

日 (曜)	朝	献立名	おやつ	材料および体内での働き			栄養価			
				熱や力になるもの (黄)	血や肉になるもの (赤)	体の調子を整えるもの (緑)	熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1 (土)	麦茶	かきたまうどん キャベツのおかか和え	牛乳 パン	うどん パン	牛乳 鶏肉 卵 かつお節	キャベツ 白菜 もやし 人参 ほうれんそう しめじ	476	17.4	10.3	1.6
3 (月)	牛乳	ご飯 大根のみそ汁 唐揚げ 菓菜サラダ	鬼まんじゅう	米 さつま芋 小麦粉 砂糖 油 片栗粉	鶏肉 卵 カニカマボコ みそ	キャベツ パイン缶 胡瓜 大根 生姜 りんご えのきたけ	485	17.3	8.5	1.3
4 (火)	牛乳	ご飯 ほうれん草のみそ汁 ぶりのおろし煮 人参しりしり	牛乳 ホットドック	米 コッペパン 砂糖 油 マヨネーズ 片栗粉	牛乳 ぶり 卵 みそ ウインナー 油揚げ	人参 大根 玉ねぎ キャベツ 生姜 ほうれんそう	481	20.2	18.0	1.4
5 (水)	牛乳	みそ煮こみうどん パンバンジー きよみオレンジ	ちんすこう	うどん 小麦粉 油 砂糖 ねりごま 油 ごま油	鶏肉 豚肉 みそ	胡瓜 小松菜 人参 舞茸 大根 きよみオレンジ	483	17.5	14.9	1.4
6 (木)	牛乳	食パン 白菜スープ 鶏肉のクリーム煮 キャベツステーキ	きつねご飯	食パン 米 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 油揚げ しらす	キャベツ 玉ねぎ 白菜 人参 ブロッコリー 人参	494	21.4	13.1	1.6
7 (金)	牛乳	タコライス きのこスープ コーンサラダ	牛乳 パインカップケーキ	米 小麦粉 砂糖 油 片栗粉	牛乳 豚肉 卵	玉ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン缶 人参 しめじ パイン缶 レタス	485	17.5	15.8	1.4
8 (土)	麦茶	豚肉の柳川風丼 じゃが芋のみそ汁 梅ドレサラダ	牛乳 バナナ	米 じゃが芋 油 砂糖	牛乳 豚肉 卵 みそ かつお節	バナナ もやし 胡瓜 玉ねぎ 大根 梅びしお ごぼう チンゲン菜 人参	479	15.9	12.9	1.2
10 (月)	牛乳	胚芽ロール オニオンスープ チキンステーキ ツナサラダ	ゆかりおにぎり	米 砂糖 油 胚芽ロール	鶏肉 ツナ缶 ハム	キャベツ 玉ねぎ 胡瓜 人参 ゆかり レモン果汁	489	18.0	11.5	1.4
12 (水)	牛乳	ナポリうどん かぶのスープ コールスロー バナナ	肉まん風の 蒸しパン	うどん マヨネーズ 油 砂糖	牛乳 ベーコン チーズ	バナナ 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 かぶ 人参 ピーマン	485	13.0	11.4	1.6
13 (木)	牛乳	ご飯 豆腐のみそ汁 豚肉の甘酢あん ほうれん草のお浸し	牛乳 コーンフレーク	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖 油 片栗粉 ごま油	豚肉 豆腐 豆乳 卵 みそ かつお節	ほうれんそう 玉ねぎ もやし 人参 しめじ ピーマン 黄ピーマン	480	15.8	9.7	1.0
14 (金)	牛乳	食パン えのきスープ 鶏肉のトマト煮 りんごサラダ	牛乳 スイートポテト	さつま芋 じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 食パン バター	牛乳 鶏肉 卵	キャベツ りんご 玉ねぎ 人参 えのき トマト缶 チンゲン菜	478	16.4	12.8	1.7
15 (土)	麦茶	たぬきうどん 大根のそぼろ煮	麦茶 おじや	うどん 米 油 砂糖 天かす	豚肉 鶏肉	大根 ほうれんそう 人参 玉ねぎ 白菜 舞茸	481	13.7	10.5	1.1
17 (月)	牛乳	ご飯 麩のみそ汁 鶏肉の照り焼き 酢のもの	おでん風煮	米 砂糖 油 ふ	鶏肉 豚肉 みそ はんぺん	大根 胡瓜 もやし 人参 ねぎ 生姜	485	14.4	10.8	1.7
18 (火)	牛乳	型抜きピラフ ミートローフ きよみオレンジ 卵サラダ キャベツスープ	牛乳 手作りホットケーキ (フルーツ添)	米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 バター 片栗粉 ホイップクリーム	牛乳 豚肉 卵 鶏肉	人参 玉ねぎ 胡瓜 ブロッコリー きよみオレンジ パイン缶 みかん缶	490	21.9	12.7	1.4
19 (水)	牛乳	食パン 人参スープ カレイのオーロラ焼き 粉ふき芋	韓国風混ぜご飯	じゃが芋 米 食パン マヨネーズ 砂糖 小麦粉 油 ごま油	カレイ 豚肉 青のり	玉ねぎ キャベツ 人参 胡瓜 生姜	481	18.6	9.8	1.5
20 (木)	牛乳	焼きうどん わかめスープ ぶどう豆 きよみオレンジ	牛乳 マーラーカオ	うどん 小麦粉 砂糖 黒砂糖 油	牛乳 豚肉 大豆 豚肉 卵 わかめ	きよみオレンジ 玉ねぎ チンゲン菜 人参 黄ピーマン キャベツ	487	20.3	11.8	1.3
21 (金)	牛乳	ご飯 麩のすまし汁 鶏肉とひじきの炒めもの 里芋のみそ煮	チーズクッキー	米 里芋 小麦粉 砂糖 ふ ごま油 バター	鶏肉 生揚げ 卵 チーズ みそ 牛乳 ひじき	大根 キャベツ 人参 小松菜 ごぼう	479	17.1	9.9	1.4
22 (土)	麦茶	煮込みうどん 大根サラダ	牛乳 パン	うどん パン じゃが芋 砂糖 油	牛乳 豚肉	大根 人参 小松菜 胡瓜 しめじ	475	14.7	14.2	1.4
25 (火)	牛乳	食パン かぶのスープ ポークBBQソースがけ レーズンサラダ	牛乳 大根餅	食パン 小麦粉 ごま油 砂糖 油 黒砂糖 片栗粉 バター	牛乳 豚肉 しらす	キャベツ 玉ねぎ 大根 胡瓜 かぶ 人参 ねぎ 干しぶどう	480	18.1	14.9	1.5
26 (水)	牛乳	ふりかけご飯 レバーのかりん揚げ 三色和え 油揚げのみそ汁	アップルパイ	米 砂糖 片栗粉 油	鶏肉 油揚げ みそ 卵	りんご ほうれんそう 玉ねぎ もやし えのき 人参 生姜 レモン果汁	484	15.3	11.3	1.4
27 (木)	牛乳	ご飯 わかめのみそ汁 鮭の塩焼き 野菜炒め バナナ	牛乳 ラスク	米 食パン 砂糖 油 グラニュー糖 バター	牛乳 鮭 豚肉 豆腐 みそ	バナナ キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 ピーマン 舞茸	486	20.3	13.8	1.5
28 (金)	牛乳	豚汁うどん 山吹和え きよみオレンジ	五平餅	米 うどん じゃが芋 砂糖 油 ごま	豚肉 卵 油揚げ みそ わかめ	きよみオレンジ ほうれんそう もやし 大根 人参 ごぼう	487	15.0	9.3	1.4
29 (土)	麦茶	マーボー丼 チンゲン菜のスープ ナムル	牛乳 バナナ	米 片栗粉 ごま 砂糖 油	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	バナナ もやし キャベツ 人参 チンゲン菜 生姜 胡瓜	479	14.8	11.0	1.0

※食材の関係等で献立が変更になることがあります。