

日 ／ 曜	献立名	おやつ	材料名(昼食・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	
5日 (木)	ハヤシライス 海藻サラダ 麦茶	牛乳 麩のきな粉ラスク	じゃがいも、焼ふ、グラニュー糖、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、かにかまぼこ、バター、きな粉	たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、かんでん、カットわかめ	ハヤシルウ、しょうゆ、酢	エネルギー 397 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 20.3 g カルシウム 223 mg 塩分 3 g
4日 (金) ・ 16日 (水)	コーンフレークチキン 根菜みそマヨサラダ 厚揚げのみそ汁 ★カミカミ献立	牛乳 バナナ ギンビスビスケット	ごはん、マヨネーズ、コーンフレーク、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、白みそ、魚肉ソーセージ	バナナ、キャベツ、れんこん、にんじん、チンゲンサイ、ごぼう、コーン(冷凍)	しょうゆ、おろしにんにく、こしょう	エネルギー 708 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 24.6 g カルシウム 270 mg 塩分 1.9 g
7日 (月) ・ 17日 (木)	ポークカレー 青菜のミルクごま和え 麦茶 いちご	リンゴジュース ハッピーターン	ごはん、じゃがいも、砂糖、油	豚肉(肩)、かにかまぼこ、白みそ、脱脂粉乳、すりごま	りんご天然果汁、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、いちご、にんにく	カレールウ、酒、ケチャップ	エネルギー 459 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 8.2 g カルシウム 111 mg 塩分 1.8 g
8日 (火) ・ 21日 (月)	麻婆豆腐 中華サラダ にらのかきたま汁	ミルクずもち	ごはん、しらたき、黒砂糖、砂糖、ごま油、片栗粉、油	木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、卵、きな粉、白みそ、ゼラチン	キャベツ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、にら、えのきたけ、干しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、みりん、食塩	エネルギー 475 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 13.2 g カルシウム 195 mg 塩分 1.8 g
9日 (水) ・ 22日 (火)	親子丼 塩昆布和え わかめスープ	入園祝い手作りプリン	ごはん、砂糖	鶏もも肉、卵、牛乳、ホイップクリーム、ごま	はくさい、たまねぎ、にんじん、みかん缶、きゅうり、しめじ、みつば、塩こんぶ、干しいたけ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 447 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 9.6 g カルシウム 140 mg 塩分 2.1 g
10日 (木) ・ 23日 (水)	さばのごまみそ和え 千草和え 麩の清まし汁(えのき)	牛乳 マシュマロサンド	ごはん、焼ふ(車ふ)、砂糖、油	牛乳、さば、卵、白みそ、すりごま、ごま	もやし、はくさい、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	エネルギー 638 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 22.1 g カルシウム 286 mg 塩分 2.1 g
11日 (金) ・ 24日 (木)	揚げかぼちゃと豚肉のごまからめ ブロッコリーのおかか和え 大根のみそ汁	みかん チーズ	ごはん、油、片栗粉、砂糖	豚肉(もも)、チーズ、油揚げ、白みそ、ごま、かつお節	みかん、かぼちゃ、ブロッコリー、だいこん、キャベツ、もやし、にんじん	しょうゆ、酒、みりん、白こしょう	エネルギー 599 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 19.2 g カルシウム 333 mg 塩分 1.6 g
14日 (月) ・ 25日 (金)	カルシウムグラタン ゆかり和え きのこのスープ	青りんごゼリー ばかうけ	ごはん、油	牛乳、えび(むき身)、鶏むね肉、とろけるチーズ、凍り豆腐	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、みかん缶、えのきたけ、しいたけ、わかめ(乾)	洋風スープ、パセリ粉、食塩、こしょう	エネルギー 340 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 5.8 g カルシウム 205 mg 塩分 1.3 g
15日 (火) ・ 28日 (月)	ふくさ焼き 磯辺和え じゃがいものみそ汁	ヨーグルト和え	ごはん、じゃがいも、砂糖、油	木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、卵、ハム、白みそ	はくさい、もやし、バナナ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しめじ、グリーンピース(冷凍)、キウイフルーツ、干しいたけ、焼きのり	しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 438 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 7.8 g カルシウム 135 mg 塩分 1.1 g

日 ／ 曜	献立名	おやつ	材料名(昼食・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	
18日 (金)	たけのご飯 さわらの照り焼き ごごみのマヨネーズサラダ 春キャベツのみそ汁 ★食育の日 ★ごはんはいりません	牛乳 よもぎ入りホットケーキ	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、メープルシロップ、油、砂糖	牛乳、さわら、白みそ、卵、ハム、油揚げ	ごごみ・若芽、にんじん、たけのこ(ゆで)、キャベツ、たまねぎ、レタス、コーン(冷凍)、えのきたけ、よもぎ、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	エネルギー 548 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 19.5 g カルシウム 260 mg 塩分 2 g
30日 (木)	スパゲティーナボリタン りんご酢サラダ オニオンスープ ★ごはんはいりません	牛乳 ごまあんサンド	スパゲティー、食パン、油、砂糖	牛乳、ねりあん、ベーコン、ハム、すりごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン(冷凍)、パセリ	ケチャップ、りんご酢、コンソメ、ウスターソース、食塩、こしょう	エネルギー 582 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 14.7 g カルシウム 233 mg 塩分 2.7 g