ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん しお	キャンディチーズ 牛乳 米粉ドーナツ	エネルギー 600 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 15.5 g カルシウム 249 mg
05 金	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ オニオンスープ	こめ ▲■食パン じゃが芋 片栗粉	▲牛乳 鶏もも肉 ハム ベーコン ちりめんじゃこ	玉ねぎ、人参 きゅうり、水菜 コーン、ねぎ パセリ、にんにく	濃口しょうゆ ケチャップ、ワイン 淡口しょうゆ ブイオン、塩こしょう カレー粉、バジル粉	ヨーク 牛乳 じゃこトースト(ねぎ)	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 19.9 g カルシウム 189 mg	19 金	ご飯 野菜ゼリー 焼き鳥のおろしぼん酢かけ ほうれん草の土佐和え 豆腐のみそ汁	こめ じゃが芋 片栗粉 三温糖	▲牛乳 鶏もも肉 ◆豆腐、◆あげ みそ かつおぶし	野菜ゼリー 大根、キャベツ 人参、玉ねぎ ほうれん草 もやし、ねぎ わかめ、しょうが	濃口しょうゆ 酢 みりん 塩こしょう	ヨーク 牛乳 じゃが芋もち(しそ)	エネルギー 567 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 10.0 g カルシウム 218 mg
08 月	ご飯 洋風きんぴら煮 あったか汁 プチゼリー	こめ、じゃが芋 米粉、三温糖 あぶら マロニー 片栗粉	▲牛乳 牛ひき肉 ◆あげ かつおぶし	人参、大根 ごぼう ミニゼリー 三度豆 ねぎ しょうが	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 酢 しお	ヨーク 牛乳 抹茶米粉蒸しぼん	エネルギー 578 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 16.3 g カルシウム 206 mg	22 月	カレーライス ほうれん草のビーフンサラダ オレンジゼリー	こめ ■小麦粉 じゃが芋 ビーフン 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ハム	オレンジゼリー 玉ねぎ、人参 キャベツ ほうれん草 さんどまめ マッシュルーム コーン	カールウ ワイン ソース、酢 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 塩こしょう	ヨーク 牛乳 ほうじ茶蒸しぼん	エネルギー 711 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 19.9 g カルシウム 213 mg
09 火	ご飯 鯛の塩麴焼き 切干大根の洋風煮 豚汁	こめ ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 たい、豆腐 ◆豆乳、豚肉 ベーコン、みそ かつおぶし	人参、りんご 大根、切干大根 さんどまめ、りんご コーン、ごぼう ねぎ、レモン	塩こうじ 濃口しょうゆ ブイオン しお	キャンディチーズ 牛乳 アップルケーキ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 14.3 g カルシウム 235 mg	24 水	ご飯 おでん 玉麩のみそ汁 プチゼリー	こめ 焼きそば麺 さといも ■たまふ あぶら 三温糖	▲牛乳 ◆厚揚げ 豚肉、鶏もも肉 平てん かつおぶし みそ	大根、人参 玉ねぎ キャベツ ミニゼリー、ねぎ さんどまめ わかめ、青のり	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ ソース みりん しお、こしょう	おせんべい 牛乳 焼きそば	エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 11.9 g カルシウム 241 mg
10 水	ご飯 プチゼリー 鶏肉の照焼 キャベツと小松菜の土佐和え 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	こめ ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏もも肉 厚揚げ みそ かつおぶし	キャベツ、人参 玉ねぎ、ミニゼリー みかんジュース 小松菜 ねぎ にんにく	濃口しょうゆ みりん	ヨーク 牛乳 みかんケーキ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 10.3 g カルシウム 251 mg	25 木	ご飯 鮭のムニエル れんこんのサラダ かぼちゃのスープ	こめ ■小麦粉 米粉 三温糖 オリーブ油	▲牛乳 ◆豆乳 鮭 ベーコン	かぼちゃ れんこん キャベツ 人参、玉ねぎ ブロッコリー パセリ	淡口しょうゆ 酢、ワイン ソース ブイオン しお、こしょう	キャンディチーズ 牛乳 抹茶のスコーン	エネルギー 576 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 11.7 g カルシウム 209 mg
12 金	ご飯 ハートコロッケ コールスローサラダ ポトフ(冬野菜)	こめ さといも あぶら 三温糖	鶏もも肉 ベーコン	キャベツ、人参 かぶ、水菜 玉ねぎ、コーン ブロッコリー カリフラワー	淡口しょうゆ 酢、ブイオン ワイン、ソース 塩こしょう	ヨーク 牛乳 アップル&キャロットジュース ガトーショコラ	エネルギー 578 kcal たんぱく質 9.2 g 脂 質 14.5 g カルシウム 124 mg	26 金	パン ミートスパゲティ コールスロースープ プチゼリー	■パン ■スパゲティ ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉 あぶら	▲牛乳 牛ひき肉 ベーコン	玉ねぎ、人参 キャベツ、パセリ ホールトマト ミニゼリー ブルーベリージャム しょうが、にんにく	ケチャップ ソース、ワイン ブイオン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩こしょう	ヨーク 牛乳 ブルーベリーむしぼん	エネルギー 614 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 17.0 g カルシウム 208 g