

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 (火)	お弁当の日	黒棒	乳酸菌飲料			カルシウムウエハース 黒棒 ヤクルト	エネルギー 168 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 1.5 g カルシウム 254 mg
02 (水)	御飯 豆腐すまし汁(小松菜) 鮭のきのこみそ焼き きゅうりの昆布あえ	切干し大根の旨煮 六分つき米、さつまいも、米粉、砂糖、油、片栗粉	さけ、木綿豆腐、豆乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、えのきたけ、はくさい、にんじん、たまねぎ、こまつな、切り干しだいこん、塩こんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	いりこ 蒸しパン(さつまいも)	エネルギー 437 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 8.9 g カルシウム 183 mg
3 (木)	文化の日(休園日)						
04 (金)	豚丼 ほうれん草のナムル(コーン) さつま芋の甘煮 りんご	米、さつまいも、ごま、油、砂糖、ごま油	豚肉(ロース)、カルシウムウエハース	たまねぎ、りんご、ほうれんそう、もやし、ねぎ、にんじん、コーン缶、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、塩	いりこ カルシウムウエハース	エネルギー 482 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 14.5 g カルシウム 474 mg
05 (土)	ピラフ(豚・カレー) わかめスープ(コーン) チーズ(棒) バナナ	六分つき米	ヨーグルト(加糖)、チーズ、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、ねぎ、にんじん、カットわかめ	野菜のおかけ、塩、カレー粉、こしょう	塩せんべい ヨーグルト	エネルギー 420 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 6.7 g カルシウム 216 mg
07 (月)	わかめ御飯 みそ汁(チンゲン菜) 大根の豚肉炒め煮 ブロッコリーのごまあえ	米、米粉、黒砂糖、油、ごま、片栗粉、砂糖	豚肉(肩ロース)、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、ブロッコリー、チンゲンサイ、切り干しだいこん、にんじん	煮干しだし、しょうゆ、酒、塩	いりこ 蒸しパン(黒糖)	エネルギー 477 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 13.7 g カルシウム 205 mg
08 (火)	ごはん(麦入り) みそ汁(こまつな・なめこ) 蒸しさばの照りつけ かぼちゃの甘煮	米、押麦、黒ごま、砂糖、片栗粉	さば、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、だいこん、こまつな、にんじん、なめこ	煮干しだし、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	クラッカー おにぎり(ごま) チーズ(棒)	エネルギー 553 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 13.7 g カルシウム 178 mg
09 (水)	御飯 みそ汁(もやし・いも) 揚げ豆腐の和風あんかけ 白菜の甘酢和え	チーズ(キャンディー) 六分つき米、さつまいも、白玉粉、上新粉、片栗粉、砂糖、油	木綿豆腐、鶏ひき肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、刻みこんぶ、黒きくらげ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、塩	ビスコ 白玉きな粉 (年長の手作りおやつ)	エネルギー 542 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 19.4 g カルシウム 223 mg
10 (木)	御飯 みそ汁(かぶ・あげ) 肉じゃが(豚肉) みかん	米、じゃがいも、しらたき、ごま、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、さけ(塩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、チーズ	みかん、かぶ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、焼きのり、カットわかめ	煮干しだし、しょうゆ、酒、みりん	いりこ おにぎり(鮭) チーズ(キャンディー)	エネルギー 528 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 11.7 g カルシウム 187 mg
11 (金)	御飯 かぶと鶏の蒸し煮汁 炒り豆腐(ツナひじき) ペイクド里芋	米、さいとも、油、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、鶏もも肉、ツナ水煮缶、カルシウムウエハース(ここあ味)	かぶ、たまねぎ、にんじん、しめじ、さやえんどう、ひじき、干しいたけ、にんにく	しょうゆ、みりん、野菜のおかけ、酒、塩、こしょう	コインエース カルシウムウエハース(コア味)	エネルギー 443 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 11.3 g カルシウム 256 mg
12 (土)	中華丼 豆腐スープ(わかめ) りんごヨーグルト	米、ごま油、片栗粉、砂糖	ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、豚肉(もも)、油揚げ	りんご、はくさい、ねぎ、しいたけ、にんじん、黒きくらげ、カットわかめ、しょうが、にんにく	中華スープ、しょうゆ、中華だしの素、塩、食塩、こしょう	いりこ あんぱん	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 12.8 g カルシウム 247 mg
14 (月)	鮭の香り丼 みそ汁(豆腐・なす) キャベツの和え物(ひじき)	六分つき米、米、ねりごま、ごま油、砂糖、油、ごま	さけ、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節	なす、キャベツ、たまねぎ、だいこん、コーン缶、だいこん(葉)、えのきたけ、ねぎ、にんじん、ひじき、にんにく	昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、塩	コインエース おにぎり(じゃこねぎ)	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 12.4 g カルシウム 186 mg
15 (火)	ドネルケバブ レンズ豆のスープ(トルコ) チーズ(棒)	ピザ生地、じゃがいも、六分つき米、オリーブ油、砂糖、小麦粉	牛肉(ばら)、ゆで大豆、チーズ、ヨーグルト(無糖)、バター、粉チーズ	トマト、レタス、たまねぎ、切り干しだいこん、トマトペースト、レモン果汁、味付けのり、にんにく、レモン	酒、しょうゆ、ケチャップ、塩、チリパウダー、とうがらし粉、こしょう	いりこ おにぎり(切り干し)	エネルギー 695 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 31.3 g カルシウム 240 mg
16 (水)	ごはん(麦入り) みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) さわらの煮つけ ほうれん草の白あえ	チーズ(キャンディー) 米、六分つき米、押麦、砂糖、ねりごま	さわら、木綿豆腐、ゆで大豆、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しょうが	煮干しだし、しょうゆ、酒、塩	おしあぶり昆布 おにぎり(ピーンズ)	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 11.6 g カルシウム 178 mg
17 (木)	ごはん(麦入り) わかめスープ(チンゲン菜) ポークピーンズ ゆで野菜(ブロッコリー)	米、じゃがいも、米粉、砂糖、押麦、油、グラニュー糖	豚肉(肩ロース)、ゆで大豆、豆乳、おから	たまねぎ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、にんにく	ケチャップ、酒、食塩、洋風だしの素、中華だしの素、パセリ粉、こしょう	クラッカー ドーナツ(おから・米粉)	エネルギー 349 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 7.3 g カルシウム 64 mg

日 ノ 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		
18 金	御飯 (豆乳スープ(野菜) ちくわ磯辺焼き もやしとツナのごま酢あえ)	バナナ 六分つき米、ビスコ、米粉、油、ごま、砂糖	豆乳、ちくわ、ツナ油漬缶	バナナ、もやし、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、こまつな、えのきたけ、さやえんどう、あおのり	酢、野菜のおかけ、塩	いりこ ビスコ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 20.4 g カルシウム 244 mg
19 土	豚肉のみそ丼 (クラムチャウダー(豆乳) バナナ)	六分つき米、じゃがいも、油、砂糖、米粉	ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、クリームコーン缶、切り干しだいこん、にんじん、赤ピーマン	酒、しょうゆ、野菜のおかけ、塩	塩せんべい ヨーグルト	エネルギー 524 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 9.0 g カルシウム 211 mg
21 月	御飯 (すまし汁(白菜・えのき) さばと玉ねぎのみそ煮 切干大根と凍り豆腐の煮物)	チーズ(棒) 米、六分つき米、砂糖	さば、チーズ、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	はくさい、たまねぎ、えのきたけ、切り干しだいこん、にんじん、いんげん、葉ねぎ、こんぶ佃煮、しょうが、しそ	昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	かんぱん おにぎり(しそ昆布)	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 12.4 g カルシウム 210 mg
22 火	御飯 (豆腐みそ汁(なめこ) 鶏の衣揚げ さっぱりポテトサラダ)	トマト 六分つき米、じゃがいも、片栗粉、米粉、油、ごま、砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、おから、油揚げ、しらす干し、かつお節	トマト、きゅうり、たまねぎ、なめこ、にんじん、ねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒、塩	いりこ おにぎり(おから・じゃこ)	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 12.5 g カルシウム 181 mg
23 (水)	勤労感謝の日(休園日)						
24 木	きのこクリームライス (コーンスープ(わかめ) コールスローサラダ)	六分つき米、さつまいも、米粉、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま、油	豆乳、牛肉(肩)	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、コーン缶、えのきたけ、にんじん、しめじ、エリンギ、カットわかめ	野菜のおかけ、塩、酢、こしょう	コインエース おにぎり(蒸しパン)	エネルギー 514 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 10.0 g カルシウム 125 mg
25 金	御飯 (五目みそ汁(さつま芋) だし巻きひじき卵 切干し大根の旨煮)	みかん 六分つき米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	卵、カルシウムせんべい、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、はくさい、にんじん、だいこん、切り干しだいこん、ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、塩	いりこ カルシウムせんべい	エネルギー 462 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 9.1 g カルシウム 231 mg
26 土	カレー風味のトマトライス (中華スープ(にら卵) きゅうりとコーンのサラダ ヨーグルト(バナナ))	六分つき米、パームクーヘン、じゃがいも、油、フレンチドレッシング、砂糖	ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、卵	たまねぎ、バナナ、にんじん、トマトピューレ、コーン缶、きゅうり、にら、にんにく、しょうが	野菜のおかけ、塩、カレー粉、こしょう	厚切りパームクーヘン	エネルギー 606 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 20.2 g カルシウム 171 mg
28 月	御飯 (みそ汁(だいこん・あげ) ししゃものごま焼き キャベツとほうれんそうの磯和え)	六分つき米、ごま、油	ししゃも、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、こまつな、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、切り干しだいこん、味付けのり、焼きのり	煮干だし汁、しょうゆ、塩	カルシウムせんべい おにぎり(切り干し)	エネルギー 436 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 7.2 g カルシウム 254 mg
29 火	ハンバーグラントチ・パン (ハンバーグラントチ・ハンバーグ たまごスープ(はるさめ) ヤクルト)	お誕生会メニュー じゃがいも、米、食パン、パン粉、砂糖、ごま、はるさめ	乳酸菌飲料、牛ひき肉、卵、豚ひき肉、さけ(塩)、豆乳、チーズ、バター	にんじん、たまねぎ、しいたけ、にら、焼きのり	ケチャップ、中濃ソース、酒、しょうゆ、野菜のおかけ、塩、ナツメグ、こしょう	いりこ おにぎり(鮭) チーズ(キャンディー)	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 18.5 g カルシウム 202 mg
30 水	ごはん(麦入り) (納豆汁(だいこん) 豚肉と野菜のカレー炒め みかん)	米、米粉、押麦、油、砂糖、ごま、片栗粉	豚肉(もも)、豆乳、納豆、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、ピーマン、ねぎ、いちごジャム、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酒、塩、カレー粉	ビスコ 蒸しパン(いちごジャム)	エネルギー 553 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 18.8 g カルシウム 224 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		
01 (火)	お弁当の日	黒棒	乳酸菌飲料			黒棒 ヤクルト	エネルギー 225 kcal たんぱく質 2.8 g 脂 質 0.6 g カルシウム 130 mg
02 (水)	御飯 豆腐すまし汁(小松菜) 鮭のきのこみそ焼き きゅうりの昆布あえ	切干し大根の旨煮 六分つき米、さつまいも、米粉、砂糖、油、片栗粉	さけ、木綿豆腐、豆乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、えのきたけ、はくさい、にんじん、たまねぎ、こまつな、切り干しだいこん、塩こんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	蒸しパン(さつまいも)	エネルギー 457 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 9.8 g カルシウム 134 mg
3 (木)	文化の日(休園日)						
04 (金)	豚丼 ほうれん草のナムル(コーン) さつま芋の甘煮 りんご	米、さつまいも、ごま、油、砂糖、ごま油	豚肉(ロース)、カルシウムウエハース	たまねぎ、りんご、ほうれん草、もやし、ねぎ、にんじん、コーン缶、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、塩	カルシウムウエハース	エネルギー 507 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 16.3 g カルシウム 423 mg
05 (土)	ピラフ(豚・カレー) わかめスープ(コーン) チーズ(棒) バナナ	六分つき米	ヨーグルト(加糖)、チーズ、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、ねぎ、にんじん、カットわかめ	野菜のおかけ、塩、カレー粉、こしょう	ヨーグルト	エネルギー 401 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 6.7 g カルシウム 215 mg
07 (月)	わかめ御飯 みそ汁(チンゲン菜) 大根の豚肉炒め煮 ブロッコリーのごまあえ	大根メニュー 米、米粉、黒砂糖、油、ごま、片栗粉、砂糖	豚肉(肩ロース)、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、ブロッコリー、チンゲンサイ、切り干しだいこん、にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、酒、塩	蒸しパン(黒糖)	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 15.6 g カルシウム 155 mg
08 (火)	ごはん(麦入り) みそ汁(こまつな・なめこ) 蒸しさばの照りつけ かぼちゃの甘煮	米、押麦、黒ごま、砂糖、片栗粉	さば、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、だいこん、こまつな、にんじん、なめこ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	おにぎり(ごま) チーズ(棒)	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 14.6 g カルシウム 174 mg
09 (水)	御飯 みそ汁(もやし・いも) 揚げ豆腐の和風あんかけ 白菜の甘酢和え	チーズ(キャンディー) 六分つき米、さつまいも、白玉粉、上新粉、片栗粉、砂糖、油	木綿豆腐、鶏ひき肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、刻みこんぶ、黒きくらげ、カットわかめ、しょう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、塩	白玉きな粉 (年長手作りおやつ)	エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 12.0 g カルシウム 184 mg
10 (木)	御飯 みそ汁(かぶ・あげ) 肉じゃが(豚肉) みかん	米、じゃがいも、しらたき、ごま、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、さげ(塩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、チーズ	みかん、かぶ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、焼きのり、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん	おにぎり(鮭) チーズ(キャンディー)	エネルギー 537 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 12.0 g カルシウム 138 mg
11 (金)	御飯 かぶと鶏の蒸し煮汁 炒り豆腐(ツナひじき) ペイクド里芋	米、さといも、油、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、鶏もも肉、ツナ水煮缶、カルシウムウエハース(ここあ味)	かぶ、たまねぎ、にんじん、しめじ、さやえんどう、ひじき、干しいたけ、にんにく	しょうゆ、みりん、野菜のおかけ、酒、塩、こしょう	カルシウムウエハース(ココア味)	エネルギー 404 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 10.8 g カルシウム 222 mg
12 (土)	中華丼 豆腐スープ(わかめ) りんごヨーグルト	米、ごま油、片栗粉、砂糖	ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、豚肉(もも)、油揚げ	りんご、はくさい、ねぎ、しいたけ、にんじん、黒きくらげ、カットわかめ、しょうが、にんにく	中華スープ、しょうゆ、中華だしの素、塩、食塩、こしょう	あんぱん	エネルギー 549 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 12.6 g カルシウム 194 mg
14 (月)	鮭の香り丼 みそ汁(豆腐・なす) キャベツの和え物(ひじき)	六分つき米、米、ねりごま、ごま油、砂糖、油、ごま	さけ、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節	なす、キャベツ、たまねぎ、だいこん、コーン缶、だいこん(葉)、えのきたけ、ねぎ、にんじん、ひじき、にんにく	昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、塩	おにぎり(じゃこねぎ)	エネルギー 491 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 11.8 g カルシウム 155 mg
15 (火)	ドネルケバブ レンズ豆のスープ(トルコ) チーズ(棒)	国際メニュー トルコ料理 ピザ生地、じゃがいも、六分つき米、オリーブ油、砂糖、小麦粉	牛肉(ばら)、ゆで大豆、チーズ、ヨーグルト(無糖)、バター、粉チーズ	トマト、レタス、たまねぎ、切り干しだいこん、トマトペースト、レモン果汁、味付けのり、にんにく、レモン	酒、しょうゆ、ケチャップ、塩、チリパウダー、とうがらし粉、こしょう	おにぎり(切り干し)	エネルギー 714 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 32.6 g カルシウム 193 mg
16 (水)	ごはん(麦入り) みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) さわらの煮つけ ほうれん草の白あえ	チーズ(キャンディー) 米、六分つき米、押麦、砂糖、ねりごま	さわら、木綿豆腐、ゆで大豆、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒、塩	おにぎり(ビーンズ)	エネルギー 530 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 12.7 g カルシウム 182 mg
17 (木)	ごはん(麦入り) わかめスープ(チンゲン菜) ポークビーンズ ゆで野菜(ブロッコリー)	米、じゃがいも、米粉、砂糖、押麦、油、グラニュー糖	豚肉(肩ロース)、ゆで大豆、豆乳、おから	たまねぎ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、にんにく	ケチャップ、酒、食塩、洋風だしの素、中華だしの素、パセリ粉、こしょう	ドーナツ(おから・米粉)	エネルギー 493 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 10.3 g カルシウム 90 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
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
18 (金)	御飯 バナナ 豆乳スープ(野菜) ちくわ磯辺焼き もやしとツナのごま酢あえ	六分つき米、ビスコ、米粉、油、ごま、砂糖	豆乳、ちくわ、ツナ油漬缶	バナナ、もやし、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、こまつな、えのきたけ、さやえんどう、あおりのり	酢、野菜のおかげ、塩	ビスコ	エネルギー 569 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 21.8 g カルシウム 201 mg
19 (土)	豚肉のみそ丼 クラムチャウダー(豆乳) バナナ	六分つき米、じゃがいも、油、砂糖、米粉	ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、クリームコーン缶、切り干しだいこん、にんじん、赤ピーマン	酒、しょうゆ、野菜のおかげ、塩	ヨーグルト	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 10.0 g カルシウム 210 mg
21 (月)	御飯 すまし汁(白菜・えのき) さばと玉ねぎのみそ煮 切干大根と凍り豆腐の煮物	米、六分つき米、砂糖	さば、チーズ、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	はくさい、たまねぎ、えのきたけ、切り干しだいこん、にんじん、いんげん、葉ねぎ、こんぶ佃煮、しょうが、しそ	昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	おにぎり(しそ昆布)	エネルギー 595 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 14.3 g カルシウム 211 mg
22 (火)	御飯 豆腐みそ汁(なめこ) 鶏の衣揚げ さっぱりポテトサラダ	六分つき米、じゃがいも、片栗粉、米粉、油、ごま、砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、おから、油揚げ、しらす干し、かつお節	トマト、きゅうり、たまねぎ、なめこ、にんじん、ねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒、塩	おにぎり(おかか・じゃこ)	エネルギー 620 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 14.1 g カルシウム 123 mg
23 (水)	勤労感謝の日(休園日)						
24 (木)	きのこクリームライス コーンスープ(わかめ) コールスローサラダ	六分つき米、さつまいも、米粉、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま、油	豆乳、牛肉(肩)	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、コーン缶、えのきたけ、にんじん、しめじ、エリンギ、カットわかめ	野菜のおかげ、塩、酢、こしょう	おに蒸しパン	エネルギー 537 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 10.4 g カルシウム 97 mg
25 (金)	御飯 五目みそ汁(さつま芋) だし巻きひじき卵 切干し大根の旨煮	六分つき米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	卵、カルシウムせんべい、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、はくさい、にんじん、だいこん、切り干しだいこん、ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、塩	カルシウムせんべい	エネルギー 481 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 9.1 g カルシウム 206 mg
26 (土)	カレー風味のトマトライス 中華スープ(にら卵) きゅうりとコーンのサラダ ヨーグルト(バナナ)	六分つき米、パームクーヘン、じゃがいも、油、フレンチドレッシング、砂糖	ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、卵	たまねぎ、バナナ、にんじん、トマトピューレ、コーン缶、きゅうり、にら、にんにく、しょうが	野菜のおかげ、塩、カレー粉、こしょう	厚切りパームクーヘン	エネルギー 650 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 20.4 g カルシウム 172 mg
28 (月)	御飯 みそ汁(だいこん・あげ) ししゃものごま焼き キャベツとほうれんそうの磯和え	六分つき米、ごま、油	ししゃも、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、こまつな、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、切り干しだいこん、味付けのり、焼きのり	煮干だし汁、しょうゆ、塩	おにぎり(切り干し)	エネルギー 459 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 8.0 g カルシウム 237 mg
29 (火)	ハンバーグランチ・パン ハンバーグランチ・ハンバーグ たまごスープ(はるさめ) ヤクルト	じゃがいも、米、食パン、パン粉、砂糖、ごま、はるさめ	乳酸菌飲料、牛ひき肉、卵、豚ひき肉、さけ(塩)、豆乳、チーズ、バター	にんじん、たまねぎ、しいたけ、にら、焼きのり	ケチャップ、中濃ソース、酒、しょうゆ、野菜のおかげ、塩、ナツメグ、こしょう	おにぎり(鮭) チーズ(キャンディー)	エネルギー 575 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 18.7 g カルシウム 152 mg
30 (水)	ごはん(麦入り) 納豆汁(だいこん) 豚肉と野菜のカレー炒め みかん	米、米粉、押麦、油、砂糖、ごま、片栗粉	豚肉(もも)、豆乳、納豆、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、ピーマン、ねぎ、いちごジャム、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酒、塩、カレー粉	蒸しパン(いちごジャム)	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 13.3 g カルシウム 180 mg