

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	
3日 (月) ・ 17日 (月)	ホイコーロー 春雨サラダ かき玉スープ	牛乳 抹茶ミルク蒸しパン	こめ、ホットケーキ粉、砂糖、はるさめ、油、ごま油	牛乳、卵、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳	キャベツ、もやし、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、たまねぎ、しいたけ、きゅうり、カットわかめ	しょうゆ、酢、酒、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 650 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 19.8 g カルシウム 314 mg
4日 (火) ・ 19日 (水)	豚肉とれんこんの黒酢炒め 切り干し大根ののりごま和え 厚揚げのみそ汁 ★4日 カミカミ献立 19日 年中参観日	牛乳 干しいも	こめ、蒸し切干しいも、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩)、生揚げ、すりごま	れんこん、にんじん、緑豆もやし、ほうれんそう、しめじ、黄ピーマン、ピーマン、いんげん(ゆで)、切り干しだいこん、焼きのり	しょうゆ、黒酢、酒、白こしょう、食塩	エネルギー 620 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 15.8 g カルシウム 276 mg
5日 (水) ・ 18日 (火)	凍り豆腐のふわふわ煮 さわやかサラダ えのきとわかめのチキンスープ	牛乳 キウイフルーツ アスパラギンビス	こめ、油、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉、凍り豆腐、ツナ油漬缶	キウイフルーツ(黄)、みかん缶、たまねぎ、きゅうり、レタス、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、みつば、レモン果汁、カットわかめ、干しいたけ、わかめ(乾)	しょうゆ、みりん、酢、中華スープ、酒、食塩、こしょう	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 17.6 g カルシウム 254 mg
6日 (木) ・ 20日 (木)	さばのごまみそ焼き チーズ入りコールスロー 豆腐のすまし汁	ミルクコーヒー バナナ	こめ、マヨネーズ、砂糖	牛乳、さば、絹ごし豆腐、コーヒーマルクパウダー、チーズ、白みそ、すりごま、ごま	パナナ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、しめじ	しょうゆ、酒、酢、みりん、食塩	エネルギー 625 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 26.1 g カルシウム 312 mg
7日 (金)	鶏の唐揚げ マカロニサラダ ミニトマト きゅうり アンパンマンポテト アメリカンチェリー ★ミニ遠足	アンパンマンジュース ミルクくずもち	こめ、フライドポテト、マカロニ、マヨネーズ、黒砂糖、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、きな粉、ゼラチン	きゅうり、ミニトマト、コーン、さくらんぼ(米国産)、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒	エネルギー 574 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 18.2 g カルシウム 238 mg
10日 (月) ・ 21日 (金)	カルシウムグラタン レタスのスープ ゆかり和え	牛乳 クラッカーサンド	こめ、小麦粉、油	牛乳、えび(むき身)、鶏むね肉、とろけるチーズ、無塩バター、凍り豆腐	キャベツ、たまねぎ、レタス、きゅうり、いちごジャム、しめじ、にんじん、しいたけ	洋風スープ、しょうゆ、パセリ粉、食塩、こしょう	エネルギー 647 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 19.3 g カルシウム 422 mg
11日 (火) ・ 24日 (月)	みそ風味焼肉 きゅうりとわかめの酢の物 凍り豆腐のスープ	牛乳 レモンマドレーヌ	こめ、ホットケーキ粉、はちみつ、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩)、卵、バター、凍り豆腐、淡色みそ	きゅうり、みかん缶、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、しめじ、レモン果汁、カットわかめ	酢、みりん、洋風スープ、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	エネルギー 579 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 18.2 g カルシウム 249 mg
12日 (水) ・ 25日 (火)	タンドリーチキン 五色和え もずくのみそ汁	フルーチェ (ブルーベリー) ぼたぼた焼き	こめ、砂糖、油、ごま油	ヨーグルト(無糖)、牛乳、鶏もも肉、ベーコン、かにかまぼこ、白みそ	もやし、はくさい、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、もずく、にんじん、とうもろこし(冷凍)	しょうゆ、酢、おろしにんにく、カレー粉、食塩	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 12.7 g カルシウム 119 mg
13日 (木) ・ 26日 (水)	ツナ入り卵焼き 海草サラダ 豚汁	ヨーグルト和え	こめ、じゃがいも、板こんにゃく、砂糖、油、ごま油	牛乳、卵、かにかまぼこ、豚肉(ばら)、ツナ水煮缶、白みそ、凍り豆腐、ヨーグルト	もやし、にんじん、だいこん、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、かんでん、カットわかめ	しょうゆ、酢、酒、食塩	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 12.4 g カルシウム 126 mg
14日 (金)	梅じゃこごはん アジのフライ ぜんまいのナムル 根曲がり竹のみそ汁 ★食育の日 ご飯はいりません	あじさいゼリー	こめ、パン粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、あじ、ヨーグルト(無糖)、かにかまぼこ、さば(水煮缶)、じゃこ、卵、白みそ、しらす干し、ごま	たけのこ、ぜんまい、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな、うめ干し	しょうゆ、中濃ソース、酢、みりん、酒、食塩	エネルギー 619 kcal たんぱく質 30.7 g 脂 質 21.1 g カルシウム 510 mg
27日 (木)	きつねうどん ほうれん草とツナのサラダ 麦茶 ★ご飯はいりません	牛乳 ウインナーサンド	うどん、ロールパン、砂糖、油、ごま油、マーガリン	油揚げ、かまぼこ、ツナ、牛乳、ウインナー	キャベツ、もやし、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、レタス	しょうゆ、みりん、酢、ケチャップ、食塩、こしょう	エネルギー 650 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 19.8 g カルシウム 314 mg
28日 (金)	手作りシユウマイ 納豆和え 大根のみそ汁	牛乳 きなこかぼちゃ	こめ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉(ひき)、油揚げ、白みそひきわり納豆、ツナ水煮、きな粉	たまねぎ、干しいたけ、とうもろこし(冷凍)、グリーンピース、ほうれんそう、にんじん、もやし、焼きのり、だいこん、かぼちゃ	しょうゆ、こしょう	エネルギー 620 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 15.8 g カルシウム 276 mg