

日／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午後おやつ	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		
01 (月)	ひじきごはん さばのおろしに とうふのすましじる キウイフルーツ	きんめまい、ホット ケーキミックス、さとう、 あまなつとう、あぶら	アシドミルク、さば、 とうふ、ぎゅうにゅう、 ぶたひきにく、あぶらあげ	だいこん、キウイフルーツ、 にんじん、ねぎ、ほししいたけ、 ひじき、まっちゃん	だしじる、しょうゆ、 さけ、みりん、しお	ドリンクヨーグルト まっちゃんしパン	エネルギー 615 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 18.1 g カルシウム 325 mg
02 (火)	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ やさしいりかきたまごスープ	じゃがいも、きんめまい、 マヨネーズ、パンこ、さとう	ぶたひきにく、とりひきにく、 たまご、ぎゅうにゅう	たまねぎ、きゅうり、 にんじん、ほうれんそう、 トマト	ケチャップ、ソース、 コンソメ、しお、こしょう	やさいジュース	エネルギー 442 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 16.8 g カルシウム 46 mg
07 (水)	ごはん さかなのあまazuソース きりぼしだいこんのナムル にらたまスープ	きんめまい、あぶら、 さとう、かたくりこ、 ごまあぶら	まぐろ、たまご、 なまクリーム、ブレン ヨーグルト、ゼラチン、 かにかまぼこ	きゅうり、きりぼしだい こん、にんじん、にら、 たまねぎ、ごま、 みかんかん、オレンジ ジュース	しょうゆ、す、ちゅう かだしのもと、しお、 こしょう	むぎちゃ オレンジヨーグルト ムース せんべい	エネルギー 502 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 15.0 g カルシウム 302 mg
08 (木)	しょくパン マカロニグラタン オニオンスープ バナナ	しょくパン、きんめまい、 もちごめ、マカロニ、 こむぎこ、バター、 さとう、パンこ	ぎゅうにゅう、とりこ まにく、みそ、こな チーズ、ウイニー	バナナ、たまねぎ、 にんじん、コーン、 ごま、パセリ	みりん、コンソメ、 しお	むぎちゃ ごへいもち	エネルギー 490 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 12.1 g カルシウム 112 mg
09 (金)	ごはん ぶたにくとごぼうのたまごとじ トマトのしらすあえ おふのすましじる	きんめまい、さとう、 ふ、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたこ まにく、たまご、 チーズ、しらすぼし	トマト、たまねぎ、 にんじん、ごぼう、 しろねぎ、きゅうり、 えのきたけ、ねぎ	だしじる、しょうゆ、 す、みりん、さけ	ぎゅうにゅう ビスケット チーズ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 23.1 g カルシウム 422 mg
12 (土)	ごはん とりにくのカレーふうみやき しんじゃがのバターいため ミネストローネ	きんめまい、じゃがいも、 こむぎこ、マカロニ、 バター、さとう、 マーガリン	ぎゅうにゅう、とりも にく、ツナ、ウイニー	たまねぎ、キャベツ、 ホールトマトかん、 ピーマン、にんじん、 いんげん、レーズン	しょうゆ、みりん、 さけ、コンソメ、 しお、カレーこ、 こしょう	ぎゅうにゅう レーズンスティック	エネルギー 549 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 20.4 g カルシウム 226 mg
13 (日)	【しぞ〜かきゅうしょくのひ】 ごはん くろはんぺんフライ もやしのすのもの とんじる	きんめまい、こむぎこ、 じゃがいも、さとう、 パンこ、あぶら、 マーガリン	ぎゅうにゅう、くろはん ぺん、とうふ、ぶたこ まにく、みそ	もやし、だいこん、 きゅうり、にんじん、 ねぎ、ごま、まっ ちゃん、せんちゃん	だしじる、す、しお	ぎゅうにゅう りよくちゃクッキー	エネルギー 616 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 21.3 g カルシウム 309 mg
14 (月)	ごはん さわらのかわりさいきょうやき れんこんとちくわのきんぴら ほうれんそうといたけのすましじる	きんめまい、こむぎこ、 さとう、マヨネーズ、 あぶら、バター	ぎゅうにゅう、さわら、 ちくわ、みそ	れんこん、にんじん、 ほうれんそう、 なましいたけ、ごま	だしじる、しょうゆ、 みりん、さけ	ぎゅうにゅう クリームパン	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 19.1 g カルシウム 239 mg
15 (火)	カレーうどん さんしょくあえ フルーツヨーグルト	うどん、きんめまい、 かたくりこ、さとう、 ごまあぶら、あぶら	ヨーグルト、ぶたこ まにく、ささみ	バナナ、きゅうり、 ももかん、みかんかん、 たまねぎ、ほうれん そう、コーン、しろ ねぎ、にんじん、 なましいたけ、 ゆかり	だしじる、カレー ルウ、しょうゆ、 す、しお	おちゃ おにぎり	エネルギー 520 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 15.5 g カルシウム 151 mg
16 (水)	ごはん とりにくのマスタードやき わかめとコーンのサラダ ほうれんそうのスープ	きんめまい、こむぎこ、 あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とりも にく	オレンジ、ほうれん そう、きゅうり、 にんじん、ほうれん そう、えのきたけ、 たまねぎ、わかめ	ソース、す、 マスタード、しょうゆ、 コンソメ、しお	ぎゅうにゅう オレンジ せんべい	エネルギー 391 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 11.5 g カルシウム 217 mg
19 (金)	ごはん ジャーマンオムレツ チンゲンサイのツナマヨあえ おふのスープ	きんめまい、じゃがいも、 ホットケーキミックス、 マヨネーズ、ふ	ぎゅうにゅう、たまご、 とうふ、とうにゅう、 ささみ、ツナ	チンゲンサイ、 たまねぎ、もやし、 えのきたけ、にんじん、 パプリカ、いちご ジャム、ねぎ	ケチャップ、しょうゆ、 コンソメ、しお、 こしょう	ぎゅうにゅう とうふでもちもち ホットケーキ	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 17.5 g カルシウム 286 mg
20 (土)	メキシカンライス ローストチキン レタススープ ぶどうゼリー	きんめまい、ホット ケーキミックス、 さつまいも、あぶら、 さとう	とりもにく、ぎゅう にゅう、ウイニー	たまねぎ、にんじん、 レタス、コーン、 パプリカ、ピーマン、 トマト、ごま、 にんにく	しょうゆ、コンソメ、 みりん、しお、 カレーこ	むぎちゃ さつまいもの カップケーキ	エネルギー 574 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 20.0 g カルシウム 133 mg
21 (日)	ごはん さかなのムニエル ごぼうサラダ(みそふうみ) ほうれんそうとたまごのすましじる	きんめまい、じゃがいも、 じょうしんこ、 マヨネーズ、こむぎこ、 あぶら、さとう、 バター	ぎゅうにゅう、しいら、 たまご、みそ	ごぼう、にんじん、 ほうれんそう、きゅうり、 ねぎ、ごま、 あおのり	だしじる、 ケチャップ、しょうゆ、 ソース、しお、 こしょう	ぎゅうにゅう スティックポテト	エネルギー 456 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.1 g カルシウム 232 mg
22 (月)	ごはん ぶたにくのトマトに キャベツのゴマいりサラダ オレンジ	きんめまい、じゃがいも、 さとう、あぶら、 こむぎこ	まめびよいちご、 ぶたこまにく、 とりささみ フレーク	オレンジ、 たまねぎ、 キャベツ、 ホールトマトかん、 にんじん、 きゅうり、 マッシュルーム、 ごま	ケチャップ、 す、さけ、 コンソメ、 しお、 パセリこ、 こしょう	まめびよいちご ビスケット	エネルギー 513 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 15.1 g カルシウム 231 mg
23 (火)	ごはん とりにくのかおりあげ きゅうりづけ えのきのすましじる	きんめまい、かたくりこ、 あぶら、ごまあぶら	ジョア(ブレン)、 とりもにく	バナナ、きゅうり、 にんじん、えのきたけ、 ねぎ、ごま、 あおのり	だしじる、しょうゆ、 みりん、す、 さけ、しょうが	ジョアブレン バナナ クラッカー	エネルギー 462 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 8.6 g カルシウム 731 mg

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午後おやつ	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		
26 (げつ)	ごはん しんじゃがとやき豆腐のいために きゅうりのすのもの ちゅうかスープ	きんめまい、じゃがいも、さとう、あぶら、かたくりこ、ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう、ぶたこまにく、とうふ、たまご、ツナ、プレーンヨーグルト	たまねぎ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、さやえんどう、しろねぎ、ごま、わかめ、レーズン	しょうゆ、す、さけ、ちゅうかだし、みりん	ぎゅうにゅう ヨーグルトでパン	エネルギー 357 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 10.5 g カルシウム 96 mg
27 (か)	わふうスパゲティ てづくりチキンゲット かぶのスープ	きんめまい、スパゲティ、こむぎこ、あぶら、マヨネーズ、ごまあぶら	とりひきにく、とうふ、とりこまにく、ツナ、さけフレーク、ウイニー	かぶ、たまねぎ、にんじん、なましいたけ、ねぎ、ごま、パセリ、にんにく	めんつゆ、しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	おちゃ おにぎり(さけ)	エネルギー 538 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 18.8 g カルシウム 90 mg
28 (さい)	ごはん やさいかきあげ キャベツとひじきのサラダ なめこのみそしる	きんめまい、しよくパン、さつまいも、こむぎこ、あぶら、マーガリン、さとう	ぎゅうにゅう、とうふ、ツナ、みそ、たまご、こなチーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、なめこ、いんげん、ねぎ、ひじき、ごま、あおのり	だしじる、す、しょうゆ、みりん、しお	ぎゅうにゅう てづくりカルシウムラスク	エネルギー 523 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 19.3 g カルシウム 274 mg
29 (もく)	ごはん さけのしおやき こまつなのやきのりあえ なすのけんちんじる	きんめまい、ホットケーキミックス、さとう、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、さけ、とうふ、ぶたこまにく、きなこ、かつおぶし、とりささみ	こまつな、にんじん、なす、ねぎ、のり	だしじる、しょうゆ、みりん、しお	ぎゅうにゅう おとうふドーナツ	エネルギー 471 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 15.6 g カルシウム 302 mg
30 (きん)	ごはん ハヤシチュー キャベツとツナのサラダ コアコアプラス	きんめまい、じゃがいも、スティックパン、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、コアコアプラス、ぶたこまにく、ツナ、なまクリーム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム	ハヤシルウ、す、しお	ぎゅうにゅう スティックパン	エネルギー 712 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 29.1 g カルシウム 460 mg

～元気の源・朝ごはん～

寝ている間に下がった体温は、朝ご飯を食べる事で上昇し、体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。また、腸も刺激を受けて便が出やすくなります。
1日を元気に過ごす為に朝食は大切ですね。

