

日／ 曜 ／ 欄	献立名	ざいりょうめい(ちゅうしょく・おやつ)				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 (か)	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	むぎちや ひやむぎ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 10.2 g 脂 質 4.3 g カルシウム 90 mg
02 (す い)	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	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	むぎちや おにぎり(しおこんぶ・かつおぶし)	エネルギー 580 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.5 g カルシウム 92 mg
03 (も く)	☆しぞ〜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	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、ほししいたけ、ほしわかめ、せんちや、まつちや	だしじる、しょうゆ、す、さけ	ぎゅうにゅう りよくちやクッキー	エネルギー 554 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 19.8 g カルシウム 246 mg
04 (き ん)	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	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	ぎゅうにゅう とうにゅうアイス せんべい	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.8 g カルシウム 334 mg
07 (げ つ)	ごはん チャプチェ かにかまひりすのもの 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、あぶら、かたくりこ	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 とうふとこめこのボンデケーキ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 16.9 g カルシウム 331 mg
08 (か)	フィッシュバーガー キャベツのゴマいりサラダ 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、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	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	むぎちや スイートポテト	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 18.1 g カルシウム 216 mg
09 (す い)	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、たまご、なまクリーム	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	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 462 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.9 g カルシウム 239 mg
10 (も く)	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	むぎちや プリン クラッカー	エネルギー 501 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 14.1 g カルシウム 149 mg
11 (き ん)	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	とりももにく、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	ジョアストロベリー スティックパン	エネルギー 549 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 18.3 g カルシウム 244 mg
14 (げ つ)	ごはん ぶたにくとごぼうのたまごとし 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、しよパン、さとう、あぶら、マーガリン	ぎゅうにゅう、ぶたこまにく、たまご、もめんどうふ、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	ぎゅうにゅう ごまラスク	エネルギー 573 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 23.4 g カルシウム 309 mg
15 (か)	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、ビーフン、あぶら、さとう、ごま	とりももにく、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、ほししいたけ	しょうゆ、さけ、す、コンソメ、ちゅうかだし、しお	むぎちや ビーフン	エネルギー 381 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 13.8 g カルシウム 48 mg
16 (す い)	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、あぶら、ごまあぶら	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、ほししいたけ、しょうが	だしじる、しょうゆ、す、ケチャップ、さけ	ぎゅうにゅう バナナ チーズ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 19.0 g カルシウム 349 mg
17 (も く)	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、オレング、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	むぎちや ブルーチェ	エネルギー 449 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 15.0 g カルシウム 132 mg
18 (き ん)	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、もめんどうふ、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	ぎゅうにゅう やさいゼリー せんべい	エネルギー 469 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 15.6 g カルシウム 245 mg
24 (も く)	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	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	ぎゅうにゅう ミニたいやき	エネルギー 618 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 19.5 g カルシウム 370 mg

日／曜	献立名	ざいりようめい(ちゅうしょく・おやつ)				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 金 さんしょくあえ ― 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	おちゃ おはぎ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 10.3 g カルシウム 72 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 月 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	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	むぎちや かぼちやのマフィン	エネルギー 602 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 23.8 g カルシウム 106 mg
29 (火)	ごはん ― ぶたにくとさつまいものカレーに 火 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	みりん、しょうゆ、カレールウ、コンソメ、しお	むぎちや ごへいもち	エネルギー 447 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 7.3 g カルシウム 99 mg
30 (水)	ごはん ― ほうれんそうのオムレツ 水 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	ぎゅうにゅう てづくりゼリー せんべい	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 19.4 g カルシウム 300 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、かぼちゃ
なす、蓮根、巨峰、梨、栗、いちじく、鰹、アジ、鮭、さんま 等

