

日付	曜日	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)		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		午後おやつ	
1	火	肉じゃが 大根サラダ さつま芋のミルクスープ	グレーフルーツ 麦ごはん	米、マヨネーズ、ごま油、油、片栗粉、砂糖、押麦、じゃが芋、さつま芋	ツナ缶、しらす干し、脱脂粉乳、牛乳、牛肉	グレーフルーツ、大根、きゅうり、わかめ、人参、チンゲン菜、玉ねぎ、いんげん	サラダせんべい しらすわかめおにぎり スキムミルク	エネルギー 413 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 8.8 g
2	水	擬製豆腐 小松菜のしらす和え 里芋としめじのみそ汁	ぶどう ごはん	米、油、砂糖、里芋	豆腐、鶏ひき肉、卵、味噌、牛乳、しらす干し、煮干し	しめじ、なす、ごぼう、人参、えだまめ、しいたけ、いんげん、もやし、ぶどう、玉ねぎ、こまつな	うの花クッキー 鶏五目おにぎり 牛乳	エネルギー 409 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 10.1 g
3	木	たらの青のりチーフライ オクラの梅おかか和え ほうれん草と人参のみそ汁	オレンジ 麦ごはん	米、さつま芋、油、小麦粉、押麦、パン粉	卵、粉チーズ、味噌、脱脂粉乳、たら、かつお節、煮干し	人参、ほうれん草、なめこ、玉ねぎ、オレンジ、オクラ、うめ干し、あおのり	フィンガービスケット ぎつまいもおにぎり スキムミルク 煮干し	エネルギー 410 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 7.9 g
4	金	プルコギ丼 ハンサンスウ 豆腐の中華スープ	梨 麦ごはん	マカロニ、砂糖、油、片栗粉、米、春雨、ごま油、ごま	きな粉、豆腐、味噌、脱脂粉乳、鶏ささ身、牛肉	白菜、葉ねぎ、干しいたけ、にんにく、人参、にら、なし、玉ねぎ、きゅうり	ベジタブルクラッカー マカロニきなこ スキムミルク	エネルギー 442 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 10.0 g
7	月	かぼちゃとしらすの卵焼き キャバツの即席漬け きのこわかめのみそ汁	りんご 麦ごはん	米、ごま油、砂糖、押麦	豚ひき肉、しらす干し、卵、脱脂粉乳	キャベツ、まいだけ、しめじ、えのき、玉ねぎ、人参、ピーマン、わかめ、りんご、きゅうり、南瓜	全粒粉ビスケット チャーハン風おにぎり スキムミルク	エネルギー 377 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 6.3 g
8	火	鶏肉のゆずち和え 豆腐サラダ ミルクカレースープ	オレンジ ごはん	じゃが芋、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、米、バター、ごま油	おから、豆乳、卵、豆腐、脱脂粉乳、鶏肉、牛乳、かつお節	バナナ、トマト、人参、キャベツ、ブロッコリー、焼きのり、レモン、玉ねぎ、しめじ、オレンジ	ベジタブルスティック おからバナナケーキ スキムミルク	エネルギー 446 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 12.0 g
9	水	さわらの煮付 チンゲン菜の納豆和え スッキーニと玉ねぎのみそ汁	バナナ ごはん	米、砂糖	生揚げ、挽きわり納豆、味噌、牛乳、さわら、かつお節、煮干し	玉ねぎ、えのき、まいだけ、しめじ、バナナ、人参、チンゲン菜、スッキーニ、生姜	サラダせんべい きのこおにぎり 牛乳	エネルギー 415 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 9.9 g
10	木	冷しゃぶオニオンサラダ さつま芋のレモン煮 かぼちゃとわかめのみそ汁	ぶどう 麦ごはん	じゃが芋、春雨、片栗粉、砂糖、油、米、押麦、さつま芋	豚ひき肉、油揚げ、味噌、豚肉、脱脂粉乳、煮干し	なす、オクラ、人参、ねぎ、レモン、ミニトマト、ぶどう、玉ねぎ、キャベツ、わかめ	サラダクラッカー じゃがいものおやき スキムミルク 煮干し	エネルギー 425 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.3 g
11	金	鮭のトマト煮 きんぴらごぼう ポトフスープ	グレーフルーツ ごはん	ロールパン、マヨネーズ、砂糖、ごま油、ごま、油、米、小麦粉、じゃが芋	鮭、ツナ缶、牛乳、ウィンナー	グレーフルーツ、ごぼう、トマト缶詰、玉ねぎ、人参、キャベツ、いんげん、ほうれん草、にんにく	塩せん ツナロールパンサンド 牛乳	エネルギー 391 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.6 g
14	月	厚揚げの中華炒め スパゲティサラダ 大根とごぼうのみそ汁	りんご 麦ごはん	米、油、片栗粉、砂糖、押麦、マヨネーズ、スパゲティ、じゃが芋、ごま油、ごま	鶏ひき肉、味噌、豚肉、脱脂粉乳、生揚げ、ツナ缶、煮干し	大根、ごぼう、えのき、玉ねぎ、人参、ねぎ、りんご、にんにく、チンゲン菜、生姜、しいたけ、きゅうり	星がいっぱいおせんべい ケチャップおにぎり スキムミルク	エネルギー 433 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 10.6 g
15	火	たらの梅煮 いんげんと人参の白和え 冬瓜とさつま芋のみそ汁	オレンジ ごはん	さつま芋、砂糖、米、ごま	ヨーグルト、きな粉、豆腐、白みそ、たら	バナナ、人参、とうがん、いんげん、玉ねぎ、葉ねぎ、ねぎ、生姜、オレンジ、うめ干し	ベジタブルクラッカー バナナきなこヨーグルト ほうじ茶	エネルギー 338 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 5.1 g
16	水	牛肉ときのこのみそ煮 ヨーグルトサラダ トマトシチュー	グレーフルーツ ごはん	さつま芋、じゃが芋、砂糖、無塩バター、はちみつ、油、米、小麦粉、マヨネーズ、バター	豆乳、味噌、脱脂粉乳、牛乳、牛肉、ヨーグルト、ハム	グレーフルーツ、しめじ、エリンギ、えのき、玉ねぎ、人参、マーメイド、りんご、ほうれん草、トマト、さやえんどう、きゅうり、キャベツ	フィンガービスケット スイートポテト スキムミルク	エネルギー 410 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 10.6 g
17	木	お好み焼き風卵焼き ジャーマンポテト スッキーニと豆腐のみそ汁	ぶどう 麦ごはん	小麦粉、砂糖、油、米、押麦、じゃが芋	豆乳、ベーコン、チーズ、卵、豆腐、味噌、豚ひき肉、牛乳、かつお節、煮干し	玉ねぎ、ピーマン、人参、ぶどう、スッキーニ、キャベツ、わかめ、あおのり	塩せん キャロットチーズ蒸しパン 牛乳	エネルギー 424 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 14.3 g
18	金	高野豆腐のオランダ煮 かぼちゃのミルク煮 茄子と小松菜のみそ汁	バナナ ごはん	米、油、片栗粉、砂糖、バター、じゃが芋	油揚げ、味噌、豚ひき肉、凍り豆腐、脱脂粉乳、牛乳、煮干し	なす、こまつな、しめじ、人参、いんげん、干しいたけ、ひじき、ピーマン、バナナ、玉ねぎ、南瓜	うの花クッキー ひじきおにぎり スキムミルク 煮干し	エネルギー 483 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 11.2 g
23	水	さわらの西京焼き 冬瓜のそぼろ煮 キャベツと人参のみそ汁	バナナ ごはん	小麦粉、砂糖、油、片栗粉、米	卵、脱脂粉乳、味噌、白みそ、鶏ひき肉、牛乳、さわら、煮干し	南瓜、キャベツ、人参、えのき、バナナ、とうがん、いんげん	サラダクラッカー かぼちゃドーナツ 牛乳	エネルギー 447 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 12.3 g
24	木	ハヤシライス チンゲン菜のナムル きのこの豆乳スープ	オレンジ ごはん	米、さつま芋、バター、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま	えび、調製豆乳、脱脂粉乳、牛肉、ベーコン、煮干し	玉ねぎ、人参、まいだけ、しめじ、ピーマン、葉ねぎ、もやし、トマト缶詰、にんにく、トマトピューレ、チンゲン菜、オレンジ、えのき	ベジタブルスティック えびピラフおにぎり スキムミルク 煮干し	エネルギー 509 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 16.4 g
25	金	肉団子の甘酢煮 かぼチーズサラダ 厚揚げとごぼうのみそ汁	梨 ごはん	片栗粉、砂糖、米、マヨネーズ	牛乳、生揚げ、きな粉、豆腐、味噌、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ缶、チーズ、煮干し	ごぼう、玉ねぎ、れんこん、ピーマン、人参、なし、きゅうり、南瓜	サラダせんべい ミルクもち ほうじ茶	エネルギー 426 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 12.2 g
28	月	鮭のタルタル焼き 切干大根のナポリタン炒め 白菜とまいだけのすまし汁	バナナ 麦ごはん	米、油、砂糖、ごま、ごま油、押麦、マヨネーズ	豚ひき肉、油揚げ、卵、牛乳、ベーコン、鮭、煮干し	ほうれん草、もやし、人参、ねぎ、切干大根、まいだけ、ピーマン、バナナ、パセリ、白菜、玉ねぎ	ベジタブルクラッカー ピピンパおにぎり 牛乳 煮干し	エネルギー 461 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.7 g
29	火	厚揚げとさつま芋の煮物 キャバツのカレー風味サラダ 二郎卵スープ	グレーフルーツ ごはん	食パン、マヨネーズ、砂糖、ごま、油、片栗粉、米、さつま芋	卵、脱脂粉乳、生揚げ、鶏ひき肉、ウィンナー	グレーフルーツ、人参、ひじき、わかめ、もやし、にら、玉ねぎ、コーン缶、キャベツ、いんげん	全粒粉ビスケット ひじきトースト スキムミルク	エネルギー 407 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 10.9 g
30	水	れんこんとえびのかき揚げ 白菜の酢の物 ささみとトマトのみそ汁	りんご ごはん	玄米フレーク、砂糖、油、米、小麦粉	ヨーグルト、えび、鶏ささ身、卵、味噌、煮干し	バナナ、玉ねぎ、れんこん、トマト、みかん缶、グレーフルーツ、干しぶどう、りんご、ピーマン、白菜、人参、きゅうり、南瓜	星がいっぱいおせんべい フルーツヨーグルト(玄米フレーク) ほうじ茶	エネルギー 389 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 7.2 g