



日付	10時おやつ	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			3時おやつ
				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	
04 水	牛乳	御飯 キーマカレー コールスローサラダ 豆腐すまし汁(小松菜) フルーツミックス	563.3(502.2) 22.3(20.2) 16.6(17.1) 2.2(2.0)	米、砂糖、大豆油	木綿豆腐、◎牛乳、○のむヨーグルト	こまつな、にんじん、えのきたけ、こんぶ	のむヨーグルト 歌舞伎揚げ
05 木	牛乳	御飯 ローストチキン カラフルサラダ 豆乳汁 バナナ	602.3(478.24) 24.7(21.7) 17.2(15.2) 1.8(1.4)	米	○牛乳、鶏むね肉、豆乳、木綿豆腐、◎牛乳	バナナ、ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、赤ピーマン、まいたけ	牛乳 カルシウムせんべい
06 金	アップルジュース	御飯 白身魚のピザソース焼き キャベツとじゃこの和え物 コーンチャウダー りんご	644.8(585.22) 22.5(20.8) 20.4(21.7) 2.3(2.0)	米、じゃがいも、バター	○牛乳、メルルーサ、牛乳、ベーコン、とろけるチーズ、油揚げ、しらす干し	りんご、たまねぎ、クリームコーン、こまつな、コーン、もやし、にんじん、パセリ、◎りんご濃縮果汁	牛乳 グラハムビスケット
07 土	麦茶	カレーライス ウインナーソーテー オレンジ	642.0(557.17) 17.9(17.0) 27.2(25.1) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、油	ウインナー、豚肉	オレンジ、たまねぎ、にんじん	麦茶 菓子
10 火	のむヨーグルト	御飯 さけふりかけ スペイン風オムレツ コールスローサラダ ポトフ	551.1(498.19) 19.9(18.6) 17.3(17.8) 2.4(2.1)	米、じゃがいも、コーン クリームドレッシング、 ふりかけさけ、サラダ油	卵、鶏もも肉、○脱脂粉乳、豚ひき肉、◎のむヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、トマト、しめじ、ピーマン	スキムミルク ココア ばかうけ
11 水	牛乳	ビビンバ かんぴょうの中華スープ チーズ フルーツジュレ	567.8(511.18) 18.4(15.1) 16.7(15.7) 2.0(1.6)	米、砂糖、はるさめ、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、卵、チーズ、◎牛乳	もやし、みかん缶、もも缶、パイン缶、にんじん、にら、ねぎ、かんぴょう、焼きのり	牛乳 スティックパン
12 木	牛乳	御飯 煮込みハンバーグ 蒸し野菜 わかめスープ みかん	636.0(618.21) 21.4(20.7) 15.6(14.0) 2.2(2.3)	米、さつまいも、パン粉、油、○砂糖、砂糖	豚ひき肉、卵、脱脂粉乳、◎牛乳	たまねぎ、みかん、ブロッコリー、コーン、しめじ、にんじん、カットわかめ、◎りんご濃縮果汁	アップルジュース 星食べよ
13 金	牛乳	御飯 鶏肉の竜田揚げ キャベツのおかか和え 小松菜のみそ汁 りんご	542.4(515.20) 20.5(20.7) 14.3(16.4) 2.2(1.9)	米、油、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳、○牛乳	りんご、キャベツ、こまつな、にんじん、ねぎ、しょうが	牛乳 かあさんケット
14 土	麦茶	カレーライス ウインナーソーテー オレンジ	642.0(557.17) 17.9(17.0) 27.2(25.1) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、油	ウインナー、豚肉	オレンジ、たまねぎ、にんじん	麦茶 菓子
16 月	アップルジュース	御飯 ブルコギ もやしサラダ 白菜のみそ汁 バナナ	542.0(465.18) 18.2(15.1) 15.6(12.6) 1.8(1.5)	米、ごま、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉、淡色みそ、油揚げ	バナナ、もやし、はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、にんにく、しょうが、◎アップル濃縮果汁	牛乳 味しらべ
17 火	牛乳	御飯 白身魚青のりフリッター 小松菜とカリカリ油揚げのサラダ かぶのミルクスープ フルーツミックス	577.3(492.24) 24.3(22.1) 9.0(10.5) 1.5(1.2)	米、油、小麦粉、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、卵、脱脂粉乳、◎牛乳、メルルーサ	小松菜、もも缶、みかん缶、パイン缶、かぶ、にんじん、たまねぎ、かぶ、	牛乳 たまごパン
18 水	牛乳	御飯 すき焼き風煮物 マカロニサラダ みそ汁(だいこん・あげ) みかん	554.5(497.17) 17.5(17.0) 17.9(18.2) 2.3(2.0)	米、マヨネーズ、マカロニ、砂糖	○牛乳、豚肉、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	みかん、だいこん、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しらたき、きゅうり、コーン、えのきたけ	牛乳 武平作
19 木	アップルジュース	御飯 いかのしょうが焼き 肉じゃが わかめみそ汁 パイン缶	645.8(542.23) 23.6(21.1) 17.3(16.7) 2.7(2.2)	米、じゃがいも	○牛乳、いか、豚肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎りんご濃縮果汁	パイン缶、にんじん、たまねぎ、しらたき、ねぎ、さやえんどう、わかめ、しょうが	牛乳 麦ファー
20 金	牛乳	お弁当の日					牛乳 手作りおやつ
21 土	麦茶	カレーライス ウインナーソーテー オレンジ	642.0(557.17) 17.9(17.0) 27.2(25.1) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、油	ウインナー、豚肉	オレンジ、たまねぎ、にんじん	麦茶 菓子
23 月	牛乳	御飯 厚揚げの中華炒め わかめサラダ すまし汁(ほうれん草) バナナ	585.7(499.18) 18.7(17.3) 18.6(18.2) 2.4(1.9)	米、○食パン、○バター、○グラニュー糖、 ごま油、砂糖、片栗粉	○牛乳、生揚げ、豚肉、◎牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、ほうれん草、トマト、えのきたけ、ねぎ、わかめ、しょうが	牛乳 プチケーキ
24 火	牛乳	御飯 たまごのあんかけ 大根といかの煮物 豆腐みそ汁(わかめ) りんご	535.4(483.22) 20.0(20.6) 12.8(13.6) 2.1(1.7)	米、油、砂糖、片栗粉	卵、木綿豆腐、いか、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳、◎脱脂粉乳	りんご、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ、わかめ	スキムミルク ティー おさつチップス
25 水	飲むヨーグルト	カレーライス れんこんサラダ フルーツミックス	583.0(526.13) 13.0(13.3) 16.2(16.6) 2.0(1.8)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、すりごま	豚肉、ハム、◎のむヨーグルト	たまねぎ、れんこん、パイン缶、にんじん、桃缶、みかん缶、きゅうり、◎りんご濃縮果汁	アップルジュース サッポロポテト ベジタブル
26 木	牛乳	御飯 揚げ魚カレーあんかけ あおのりポテト 野菜のごまみそ汁 みかん	584.8(507.19) 19.5(15.6) 17.7(15.0) 2.4(1.9)	米、じゃがいも、油、片栗粉、すりごま	○牛乳、メルルーサ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	みかん、にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ピーマン、ねぎ、あおのり、	牛乳 ミニチョコ クリームパン
27 金	牛乳	【お誕生会】五目おこわ 羽子板焼き あったかスープ いちご	518.2(457.19) 19.6(18.4) 14.2(14.8) 2.1(1.7)	米、もち米、パン粉、片栗粉、砂糖、ごま油、けしの実	鶏ひき肉、卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、鶏がらスープ、◎牛乳○牛乳	いちご、にんじん、ねぎ、だいこん、板こんにゃく、きょうな、グリーンピース、干しいたけ、しょうが、こんぶ	牛乳 ぼたぼた焼き
28 土	麦茶	カレーライス ウインナーソーテー オレンジ	642.0(557.17) 17.9(17.0) 27.2(25.1) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、油	ウインナー、豚肉	オレンジ、たまねぎ、にんじん	麦茶 菓子
30 月	牛乳	御飯 炒り豆腐 ほうれん草のごま和え みそ汁(もやし)、黄桃缶	549.0(476.20) 20.7(19.7) 15.8(15.2) 2.1(1.7)	米、ごま、油	木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳、○牛乳	桃缶、ほうれん草、にんじん、もやし、たまねぎ、しらたき、えだまめ、干しいたけ、わかめ	牛乳 蒸しパン
31 火	アップルジュース	御飯 ししゃも焼き 切干大根と油揚げの煮物 五目ラーメン みかん	603.1(521.19) 19.9(16.9) 13.9(12.0) 2.3(1.9)	米、生中華めん、砂糖、片栗粉、ごま油	◎牛乳、からふとししゃも、豚肉、油揚げ、○牛乳	みかん、にんじん、もやし、チンゲンサイ、切り干しだいこん、ねぎ、コーン缶、干しいたけ、	牛乳 小魚せんべい

