

献立表

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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時おやつ		
01 月	手作りわかめ御飯 豆腐みそ汁(あげ) 蒸し魚のあんかけ ピーマンのツナあえ	オレンジ 2800 8合	六分つき米、米、ねりごま、ごま、砂糖、油、片栗粉	たら、木綿豆腐、チーズ、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、ピーマン、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、いんげん、カットわかめ	昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、酒、塩	かんぱん おにぎり(甘納豆) チーズ(棒)	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 14.0 g カルシウム 253 mg
02 火	御飯 コーンスープ(ねぎ) 肉団子(焼き) キャベツの中華風和え	チーズ(キャンディー) 2400 4合	六分つき米、米粉、片栗粉、砂糖、ごま油、油、黒砂糖、ごま	豚ひき肉、豆乳、焼こあじ、しらす干し、チーズ	キャベツ、クリームコーン缶、きゅうり、かぼちゃ、ねぎ、コーン缶、たまねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん、塩、酒、野菜のおかけ、こしょう	いりこ 蒸しパン(かぼちゃ) こあじ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 14.3 g カルシウム 247 mg
03 水	ごはん(麦入り) すまし汁(あげ・えのき) さわらの煮つけ 小松菜の白あえ(ひじき)	ミニトマト 2800 8合	米、六分つき米、押麦、砂糖、ねりごま、えごま(乾)、すりごま、ごま油、ごま	さわら、木綿豆腐、チーズ、油揚げ	たまねぎ、ミニトマト、こまつな、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ、こんぶ佃煮、ひじき、しょうが	昆布だし汁、しょうゆ、酒、塩	いりこ おにぎり(しそ昆布) チーズ(キャンディー)	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.4 g カルシウム 260 mg
04 木	ドライカレーライス(豆腐) 玉ねぎとセロリのスープ きゅうりとツナの酢の物 チーズ(棒)	2900 9合	六分つき米、さつまいも、ごま油、ごま、コーンフレーク、砂糖	木綿豆腐、チーズ、さけ(塩)、ツナ水煮缶	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、エリンギ、にんじん、トマト、ジュース缶、セロリ、焼きのり	ウスターソース、酢、和風だしの素、野菜のおかけ、酒、塩、カレー粉、こしょう	クラッカー おにぎり(鮭)	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 13.7 g カルシウム 222 mg
05 金	ピラフ(カレー) きのこのスープ 鶏肉のごまみそ焼 おくらのおかか和え	バナナ	米、ごま、砂糖、油	鶏もも肉、ベーコン、カルシウムウエハース、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、オクラ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しいたけ、さやえんどう	洋風だしの素、みりん、しょうゆ、野菜のおかけ、カレー粉、塩、こしょう	いりこ カルシウムウエハース	エネルギー 453 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 14.0 g カルシウム 290 mg
06 土	わかめうどん ブロッコリーとちくわのサラダ ヨーグルト(果物・レーズン)		ゆでうどん、米、砂糖、ごま、ごま油	ヨーグルト(無糖)、油揚げ、しらす干し、焼こあじ、ちくわ	ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、バナナ、みかん缶、パイナップル、干しぶどう、焼きのり、カットわかめ、レモン果汁	昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩、こしょう	塩せんべい おにぎり(じゃこごま) こあじ	エネルギー 449 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 8.4 g カルシウム 248 mg
08 月	御飯 豆腐みそ汁(あげ) 蒸しさばの野菜あん きゅうりのゆかりあえ	トマト	六分つき米、米、ごま油、片栗粉	さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、<魚類>(いわし類)/かたくちいわし/煮干し、油揚げ	トマト、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、いんげん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、みりん、酒、しょうゆ、塩	コインエース おにぎり(甘納豆) いりこ	エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 14.4 g カルシウム 227 mg
09 火	御飯 みそ汁(切り干し・なす) 鶏肉のオイル焼き(トマト入り) かぼちゃのサラダ		六分つき米、マヨネーズ、ごま、えごま(乾)、ごま油、砂糖	鶏もも肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ、ヨーグルト(無糖)、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、なす、トマト、こまつな、きゅうり、切り干しだいこん、ピーマン、コーン缶、レモン果汁	煮干だし汁、しょうゆ、酒、塩	バナナ おにぎり(じゃこ) チーズ(棒)	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 13.1 g カルシウム 220 mg
10 水	御飯(のり付) みそ汁(なす・玉ねぎ) わかさぎごま衣焼き 小松菜のおかかあえ		六分つき米、米、米粉、油、ごま、ごま油、砂糖	わかさぎ、焼こあじ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、なす、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、焼きのり、塩こんぶ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩	かんぱん おにぎり(キャベツ・こんぶ) こあじ	エネルギー 466 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 7.7 g カルシウム 332 mg
11	山の日(休園日)							
12 金	御飯 みそ汁(切り干し・もやし)	お盆のため お弁当(おかず)を提供	六分つき米、ビスコ	ソフト豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、万能ねぎ、切り干しだいこん	かつおだし汁	いりこ ビスコ	エネルギー 326 kcal たんぱく質 9.0 g 脂質 15.8 g カルシウム 241 mg
13 土	御飯 たまごスープ(豆腐)	お盆のため お弁当(おかず)を提供	米	ヨーグルト(加糖)、卵、木綿豆腐	たまねぎ、ねぎ	野菜のおかけ、しょうゆ	いりこ ヨーグルト(グリコ)	エネルギー 11248 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 3.4 g カルシウム 203 mg
15 月	ごはん(麦入り) みそ汁(大豆・なす)	お盆のため お弁当(おかず)を提供	米、六分つき米、押麦、ごま	ゆで大豆、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	なす、たまねぎ、ねぎ、こんぶ佃煮、しそ	かつお・昆布だし汁	かんぱん おにぎり(しそ昆布) チーズ(棒)	エネルギー 440 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 8.7 g カルシウム 170 mg
16 火	御飯 豆乳汁煮(チンゲン菜) ポークチャップ ブロッコリーの黒ごまサラダ	さつま芋のレモン煮	六分つき米、さつまいも、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま	ヨーグルト(無糖)、豚肉(ヒレ)、豆乳、米みそ(甘みそ)	きゅうり、ブロッコリー、チンゲンサイ、たまねぎ、だいこん、みかん缶、バナナ、パイナップル、干しぶどう、レモン果汁	ケチャップ、ウスターソース、野菜のおかけ、塩	いりこ ヨーグルト(果物・レーズン)	エネルギー 485 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 9.2 g カルシウム 250 mg
17 水	ごはん(麦入り) みそ汁(小松菜・あげ) さけのポテト焼き きんぴらごぼう(豚ひき肉)	ゆでとうもろこし	米、六分つき米、押麦、マッシュポテト、ごま、砂糖、ごま油	さけ、豆乳、焼こあじ、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、油揚げ、豚ひき肉、かつお節	にんじん、とうもろこし、ごぼう、こまつな、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩、こしょう	カルシウムせんべい おにぎり(チーズ) こあじ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 7.9 g カルシウム 259 mg

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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時おやつ	
18 (木)	御飯 すまし汁(小松菜・あげ) 焼き豆腐のそぼろみそかけ トマトの和え物	六分つき米、食パン、マヨネーズ、砂糖、ごま油	木綿豆腐、鶏ひき肉、とろけるチーズ、ツナ水煮缶、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	トマト、ごまつな、きゅうり、なす、コーン缶、えのきたけ、にんじん、干しいたけ	かつおだし汁、酒、しょうゆ、酢、塩	コインエース トースト(コーンチーズ)	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 14.7 g カルシウム 218 mg
19 (金)	御飯 キッズピザ 中華スープ(コーン・わかめ) トマト	バナナ 米、六分つき米、ごま、ごま油、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム、カルシウムウエハース(こごあ味)	バナナ、トマト、ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、塩、野菜のおかけ、酒、こしょう	いりこ カルシウムウエハース(コゴア味)	エネルギー 623 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 13.9 g カルシウム 264 mg
20 (土)	ピラフ(豚・カレー) コーンスープ(わかめ) せん野菜(キャベツ・人参・きゅうり) チーズ(棒)	米、フレンチドレッシング、ごま、砂糖	チーズ、豚ひき肉、いわし(田作り)	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン缶、にんじん、ピーマン、カットわかめ	洋風だしの素、しょうゆ、野菜のおかけ、塩、カレー粉、食塩、こしょう	おやつ小魚(ごま)	エネルギー 266 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 8.1 g カルシウム 218 mg
22 (月)	御飯 みそ汁(あげ・大根) 蒸しさばの照りつけ きゅうりの酢の物(しらす)	チーズ(キャンディー) 六分つき米、米、ごま、砂糖、片栗粉、ごま油	さば、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、しらす干し、<魚類>(いわし類)/かたくちいわし/煮干し	きゅうり、にんじん、だいこん、ごまつな、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒	かんぱん おにぎり(小松菜・あげ) いりこ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 15.1 g カルシウム 236 mg
23 (火)	どらねごどん わかめスープ(たまねぎ) はらっぱサラダ チーズ(棒)	カップケーキ・ごまつな 六分つき米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油、ごま	卵、ツナ油漬缶、チーズ、牛乳、無塩バター、バター	たまねぎ、サラダ菜、ミニトマト、にんじん、ごまつな、いんげん、しいたけ、コーン缶、カットわかめ	しょうゆ、酢、野菜のおかけ、塩、こしょう	いりこ	エネルギー 509 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.2 g カルシウム 263 mg
24 (水)	御飯 野菜スープ(キャベツ・えのき) 焼きししゃも ゆで野菜(ブロッコリー)	さつま芋素揚げ 六分つき米、さつまいも、油、ごま	ししゃも、チーズ、ゆで大豆	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、こんぶ佃煮、しそ	野菜のおかけ、塩	いりこ おにぎり(しそ昆布) チーズ(棒)	エネルギー 518 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 12.0 g カルシウム 259 mg
25 (木)	ごはん(麦入り) みそスープ 肉じゃが・カレー味 焼きピーマンのごまごま	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、押麦、砂糖、ねぎごま、油、ごま	牛肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、卵、牛乳、チーズ、魚肉ソーセージ、<魚類>(いわし類)/かたくちいわし/煮干し	ピーマン、だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、みりん、野菜のおかけ、カレー粉、塩	コインエース 豆腐ホットパン いりこ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 14.0 g カルシウム 232 mg
26 (金)	お弁当の日						
27 (土)	豚丼 すまし汁(小松菜) おくらとちくわの海苔あえ ヨーグルト(バナナ・はちみつ)	米、油、はちみつ、砂糖、ごま	ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース)、ちくわ、かまぼこ	たまねぎ、オクラ、バナナ、ごまつな、ねぎ、えのきたけ、にんじん、焼きのり、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	しょうゆせんべい あんぱん	エネルギー 530 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 10.9 g カルシウム 153 mg
29 (月)	ごはん(麦入り) 豆腐すまし汁(キャベツ・えのき) さけの塩焼き 切干し大根の旨煮	塩ゆで枝豆 米、六分つき米、押麦、ごま、砂糖、ごま油	さけ、木綿豆腐、チーズ、油揚げ	キャベツ、えだまめ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、葉ねぎ	昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩	いりこ おにぎり(甘納豆) チーズ(棒)	エネルギー 506 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 9.7 g カルシウム 245 mg
30 (火)	ごはん(麦入り) スープ(だいこん・わかめ) 厚揚げの中華煮 きゅうりと長芋のさっぱり漬	米、ながいも、押麦、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま	生揚げ、豚肉(肩ロース)、いわし(田作り)	たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、ピーマン、コーン缶、干しいたけ、にんにく、しょうが、カットわかめ	酢、しょうゆ、塩、野菜のおかけ、酒、食塩、こしょう	かんぱん 小魚(プレーン)	エネルギー 430 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 12.9 g カルシウム 275 mg
31 (水)	御飯 けんちん汁(鶏肉) さわらのみそ照り焼き いんげん胡麻あえ	ゆでとうもろこし 六分つき米、さつまいも、米粉、砂糖、ごま、片栗粉、ごま油	さわら、豆乳、木綿豆腐、鶏もも肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	とうもろこし、だいこん、いんげん、にんじん、ねぎ、ごぼう、しょうが	昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	コインエース おにぎり(蒸しパン) チーズ(キャンディー)	エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 13.0 g カルシウム 199 mg

献立表

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 (月)	手作りわかめ御飯 豆腐みそ汁(あげ) 蒸し魚のあんかけ ピーマンのツナあえ	オレンジ	六分つき米、米、ねりごま、ごま、砂糖、油、片栗粉	たら、木綿豆腐、チーズ、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、ピーマン、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、いんげん、カットわかめ	昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、酒、塩	エネルギー 541 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 14.0 g カルシウム 246 mg
02 (火)	御飯 コーンスープ(ねぎ) 肉団子(焼き) キャベツの中華風和え	チーズ(キャンディー)	六分つき米、米粉、片栗粉、砂糖、ごま油、油、黒砂糖、ごま	豚ひき肉、豆乳、焼ごあじ、しらす干し、チーズ	キャベツ、クリームコーン缶、きゅうり、かぼちゃ、ねぎ、コーン缶、たまねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん、塩、酒、野菜のおかけ、こしょう	エネルギー 542 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 15.2 g カルシウム 214 mg
03 (水)	ごはん(麦入り) すまし汁(あげ・えのき) さわらの煮つけ 小松菜の白あえ(ひじき)	ミニトマト	米、六分つき米、押麦、砂糖、ねりごま、えごま(乾)、すりごま、ごま油、ごま	さわら、木綿豆腐、チーズ、油揚げ	たまねぎ、ミニトマト、こまつな、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ、こんぶ佃煮、ひじき、しょうが	昆布だし汁、しょうゆ、酒、塩	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 15.7 g カルシウム 245 mg
04 (木)	ドライカレーライス(豆腐) 玉ねぎとセロリのスープ きゅうりとツナの酢の物 チーズ(棒)		六分つき米、さつまいも、ごま油、ごま、コーンフレーク、砂糖	木綿豆腐、チーズ、さけ(塩)、ツナ水煮缶	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、エリンギ、にんじん、トマトジュース缶、セロリ、焼きのり	ウスターソース、酢、和風だし、野菜のおかけ、酒、塩、カレー粉、こしょう	エネルギー 535 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 13.3 g カルシウム 224 mg
05 (金)	ピラフ(カレー) きのこのスープ 鶏肉のごまみそ焼 おくらのおかか和え	バナナ	米、ごま、砂糖、油	鶏もも肉、ベーコン、カルシウムウエハース、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、オクラ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しいたけ、さやえんどう	洋風だしの素、みりん、しょうゆ、野菜のおかけ、カレー粉、塩、こしょう	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 14.8 g カルシウム 269 mg
06 (土)	わかめうどん ブロッコリーとちくわのサラダ ヨーグルト(果物・レーズン)		ゆでうどん、米、砂糖、ごま、ごま油	ヨーグルト(無糖)、油揚げ、しらす干し、焼ごあじ、ちくわ	ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、バナナ、みかん缶、パイナップル、干しぶどう、焼きのり、カットわかめ、レモン果汁	昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩、こしょう	エネルギー 464 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 10.5 g カルシウム 268 mg
08 (月)	御飯 豆腐みそ汁(あげ) 蒸しさばの野菜あん きゅうりのゆかりあえ	トマト	六分つき米、米、ごま油、片栗粉	さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、<魚類>(いわし類)/かたくちいわし/煮干し、油揚げ	トマト、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、いんげん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、みりん、酒、しょうゆ、塩	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 13.5 g カルシウム 199 mg
09 (火)	御飯 みそ汁(切り干し・なす) 鶏肉のホイロ焼き(トマト入り) かぼちゃのサラダ		六分つき米、マヨネーズ、ごま、えごま(乾)、ごま油、砂糖	鶏もも肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ、ヨーグルト(無糖)、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、なす、トマト、こまつな、きゅうり、切り干しだいこん、ピーマン、コーン缶、レモン果汁	煮干しだし汁、しょうゆ、酒、塩	エネルギー 609 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 13.9 g カルシウム 244 mg
10 (水)	御飯(のり付) みそ汁(なす・玉ねぎ) わかさぎごま衣焼き 小松菜のおかかあえ		六分つき米、米、米粉、油、ごま、ごま油、砂糖	わかさぎ、焼ごあじ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、なす、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、焼きのり、塩こんぶ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 9.2 g カルシウム 391 mg
11 (木)	山の日(休園日)						
12 (金)	御飯 みそ汁(切り干し・もやし)	お盆のためお弁当(おかずのみ)を提供	六分つき米、ビスコ	ソフト豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、万能ねぎ、切り干しだいこん	かつおだし汁	エネルギー 332 kcal たんぱく質 8.1 g 脂質 15.8 g カルシウム 199 mg
13 (土)	ごはん(麦入り) たまごスープ(豆腐)	お盆のためお弁当(おかずのみ)を提供	六分つき米、麦	ヨーグルト(加糖)、卵、木綿豆腐	たまねぎ、ねぎ	野菜のおかけ、しょうゆ	エネルギー 108 kcal たんぱく質 7.5 g 脂質 2.9 g カルシウム 135 mg
15 (月)	ごはん(麦入り) みそ汁(大豆・なす)	お盆のためお弁当(おかずのみ)を提供	米、六分つき米、押麦、ごま	ゆで大豆、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	なす、たまねぎ、ねぎ、こんぶ佃煮、しそ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 421 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 9.1 g カルシウム 159 mg
16 (火)	御飯 豆乳汁煮(チンゲン菜) ポークチャップ ブロッコリーの黒ごまサラダ	さつま芋のレモン煮	六分つき米、さつまいも、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま	ヨーグルト(無糖)、豚肉(ヒレ)、豆乳、米みそ(甘みそ)	きゅうり、ブロッコリー、チンゲンサイ、たまねぎ、だいこん、みかん缶、バナナ、パイナップル、干しぶどう、レモン果汁	ケチャップ、ウスターソース、野菜のおかけ、塩	エネルギー 503 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 10.2 g カルシウム 215 mg
17 (水)	ごはん(麦入り) みそ汁(小松菜・あげ) さけのポテト焼き きんぴらごぼう(豚ひき肉)	ゆでとうもろこし	米、六分つき米、押麦、マッシュポテト、ごま、砂糖、ごま油	さけ、豆乳、焼ごあじ、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、油揚げ、豚ひき肉、かつお節	にんじん、とうもろこし、ごぼう、こまつな、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩、こしょう	エネルギー 530 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 9.1 g カルシウム 226 mg

献立表

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		
18	御飯 すまし汁(小松菜・あげ) 焼き豆腐のそぼろみそかけ トマトの和え物	六分つき米、食パン、マヨネーズ、砂糖、ごま油	木綿豆腐、鶏ひき肉、とろけるチーズ、ツナ水煮缶、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	トマト、こまつな、きゅうり、なす、コーン缶、えのきたけ、にんじん、干しいたけ	かつおだし汁、酒、しょうゆ、酢、塩	トースト(コーンチーズ)	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 15.7 g カルシウム 219 mg
19	御飯 キッズピビンバ 中華スープ(コーン・わかめ) トマト	米、六分つき米、ごま、ごま油、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム、カルシウムウエハース(こあ味)	バナナ、トマト、ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、塩、野菜のおかけ、酒、こしょう	カルシウムウエハース(こア味)	エネルギー 705 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 16.5 g カルシウム 249 mg
20	ピラフ(豚・カレー) コーンスープ(わかめ) せん野菜(キャベツ・人参・きゅうり) チーズ(棒)	米、フレンチドレッシング、ごま、砂糖	チーズ、豚ひき肉、いわし(田作り)	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン缶、にんじん、ピーマン、カットわかめ	洋風だしの素、しょうゆ、野菜のおかけ、塩、カレー粉、食塩、こしょう	おやつ小魚(ごま)	エネルギー 326 kcal たんぱく質 10.9 g 脂 質 8.6 g カルシウム 220 mg
22	御飯 みそ汁(あげ・大根) 蒸しさばの照りつけ きゅうりの酢の物(しらす)	六分つき米、米、ごま、砂糖、片栗粉、ごま油	さば、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、しらす干し、<魚類>(いわし類)/かたくちいわし/煮干し	きゅうり、にんじん、だいこん、こまつな、カットわかめ	かつお昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒	おにぎり(小松菜・あげ)いりこ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 14.7 g カルシウム 230 mg
23	どらねこどん わかめスープ(たまねぎ) はらっぱサラダ チーズ(棒)	六分つき米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油、ごま	卵、ツナ油漬缶、チーズ、牛乳、無塩バター、バター	たまねぎ、サラダ菜、ミニトマト、にんじん、こまつな、いんげん、しいたけ、コーン缶、カットわかめ	しょうゆ、酢、野菜のおかけ、塩、こしょう		エネルギー 571 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 19.8 g カルシウム 217 mg
24	御飯 野菜スープ(キャベツ・えのき) 焼きししゃも ゆで野菜(ブロッコリー)	六分つき米、さつまいも、油、ごま	ししゃも、チーズ、ゆで大豆	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、こんぶ佃煮、しそ	野菜のおかけ、塩	おにぎり(しそ昆布)チーズ(棒)	エネルギー 510 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 11.9 g カルシウム 204 mg
25	ごはん(麦入り) みそスープ 肉じゃが・カレー味 焼きピーマンのごまごま	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、押麦、砂糖、ねりごま、油、ごま	牛肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、卵、牛乳、チーズ、魚肉ソーセージ、<魚類>(いわし類)/かたくちいわし/煮干し	ピーマン、だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、みりん、野菜のおかけ、カレー粉、塩	豆腐ホットパンいりこ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 18.3 g カルシウム 215 mg
26	お弁当の日		ビスコ			ビスコ	エネルギー 96 kcal たんぱく質 1.2 g 脂 質 14.6 g カルシウム 116 mg
27	豚丼 すまし汁(小松菜) おくらとちくわの梅苔あえ ヨーグルト(バナナ・はちみつ)	米、油、はちみつ、砂糖、ごま	ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース)、ちくわ、かまぼこ	たまねぎ、オクラ、バナナ、こまつな、ねぎ、えのきたけ、にんじん、焼きのり、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	あんぱん	エネルギー 619 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 13.5 g カルシウム 196 mg
29	ごはん(麦入り) 豆腐すまし汁(キャベツ・えのき) さけの塩焼き 切干し大根の旨煮	米、六分つき米、大豆、ごま、砂糖、ごま油	さけ、木綿豆腐、チーズ、油揚げ	キャベツ、えだまめ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、葉ねぎ	昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩	おにぎり(甘納豆)チーズ(棒)	エネルギー 519 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 10.6 g カルシウム 208 mg
30	ごはん(麦入り) スープ(だいこん・わかめ) 厚揚げの中華煮 きゅうりと長芋のさっぱり漬け	米、ながいも、押麦、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま	生揚げ、豚肉(肩ロース)、いわし(田作り)	たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、ピーマン、コーン缶、干しいたけ、にんにく、しょうが、カットわかめ	酢、しょうゆ、塩、野菜のおかけ、酒、食塩、こしょう	小魚(プレーン)	エネルギー 402 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 12.4 g カルシウム 281 mg
31	御飯 けんちん汁(鶏肉) さわらのみそ照り焼き いんげん胡麻あえ	六分つき米、さつまいも、米粉、砂糖、ごま、片栗粉、ごま油	さわら、豆乳、木綿豆腐、鶏もも肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	どうもろこし、だいこん、いんげん、にんじん、ねぎ、ごぼう、しょうが	昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	おにぎり(蒸パン)チーズ(キャンディー)	エネルギー 594 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 14.2 g カルシウム 232 mg