



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	麦ごはん	豆腐と野菜のとりみ煮	七分つき米、ホットケーキ粉、砂糖、押麦、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、さば、ヨーグルト(無糖)、卵、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	れんこん、えのきたけ、はくさい、なばな、チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、いちご、しょうが	煮干だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	みかんゼリー いちごパウンドケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	420 kcal 15.3 g 9.7 g 120 mg	水	さばのみそ煮(れんこん) なばなとキャベツのお浸し
02	ミートスパゲティ	パリパリピザ	マカロニ・スパゲティ、さつまいも、小麦粉、ぎょうざの皮、砂糖、油、米粉、オリーブ油	木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳、卵、ウインナーソーセージ、無塩バター、とろけるチーズ	たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、トマトピューレ、サニーレタス、きゅうり、干しぶどう、うめ干し	ケチャップ、酢、食塩、しょうゆ、バセリ粉	にんじんチップス とうふドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	439 kcal 12.5 g 11.9 g 108 mg		
03	「ひなまつりメニュー」	ひじきとお豆のサラダ	七分つき米、コッペパン、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ	鶏もも肉(皮付き)、卵、大豆(乾)	みつば、れんこん、にんじん、えだまめ、ブルーベリージャム、えのきたけ、サニーレタス、ひじき、さやえんどう、干ししいたけ、にんにく、しょうが	煮干だし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩	大豆スナック ブルーベリージャムパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	470 kcal 16.8 g 12.1 g 86 mg		
04	ハヤシライス	オニオンスープ	七分つき米、さといも、じゃがいも、油、マヨネーズ、片栗粉	豚肉(ばら)	たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、あおのり	中濃ソース、ケチャップ、食塩、洋風だしの素(コンソメ)、バセリ粉	野菜せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	309 kcal 6.3 g 5.4 g 21 mg		
05	ベイクド里芋	サイコロサラダ								土	さつま芋とレーズンの甘煮
06	「ハッピーランチデー」		米粉、油	木綿豆腐、しらす干し、かつお節	キャベツ、あおのり	中濃ソース、食塩	ヨーグルト お豆腐あげボール	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	84 kcal 5.0 g 3.7 g 88 mg		
07	「リクエストメニューさくら1組」	シャキシャキ塩ナムル	七分つき米、ホットケーキ粉、黒砂糖、片栗粉、砂糖、油、ごま油、えごま(乾)	豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、挽きわり納豆、しらす干し、卵、米みそ(淡色辛みそ)	りんご天然果汁、もやし、ねぎ、だいこん、万能ねぎ、生わかめ、とうもろこし、サニーレタス、粉かんでん	煮干だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩、こしょう	チーズ&ビスケット 黒糖蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	509 kcal 18.8 g 13.7 g 214 mg		
08	黒米	彩り五目きんぴら	七分つき米、ホットケーキ粉、油、ごま油、五穀、マヨネーズ	豚ひき肉、卵、大豆(乾)、牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、ハム、ウインナーソーセージ	はくさい、にんじん、れんこん、レタス、えのきたけ、トマト、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、サニーレタス、ごぼう	煮干だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	枝豆スナック ミニアメリカンドッグ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	480 kcal 13.7 g 20.4 g 72 mg		
09	五穀米	肉じゃが	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、五穀、油	ぶり、豚肉(ばら)、挽きわり納豆、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	だいこん、ほうれんそう、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、しょうが	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん	海藻せんべい チーズ入りポパイケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	499 kcal 16.2 g 15.1 g 91 mg	木	ほうれんそうの納豆あえ
10	「リクエストメニューさくら2組」	キャロットジュース	じゃがいも、コッペパン、七分つき米、油、パン粉	牛乳、豚ひき肉、さけ、チーズ、豆乳	キャベツ、りんご、たまねぎ、セロリ、サニーレタス	酢、ケチャップ、食塩、こしょう	大豆スナック さけおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	484 kcal 17.3 g 16.0 g 150 mg		
11	きのこたっぷりあんかやうどん	青菜の中華和え	干しうどん、片栗粉、ごま油、砂糖	鶏もも肉	みかん天然果汁、ほうれんそう、はくさい、にんじん、だいこん、しいたけ、こまつな、かぶ、粉かんでん	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	おむすびせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	322 kcal 10.2 g 5.7 g 56 mg		
12	「リクエストメニューさくら3組」	さつま芋とおあげのコントコ煮	生中華めん、七分つき米、さつまいも、油、小麦粉、片栗粉、ぎょうざの皮、砂糖、ごま油	豚ひき肉、豚肉(ばら)、チーズ、油揚げ、豆乳、しらす干し、かつお節	レタス、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、にら、キャベツ、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、中華だしの素、食塩	手作りゼリー おかかチーズおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	480 kcal 15.4 g 15.4 g 96 mg		

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					
15	麦ごはん	五目豆	七分つき米、小麦粉、油、ごま油、片栗粉、砂糖、押麦	さば、木綿豆腐、ゆで大豆、しらす干し、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶	にんじん、にら、なめこ、ごぼう、きゅうり、かぶ・葉、かぶ、とうもろこし、サニーレタス、さやえんどう、しょうが	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん	にんじんチップス しらすチヂミ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	416 kcal 13.8 g 17.4 g 80 mg	水	サバのかば焼き風 かぶとツナの和え物
16	カレーライス		七分つき米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油、マヨネーズ	ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、豆乳、蒸し大豆、鶏もも肉	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、かぶ、えだまめ、とうもろこし、いちご、粉かんでん	カレーウ、食塩、洋風だしの素(コンソメ)	むらさきもチップ ヨーグルトケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	481 kcal 13.8 g 10.2 g 102 mg		
17	ごはん	大根のそぼろ煮	七分つき米、油、マカロニ、オリーブ油、片栗粉、砂糖	豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、だいこん、キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん、えのきたけ、しょうが	煮干だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	海藻せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	409 kcal 11.5 g 15.1 g 33 mg		
18	みそ汁										
19	豚肉のしょうが焼き									土	トマトとマカロニのマリネ
20	ごはん	切り昆布とお芋の煮物	七分つき米、コッペパン、さつまいも、油、押麦、マヨネーズ、砂糖、えごま(乾)	さけ、木綿豆腐、ツナ油漬缶	ほうれんそう、にんじん、トマトピューレ、もやし、たまねぎ、サニーレタス、刻みこんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、中華だしの素、こしょう	ブランクッキー ツナサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	475 kcal 16.2 g 15.8 g 77 mg		
21	ひじき混ぜごはん	季節の果物	七分つき米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、オリーブ油	豚ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、無塩バター	りんご、にんじん、れんこん、たまねぎ、こまつな、赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうり、しいたけ、もやし、ひじき	煮干だし汁、りんご酢、しょうゆ、食塩、みりん	チーズ&ビスケット キャロットクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	567 kcal 16.5 g 20.5 g 233 mg		
22	お楽しみパン	グリーンポテト	じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、牛乳、卵、ベーコン	ブロッコリー、黄ピーマン、にんじん、セロリ、キャベツ、トマトピューレ、サニーレタス、にんにく	食塩、洋風だしの素(コンソメ)、しょうゆ、バセリ粉、こしょう	ヨーグルト 今川焼	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	362 kcal 14.0 g 14.0 g 105 mg		
23	ナポリタン		スパゲティ、七分つき米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油	さけ、豆乳、しらす干し、ウインナーソーセージ	みかん、にんじん、ピーマン、たまねぎ、スナップえんどう、キャベツ、しめじ、いんげん、トマトピューレ、うめ干し	ケチャップ、食塩、洋風だしの素(コンソメ)、しょうゆ	手作り豆乳寒天 梅じやこおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	475 kcal 18.9 g 4.6 g 72 mg	金	鮭のトロっとクリーム煮 季節の果物
24	中華丼		七分つき米、さつまいも、はるさめ、ごま油、片栗粉、油	豚肉(肩ロース)、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、はくさい、にんじん、黄ピーマン、ピーマン、しいたけ、こまつな、しょうが、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、中華だしの素、食塩	枝豆スナック	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	361 kcal 8.7 g 9.8 g 55 mg		
25	みそ汁										
26	五穀米	厚揚げとれんこんのトマト煮	七分つき米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、五穀	鶏ささ身、生揚げ、豚肉(肩ロース)、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	チンゲンサイ、だいこん、れんこん、トマトピューレ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、バナナ、サニーレタス	煮干だし汁、中濃ソース、食塩、しょうゆ、バセリ粉、こしょう	塩せんべい バナナヨーグルト蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	425 kcal 16.9 g 9.6 g 104 mg		
27	みそ汁									土	わかめスープ
28	みそ汁										
29	みそ汁										
30	みそ汁										
31	みそ汁									火	カラフルマーボー豆腐 かぶと青菜の甘酢あえ
32	みそ汁										
33	みそ汁										
34	みそ汁										
35	みそ汁									水	かじきの竜田揚げ 大根サラダ
36	みそ汁										
37	みそ汁										
38	みそ汁										
39	みそ汁									木	ニラたまスープ チキン南蛮
40	みそ汁										
41	みそ汁										
42	みそ汁										

	目標値	平均値
エネルギー	463	428
たんぱく質	18.5	13.9
脂質	12.9	12.6
塩分	1.5	1.2

※天候などの仕入れ状況により、献立が変更になることもあります。



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	麦ごはん	豆腐と野菜のとりみ煮	七分つき米、ホットケーキ粉、砂糖、押麦、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、さば、ヨーグルト(無糖)、卵、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	れんこん、えのきたけ、はくさい、なばな、チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、いちご、しょうが	煮干だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩		エネルギー	601	kcal
―	すまし汁						いちごパウンドケーキ	たんぱく質	21.9	g
水	さばのみそ煮(れんこん)							脂質	13.8	g
―	なばなとキャベツのお浸し							カルシウム	171	mg
02	ミートスパゲティ		マカロニ・スパゲティ、さつまいも、小麦粉、ぎょうざの皮、砂糖、油、米粉、オリーブ油	木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳、卵、ウイナナーソーセージ、無塩バター、とろけるチーズ	たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、トマトピューレ、サニーレタス、きゅうり、干しぶどう、うめ干し	ケチャップ、酢、食塩、しょうゆ、パセリ粉		エネルギー	647	kcal
―	バリバリピザ						とうふドーナツ	たんぱく質	17.8	g
木	花野菜梅サラダ							脂質	19.3	g
―	さつま芋とレーズンの甘煮							カルシウム	155	mg
03	「ひなまつりメニュー」	ひじきとお豆のサラダ	七分つき米、コッペパン、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ	鶏もも肉(皮付き)、卵、大豆(乾)	みつば、れんこん、にんじん、えだまめ、ブルーベリージャム、えのきたけ、サニーレタス、ひじき、さやえんどう、干ししいたけ、にんにく、しょうが	煮干だし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩	お誕生日デザート「いちごショートケーキ」	エネルギー	817	kcal
―	幼稚園押し寿司						ブルーベリージャムパン	たんぱく質	27.1	g
金	みつばのすまし汁							脂質	20.2	g
―	鶏のから揚げ							カルシウム	150	mg
04	ハヤシライス		七分つき米、さといも、じゃがいも、油、マヨネーズ、片栗粉	豚肉(ばら)	たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、あおのり	中濃ソース、ケチャップ、食塩、洋風だしの素(コンソメ)、パセリ粉		エネルギー	505	kcal
―	オニオンスープ							たんぱく質	10.9	g
土	ベイクドリ芋							脂質	14.2	g
―	サイコロサラダ							カルシウム	30	mg
06	「ハッピーランチデー」		米粉、油	木綿豆腐、しらす干し、かつお節	キャベツ、あおのり	中濃ソース、食塩		エネルギー	148	kcal
―							お豆腐あげボール	たんぱく質	6.9	g
月								脂質	8.7	g
―								カルシウム	118	mg
07	「リクエストメニューさくら1組」	シャキシャキ塩ナムル	七分つき米、ホットケーキ粉、黒砂糖、片栗粉、砂糖、油、ごま油、えごま(乾)	豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、挽きわり納豆、しらす干し、卵、米みそ(淡色辛みそ)	りんご天然果汁、もやし、ねぎ、だいこん、万能ねぎ、生わかめ、とうもろこし、サニーレタス、粉かんでん	煮干だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩、こしょう		エネルギー	600	kcal
―	たつぷりしらす丼	手作り寒天ゼリー					黒糖蒸しパン	たんぱく質	22.1	g
火	大根のお味噌汁							脂質	14.6	g
―	納豆ボール							カルシウム	145	mg
08	黒米	彩り五目きんぴら	七分つき米、ホットケーキ粉、油、ごま油、五穀、マヨネーズ	豚ひき肉、卵、大豆(乾)、牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、ハム、ウイナナーソーセージ	はくさい、にんじん、れんこん、レタス、えのきたけ、トマト、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、サニーレタス、ごぼう	煮干だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩		エネルギー	686	kcal
―	すまし汁						ミニアメリカンドッグ	たんぱく質	19.6	g
水	N'sハンバーグ							脂質	29.1	g
―	春色ミモザサラダ							カルシウム	102	mg
09	五穀米	肉じゃが	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、五穀、油	ぶり、豚肉(ばら)、挽きわり納豆、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	だいこん、ほうれんそう、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、しょうが	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん		エネルギー	587	kcal
―	みそ汁						チーズ入りポパイケーキ	たんぱく質	21.3	g
木	ぶり大根							脂質	18.3	g
―	ほうれんそうの納豆あえ							カルシウム	128	mg
10	「リクエストメニューさくら2組」	牛乳	じゃがいも、コッペパン、七分つき米、油、パン粉	牛乳、豚ひき肉、さけ、チーズ、豆乳	キャベツ、りんご、たまねぎ、セロリ、サニーレタス	酢、ケチャップ、食塩、こしょう		エネルギー	692	kcal
―	ガブリとハンバーガー						さけおにぎり	たんぱく質	24.8	g
金	フライドポテト							脂質	22.8	g
―	春キャベツのアップルサラダ							カルシウム	214	mg
11	きのこたつぷりあんかけうどん		干しうどん、片栗粉、ごま油、砂糖	鶏もも肉	みかん天然果汁、ほうれんそう、はくさい、にんじん、だいこん、しいたけ、こまつな、かぶ、粉かんでん	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩		エネルギー	459	kcal
―	青菜の中華和え							たんぱく質	14.5	g
土	大根とかぶの柔らか煮							脂質	8.1	g
―	ゼリー							カルシウム	80	mg
13	麦ごはん	豚バラ大根のべっこう煮	七分つき米、小麦粉、油、砂糖、パン粉、押麦	たら、豚肉(ばら)、牛乳、卵、豆乳	だいこん、きゅうり、しいたけ、生わかめ、もずく、ねぎ、さやえんどう、サニーレタス	煮干だし汁、酢、しょうゆ、中華だしの素、食塩、パセリ粉、こしょう		エネルギー	668	kcal
―	もずくスープ	「年長組お楽しみデザート」					カステラ	たんぱく質	18.9	g
月	白身魚のフライ							脂質	21.9	g
―	わかめときゅうりの酢の物							カルシウム	106	mg
14	「リクエストメニューさくら3組」	さつま芋とおあげのロトコ煮	生中華めん、七分つき米、さつまいも、油、小麦粉、片栗粉、ぎょうざの皮、砂糖、ごま油	豚ひき肉、豚肉(ばら)、チーズ、油揚げ、豆乳、しらす干し、かつお節	レタス、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、にら、キャベツ、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、中華だしの素、食塩		エネルギー	686	kcal
―	やさしいたつぷり塩ラーメン	「年長組お楽しみデザート」					おかかチーズおにぎり	たんぱく質	21.9	g
火	餃子ボール							脂質	22.0	g
―	うま塩チロレギサラダ							カルシウム	137	mg

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				
15	麦ごはん	五目豆	七分つき米、小麦粉、油、ごま油、片栗粉、砂糖、押麦	さば、木綿豆腐、ゆで大豆、しらす干し、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶	にんじん、にら、なめこ、ごぼう、きゅうり、かぶ・葉、かぶ、とうもろこし、サニーレタス、さやえんどう、しょうが	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん		エネルギー	594	kcal
―	なめこのみそ汁	「年長組お楽しみデザート」					しらすチヂミ	たんぱく質	19.7	g
水	サバのかば焼き風							脂質	24.9	g
―	かぶとツナの和え物							カルシウム	115	mg
16	カレーライス		七分つき米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油、マヨネーズ	ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、豆乳、蒸し大豆、鶏もも肉	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、かぶ、えだまめ、とうもろこし、いちご、粉かんでん	カレールー、食塩、洋風だしの素(コンソメ)		エネルギー	699	kcal
―	まめまめマヨサラダ						ヨーグルトケーキ	たんぱく質	19.8	g
木	春やさいのコンソメ煮							脂質	14.6	g
―	「お祝いゼリー」							カルシウム	150	mg
18	ごはん	大根のそぼろ煮	七分つき米、油、マカロニ、オリーブ油、片栗粉、砂糖	豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、だいこん、キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん、えのきたけ、しょうが	煮干だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩		エネルギー	459	kcal
―	みそ汁							たんぱく質	14.6	g
土	豚肉のしょうが焼き							脂質	18.3	g
―	トマトとマカロニのマリネ							カルシウム	45	mg
20	ごはん	切り昆布とお芋の煮物	七分つき米、コッペパン、さつまいも、油、押麦、マヨネーズ、砂糖、えごま(乾)	さけ、木綿豆腐、ツナ油漬缶	ほうれんそう、にんじん、トマトピューレ、もやし、たまねぎ、サニーレタス、刻みこんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、中華だしの素、こしょう		エネルギー	679	kcal
―	押麦スープ						ツナサンド	たんぱく質	23.2	g
月	さけのトマトソースがけ							脂質	22.5	g
―	ほうれん草と豆腐のごま和え							カルシウム	110	mg
22	ひじき混ぜごはん	季節の果物	七分つき米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、オリーブ油	豚ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、無塩バター	りんご、にんじん、れんこん、たまねぎ、こまつな、赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうり、しいたけ、もやし、ひじき	煮干だし汁、りんご酢、しょうゆ、食塩、みりん		エネルギー	614	kcal
―	すまし汁						キャロットクッキー	たんぱく質	17.6	g
水	もちもちれんこんハンバーグ							脂質	22.0	g
―	きゅうりとパプリカのマリネ							カルシウム	124	mg
23	お楽しみパン	グリーンポテト	じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、牛乳、卵、ベーコン	ブロッコリー、黄ピーマン、にんじん、セロリ、キャベツ、トマトピューレ、サニーレタス、にんにく	食塩、洋風だしの素(コンソメ)、しょうゆ、パセリ粉、こしょう		エネルギー	530	kcal
―	ミネストローネスープ						今川焼	たんぱく質	20.9	g
木	鶏肉のガーリック醬油焼							脂質	20.8	g
―	ゆでブロッコリーサラダ							カルシウム	184	mg
24	ナポリタン		スパゲティ、七分つき米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油	さけ、豆乳、しらす干し、ウイナナーソーセージ	みかん、にんじん、ピーマン、たまねぎ、スナックえんどう、キャベツ、しめじ、いんげん、トマトピューレ、うめ干し	ケチャップ、食塩、洋風だしの素(コンソメ)、しょうゆ		エネルギー	679	kcal
―	スナックえんどうのポテトサラダ						梅じゃこおにぎり	たんぱく質	27.0	g
金	鮭のトロとクリーム煮							脂質	6.6	g
―	季節の果物							カルシウム	103	mg
25	中華丼		七分つき米、さつまいも、はるさめ、ごま油、片栗粉、油	豚肉(肩ロース)、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	(ほうれんそう、はくさい、にんじん、黄ピーマン、ピーマン、しいたけ、こまつな、しょうが、にんにく)	煮干だし汁、しょうゆ、中華だしの素、食塩		エネルギー	528	kcal
―	みそ汁							たんぱく質	12.4	g
土	人参とほうれん草のナムル							脂質	15.4	g
―	はるさめとピーマンの細切り炒め							カルシウム	79	mg
27	五穀米	厚揚げれんこんのトマト煮	七分つき米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、五穀	鶏ささ身、生揚げ、豚肉(肩ロース)、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	チンゲンサイ、だいこん、れんこん、トマトピューレ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、パナナ、サニーレタス	煮干だし汁、中濃ソース、食塩、しょうゆ、パセリ粉、こしょう		エネルギー	580	kcal
―	みそ汁						バナナヨーグルト蒸しパン	たんぱく質	23.6	g
月	ささみフライ							脂質	13.7	g
―	チンゲン菜としらすの和風和え							カルシウム	148	mg
28	赤米	かぼちゃのレモン煮	七分つき米、砂糖、油、片栗粉、五穀	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、こまつな、赤ピーマン、黄ピーマン、もやし、かぶ・葉、かぶ、ねぎ、にんじん、生わかめ、レモン果汁、しょうが	しょうゆ、りんご酢、食塩、中華だしの素		エネルギー	628	kcal
―	わかめスープ						鶏そぼろおにぎり	たんぱく質	17.9	g
火	カラフルマーボー豆腐							脂質	9.9	g
―	かぶと青菜の甘酢あえ							カルシウム	114	mg
29	きつねごはん		七分つき米、食パン、砂糖、片栗粉、油、マヨネーズ	かじき、油揚げ、無塩バター、豚肉(ばら)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、こまつな、きゅうり、にんじん、サニーレタス、ごぼう、ねぎ、しょうが	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、食塩		エネルギー	692	kcal
―	具だくさん汁						シュガーラスク	たんぱく質	21.9	g
水	かじきの竜田揚げ							脂質	22.7	g
―	大根サラダ							カルシウム	105	mg
30	赤米	凍り豆腐の煮物	七分つき米、砂糖、小麦粉、油、オリーブ油、五穀、片栗粉、マヨネーズ	鶏もも肉、卵、豆乳、凍り豆腐、ヨーグルト(無糖)、きな粉、無塩バター	にんじん、たまねぎ、きゅうり、にら、しめじ、干しぶどう、サニーレタス、いんげん、レモン果汁	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、中華だしの素、こしょう		エネルギー	682	kcal
―	ニラたまスープ						きなこスコーン	たんぱく質	23.8	g
木	チキン南蛮							脂質	27.0	g
―	にんじんヨーグルトドレッシングサラダ							カルシウム	145	mg

	目標値	平均値
エネルギー	572	522
たんぱく質	22.9	18
脂質	15.9	15.7
塩分	1.6	1.5

※天候などの仕入れ状況により、献立が変更になることもあります。