

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3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		
01 (水)	てりやき野菜丼 マカロニサラダ りんご	米、マカロニ、油、 片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ツ ナ水煮缶	りんご、もやし、に んじん、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり	みりん、しょうゆ、 酒、食塩	豆乳クッキー ミニパン(卵) 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.6 g 塩分 1.0 g
02 (木)	カレーうどん ブロッコリーのおかか和え 焼きかぼちゃ チーズ	ゆでうどん、七分つ き米、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、 チーズ、油揚げ、 かつお節	かぼちゃ、ブロッ コリー、たまねぎ、に んじん、ねぎ、塩こ んぶ、焼きのり	かつおだし汁、カ レールウ、しょう ゆ、みりん、食塩	まんまるソフトせんべい おにぎり 牛乳	エネルギー 423 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 16.0 g 塩分 2.0 g
3 (金)	(2歳)焼きおにぎり パナナ (0,1歳)さつま芋ごはん 豚汁 小松菜のごまあえ	七分つき米、砂 糖、板こんにゃく、 すりごま、ピーナッ ツ、ごま、ごま油、 米、さつまいも	牛乳、米みそ(淡 色辛みそ)、豚肉 (もも)、油揚げ	バナナ、こまつな、 だいこん、にんじ ん、ねぎ、ごぼう、 コーン缶	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 酒、食塩	むらさきいもせんべい ビスコ ぼたぼた焼き 牛乳	エネルギー 467 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 14.0 g 塩分 1.2 g
04 (土)	トマトスパゲティ ミニゼリー	マカロニ・スパゲ ティ、油	牛乳、ツナ油漬缶	ホールトマト缶詰、 たまねぎ、こまつな	ケチャップ、食塩	ビスコ 健康菓子 牛乳	エネルギー 414 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 13.1 g 塩分 0.9 g
06 (月)	ごはん ミニゼリー さけのコーンマヨ焼き 豆腐のサラダ みそ汁	米、もち米、砂糖、 油	牛乳、さけ、木綿豆 腐、米みそ(淡色 辛みそ)、きな粉、 油揚げ	ブロッコリー、だい こん、たまねぎ、 コーン缶、にんじ ん、カットわかめ	かつお・昆布だし 汁、酒、酢、食 塩、こしょう	たべっこどうぶつ おはぎ 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 18.7 g 塩分 1.3 g
07 (火)	トマトごはん ささみのレモン煮 はるさめサラダ バナナ	七分つき米、米 粉、油、片栗粉、は るさめ、砂糖、ご ま、ごま油	牛乳、鶏ささ身、豆 腐、つぶしあん(砂 糖添加)、ツナ水煮 缶	バナナ、トマト、に んじん、きゅうり、レ モン果汁	しょうゆ、酢、洋 風だしの素、酒	ウエハース あんこ蒸しパン 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 15.5 g 塩分 1.1 g
08 (水)	ごはん 厚揚げの炒め物 キャベツのツナサラダ みそ汁	さつまいも、七分つ き米、片栗粉、ごま 油、油	牛乳、生揚げ、豚 ひき肉、ツナ油漬 缶、米みそ(淡色 辛みそ)	キャベツ、たまね ぎ、かぼちゃ、にん じん、にら、しめじ、 カットわかめ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酢、 中華だしの素、 食塩	まんまるソフトせんべい ふかし芋 牛乳	エネルギー 473 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.3 g 塩分 1.2 g
09 (木)	キッズビビンバ ブロッコリーのおかか和え みかん	七分つき米、マカロ ニ、砂糖、押麦、ご ま、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、 鶏ひき肉、きな粉、 かつお節	みかん、もやし、ほ うれんそう、ブロッ コリー、にんじん、ね ぎ、にんにく、しょう が	しょうゆ、酒、食 塩	ビスコ きなこマカロニ 牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.8 g 塩分 0.5 g
10 (金)	食パン サーモン豆乳シチュー キャベツとほうれん草の塩ごま和え りんご	食パン、じゃがい も、七分つき米、ご ま、油	牛乳、豆乳、さけ、 しらす干し、かつお 節	りんご、たまねぎ、 キャベツ、ほうれん そう、にんじん、 コーン缶、いんげ ん	酒、食塩、しょう ゆ	きなこウエハース おにぎり 牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 17.2 g 塩分 2.3 g
11 (土)	ハヤシライス ミニゼリー	七分つき米、じゃが いも、油	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、にんじ ん、しめじ	ハヤシルウ	豆乳クッキー 健康菓子 牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 13.7 g 塩分 1.4 g
13 (月)	ハリハリごはん 鶏肉と野菜の塩麴煮 かぼちゃサラダ バナナ	七分つき米、板こ んにゃく、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツ ナ油漬缶	バナナ、だいこん、 かぼちゃ、にんじ ん、きゅうり、コー ン缶、さやえんどう、 切り干しだいこん、 干しいたけ	かつお・昆布だし 汁、酒、しょうゆ、 食塩	たべっこどうぶつ バウムクーヘン(卵) 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 19.3 g 塩分 1.0 g
14 (火)	わかめごはん コーンスープ 鶏肉のマーマレード焼き ゆでブロッコリー 卵の花	七分つき米、米 粉、砂糖、油、片栗 粉	牛乳、鶏もも肉、ツ ナ油漬缶、おから、 豆乳	バナナ、にんじん、 たまねぎ、キャベ ツ、ブロッコリー、ク リームコーン缶、ね ぎ、マーマレード、 レモン果汁	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、食 塩、洋風だしの 素	卵の花クッキー もっちりバナナパン 牛乳	エネルギー 482 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.6 g 塩分 1.2 g
15 (水)	ごはん ポークビーンズ ほうれん草のツナ酢和え 棒チーズ	米、じゃがいも、砂 糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、蒸し大豆、 チーズ、ツナ油漬 缶	ほうれんそう、たま ねぎ、ホールマト 缶詰、にんじん、に んにく	ケチャップ、酢、 しょうゆ、洋風だ しの素、食塩、パ セリ粉	むらさきいもせんべい マリービスケット 牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.4 g 塩分 1.2 g
16 (木)	カレーライス 小魚サラダ 牛乳プリン	米、食パン、じゃが いも、油、ごま	豚ひき肉、しらす干 し	たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、ブ ロッコリー、いちご ジャム、カットわか め	カレーウ、酢、 しょうゆ	豆乳クッキー ジャムサンド まめびよ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 15.4 g 塩分 2.1 g
17 (金)	ちゃんぽんラーメン 春巻き ブロッコリーのおかか和え みかん	ゆで中華めん、 油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、 かつお節	みかん、キャベツ、 ブロッコリー、たま ねぎ、もやし、にん じん	しょうゆ、中華だ しの素、みりん、 食塩	マリービスケット (未)ひこうきビスケット (以)ミレービスケット 牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 19.5 g 塩分 2.2 g

