

日／曜	献立名	材料名(昼食・おやつ)				午前おやつ	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	午後おやつ	
01 (火)	アルファまい シチュー (ぼうさいしょく) カルシウムりんごゼリー	ほしそうめん、さとう、アルファまい	ちくわ、あぶらあげ	はねぎ	だしじる、しょうゆ、みりん	やさいジュース むぎちや ひやむぎ	エネルギー 446 kcal たんぱく質 7.6 g 脂 質 3.2 g カルシウム 87 mg
02 (水)	ひやしちゅうか しゅうまい バナナ	ちゅうかめん、きんめまい、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、しゅうまい、やきぶた、たまご、かつおぶし	バナナ、トマト、きゅうり、ごま、しおこんぶ、はねぎ	す、しょうゆ、ちゅうかだし、しお	ぎゅうにゅう むぎちや おにぎり(しおこんぶ・かつおぶし)	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.8 g カルシウム 180 mg
03 (木)	☆しぞへかきゅうしょくのひ☆ ごはん しいたけどんぶりのぐ きゅうりのあまずあえ はんぺんのすましじる	きんめまい、こむぎこ、さとう、あぶら、とうにゅうマーガリン	とうにゅう、ぎゅうにゅう、ぶたこまにく、はんぺん、あぶらあげ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、みかんかん、いとこんにやく、しいたけ、はねぎ、ほしいたけ、ほしわかめ、せんちや、まっちや	だしじる、しょうゆ、す、さけ	とうにゅう ぎゅうにゅう りよくちやクッキー	エネルギー 484 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 18.3 g カルシウム 197 mg
04 (金)	ごはん なまあげのみそいため はるさめとわかめのサラダ とうがんのスープ	きんめまい、はるさめ、さとう、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、なまあげ、ぶたこまにく、とりこまにく、みそ、アシドミルク	とうがん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン、はねぎ、ほしわかめ	しょうゆ、す、さけ、コンソメ	のむヨーグルト ぎゅうにゅう ぶどうゼリー せんべい	エネルギー 360 kcal たんぱく質 10.5 g 脂 質 5.9 g カルシウム 260 mg
07 (月)	ごはん チャプチェ かにかまいりすのもの レタススープ	きんめまい、こめこ、さとう、はるさめ、オリーブオイル、かたくりこ、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたこまにく、きぬごしどうふ、かにかまぼこ、こなチーズ、スキムミルク	だいこん、にんじん、ピーマン、たまねぎ、きゅうり、レタス、えのきたけ、きいろピーマン、コーン	す、しょうゆ、さけ、コンソメ、ちゅうかだし、しお	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とうふとこめのボンデケーキ	エネルギー 436 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 16.2 g カルシウム 344 mg
08 (火)	フィッシュバーガー (てんし…しょくパン、フライ) キャベツのゴマリサラダ じゃがいものトマトスープ ヨーグルト	さつまいも、ビタパン(しょくパン)、じゃがいも、マヨネーズ、さとう、あぶら、マカロニ、パンこ、こむぎこ、バター	とうにゅう、ヨーグルト、しいら、たまご、ぎゅうにゅう、ウイニー	キャベツ、トマトかん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、らっきょう、ごま	す、コンソメ、しお、こしょう	とうにゅう むぎちや スイートポテト	エネルギー 462 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 18.1 g カルシウム 223 mg
09 (水)	ごはん さけのしおやき なすのみそいため ふのすましじる	きんめまい、こむぎこ、さつまいも、さとう、バター、あぶら、やきふ	ぎゅうにゅう、さけ、みそ、なまクリーム、たまご	なす、たまねぎ、ピーマン、にんじん、えのきたけ、こまつな、はねぎ	だしじる、しょうゆ、しお	ヤクルトカロリーハーフ ぎゅうにゅう こまつなとさつまいものカップケーキ	エネルギー 372 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 11.7 g カルシウム 192 mg
10 (木)	ごはん ぶたにくのトマトに おはなばたけサラダ えのきともやしのスープ	きんめまい、じゃがいも、あぶら、さとう、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたこまにく、ゆでとりさきみ、かにかまぼこ	たまねぎ、トマトかん、にんじん、キャベツ、もやし、えのきたけ、マッシュルーム、コーン、きゅうり、はねぎ	ケチャップ、す、さけ、コンソメ、しょうゆ、しお、パセリこ、こしょう	ぎゅうにゅう むぎちや プリン クラッカー	エネルギー 454 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 14.9 g カルシウム 223 mg
11 (金)	ごはん とりのからあげ かふうあえ わかめスープ	きんめまい、スティックパン、はるさめ、かたくりこ、あぶら、さとう、ごまあぶら	とうにゅう、とりもにく、ちくわ	ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、わかめ、しょうが、ごま	しょうゆ、す、さけ、コンソメ、しお	とうにゅう ジョアストロベリー スティックパン	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 18.2 g カルシウム 265 mg
14 (月)	ごはん ぶたにくとごぼうのたまごとじ しらすいりやさいのごまあえ なめこのみそしる	きんめまい、しょくパン、さとう、あぶら、とうにゅうマーガリン	とうにゅう、ぎゅうにゅう、ぶたこまにく、たまご、もめんどろふ、しらすぼし、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、なめこ、しろねぎ、すりごま、はねぎ	だしじる、しょうゆ、みりん、さけ	とうにゅう ぎゅうにゅう ごまラスク	エネルギー 500 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 21.2 g カルシウム 247 mg
15 (火)	ごはん とりにくのチーズやき トマトサラダ ほうれんそうのスープ	きんめまい、ピーフン、あぶら、さとう、ごまあぶら	とうにゅう、とりもにく、ぶたひきにく、こなチーズ	トマト、ほうれんそう、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、ピーマン、しょうが、ほしいたけ	しょうゆ、さけ、す、コンソメ、ちゅうかだし、しお	とうにゅう むぎちや ビーフン	エネルギー 362 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 14.6 g カルシウム 69 mg
16 (水)	ごはん さかなのすぶたふう たたききゅうり かきたまじる	きんめまい、かたくりこ、さとう、ごまあぶら、あぶら	ぎゅうにゅう、マグロ、たまご、チーズ	バナナ、きゅうり、たまねぎ、ゆでたけのこ、にんじん、ピーマン、はねぎ、ほしいたけ、しょうが	だしじる、しょうゆ、す、ケチャップ、さけ	ラブミープラス ぎゅうにゅう バナナ チーズ	エネルギー 423 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 12.7 g カルシウム 219 mg
17 (木)	ごはん なすのドライカレー キャベツとツナのサラダ オレンジ	きんめまい、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、ツナ	たまねぎ、なす、オレンジ、キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく	カレールウ、ウスターソース、す、ケチャップ、しょうゆ、カレーこ、しお	やさいジュース むぎちや フルーチェ	エネルギー 318 kcal たんぱく質 9.6 g 脂 質 8.5 g カルシウム 81 mg
18 (金)	ごはん さばとたまねぎのみそに もやしのすのもの とうふのすましじる	きんめまい、さとう	ぎゅうにゅう、さば、もめんどろふ、みそ	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、はねぎ、しょうが、すりごま	だしじる、す、しょうゆ、さけ、みりん、しお	ジョアブレーン ぎゅうにゅう やさいゼリー せんべい	エネルギー 411 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 11.4 g カルシウム 601 mg
24 (木)	ごはん あつあげのミートソースに はるさめサラダ オニオンスープ	きんめまい、はるさめ、さとう、ごまあぶら、あぶら	とうにゅう、ぎゅうにゅう、なまあげ、ぶたひきにく、ロースハム、ウイニー	たまねぎ、にんじん、きゅうり、みかんかん、コーン、パセリ	ケチャップ、す、しょうゆ、コンソメ、しお、パセリこ	とうにゅう ぎゅうにゅう ミニたいやき	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 18.1 g カルシウム 296 mg

日／曜	献立名	材料名(昼食・おやつ)				午前おやつ 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		
25 (金)	さつまいもごはん ひじきいりとりつくね さんしよくあえ のっぺいじる	きんめまい、さつまいも、さといも、もちごめ、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	とりひきにく、つぶしあん、とりこまにく、ハム、きなこ	きゅうり、たまねぎ、だいこん、コーン、にんじん、ごぼう、はねぎ、ひじき	だしじる、しょうゆ、さけ、す、しお、みりん	ぎゅうにゅう おちや おはぎ	エネルギー 436 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 8.2 g カルシウム 47 mg
28 (月)	きりぼしだいこんのまぜずし とりにくのてりやき きゅうりづけ ほうれんそうとたまごのすましじる	きんめまい、こむぎこ、バター、さとう、ごまあぶら	アシドミルク、とりもにく、たまご、ぎゅうにゅう、なまクリーム、あぶらあげ	きゅうり、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、しめじ、コーン、さやいんげん、きりぼしだいこん、ほししいたけ、ごま	だしじる、しょうゆ、す、みりん、さけ、しお	のむヨーグルト むぎちや かぼちやのマフィン	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 21.8 g カルシウム 226 mg
29 (火)	ごはん ぶたにくとさつまいものカレーに おくらのおかかあえ はくさいスープ	さつまいも、きんめまい、もちごめ、さとう、あぶら	ぶたこまにく、とりこまにく、かにかまぼこ、みそ、かつおぶし	たまねぎ、オクラ、はくさい、さやいんげん、にんじん、すりごま、しょうが、にんにく	しょうゆ、みりん、カレールウ、コンソメ、しお	やさいジュース むぎちや ごへいもち	エネルギー 386 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 5.8 g カルシウム 89 mg
30 (水)	ごはん ほうれんそうのオムレツ かぼちやのごまサラダ モロヘイヤのスープ	きんめまい、マヨネーズ、バター、さとう	ぎゅうにゅう、たまご、とりこまにく、チーズ、ウイニー	かぼちや、ほうれんそう、たまねぎ、みかんかん、きゅうり、モロヘイヤ、しいたけ、すりごま	しょうゆ、コンソメ、しお、さけ、こしょう	ラブミープラス ぎゅうにゅう てづくりゼリー せんべい	エネルギー 430 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 14.5 g カルシウム 218 mg

～旬を迎える食材～

季節の変わり目であるこの時期は、気温差があり風邪を引きやすい為、旬の食材を積極的に摂り免疫力を強化しましょう。

新米、極早生みかん、キノコ類、里芋、サツマイモ、かぼちや
なす、蓮根、巨峰、梨、栗、いちじく、鰹、アジ、鮭、さんま 等

