

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価	
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの		
3 木	20 昼食	ご飯 中華スープ シュウマイ きゅうりとささみの中華サラダ 洋なし缶	米 砂糖、ごま油	シュウマイ 鶏肉	えのき、コーン きゅうり 洋なし缶	エネルギー 447KCal たんぱく質 15.9g 脂 質 11.8g カルシウム 163mg 食塩相当量 1.8mg	
	午後おやつ	牛乳 シュークリーム(いちご)	シュークリーム(いちご)	牛乳			
4 火	☆虫 歯予 防給 食☆	27 昼食	ひじきご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 大根とツナの和え物 カットゼリー(サイダー)	米、砂糖 砂糖 マヨネーズ	豚肉、油揚げ みそ 鶏肉 ツナ	ひじき、にんじん 白菜、にんじん だいこん、きゅうり、コーン カットゼリー(サイダー)	エネルギー 499KCal たんぱく質 18.7g 脂 質 20.9g カルシウム 171mg 食塩相当量 2.1mg
	午後おやつ	牛乳 焼きプリンタルト	焼きプリンタルト	牛乳			
5 水	27 昼食	ロールパン クリームシチュー オムレツ ほうれん草の磯和え フルーツカクテル缶	ロールパン じゃがいも	ウインナーソーセージ、牛乳 オムレツ ハム	たまねぎ、にんじん ほうれん草、にんじん、焼きのり フルーツカクテル缶	エネルギー 528KCal たんぱく質 17.6g 脂 質 16.4g カルシウム 115mg 食塩相当量 2.2mg	
	午後おやつ	麦茶 焼きおにぎり	焼きおにぎり	麦茶			
6 木	18 昼食	肉みそうどん すまし汁 ごぼうときゅうりのサラダ バナナ	うどん、砂糖、片栗粉 マヨネーズ	豚肉、みそ ベーコン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ だいこん、白ねぎ ごぼう、にんじん、きゅうり、コーン バナナ	エネルギー 476KCal たんぱく質 15.3g 脂 質 20.8g カルシウム 161mg 食塩相当量 2.0mg	
	午後おやつ	牛乳 たまごパン	たまごパン	牛乳			
7 金	17 昼食	ご飯 みそ汁 ミートボール 豆腐の煮物 黄桃缶	米 じゃがいも、焼き麩 砂糖、片栗粉 砂糖	みそ ミートボール 豆腐、さつま揚げ	にんじん、しいたけ、いんげん 黄桃缶	エネルギー 532KCal たんぱく質 21.5g 脂 質 10.5g カルシウム 98mg 食塩相当量 2.7mg	
	午後おやつ	麦茶 たこ焼き	たこ焼き	麦茶 かつお節	青のり		
10 月	19 昼食	ご飯 みそ汁 白身魚のフライ 切り干し大根の旨煮 パイン缶	米 油 砂糖	みそ 白身魚のフライ 油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ 切干し大根、にんじん、いんげん パイン缶	エネルギー 391KCal たんぱく質 15.7g 脂 質 6.9g カルシウム 173mg 食塩相当量 1.6mg	
	午後おやつ	牛乳 ソフトクレープ(バニラ)	ソフトクレープ(バニラ)	牛乳			
11 火	24 昼食	醤油ラーメン 餃子 小松菜のごま和え 白桃缶	ラーメン すりごま	豚肉 餃子 ちくわ	もやし、にんじん 小松菜、にんじん 白桃缶	エネルギー 520KCal たんぱく質 18.0g 脂 質 10.2g カルシウム 145mg 食塩相当量 2.8mg	
	午後おやつ	麦茶 やわらかおかき(きな粉)	やわらかおかき(きな粉)	麦茶			
12 水	21 昼食	ハヤシライス メンチカツ キャベツのおかか和え オレンジ	米 油 さつまいも、ごまドレッシング	豚肉 メンチカツ ちくわ、かつお節	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、きゅうり オレンジ	エネルギー 600KCal たんぱく質 19.7g 脂 質 22.0g カルシウム 76mg 食塩相当量 2.0mg	
	午後おやつ	野菜ジュース やわらかサブレ	やわらかサブレ		野菜ジュース		
13 木	28 昼食	ふりかけご飯(たまご) すまし汁 さわらのみそ照り焼き 春雨サラダ みかん缶	米 砂糖 中華ドレッシング	ふりかけたまご さわら、みそ ハム	かぶ、わかめ しょうが 春雨、きゅうり、にんじん みかん缶	エネルギー 492KCal たんぱく質 17.8g 脂 質 10.0g カルシウム 145mg 食塩相当量 1.8mg	
	午後おやつ	牛乳 丸ぼうろ	丸ぼうろ	牛乳			
14 金	25 昼食	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のカレー焼き さつまいもサラダ りんご缶	米 油 さつまいも、ごまドレッシング	鶏肉 魚肉ソーセージ	キャベツ、もやし にんにく きゅうり りんご缶	エネルギー 440KCal たんぱく質 17.8g 脂 質 10.7g カルシウム 163mg 食塩相当量 1.1mg	
	午後おやつ	牛乳 ピーチゼリー		牛乳	ピーチゼリーの素 		
26 水	☆お 誕生 日給 食☆	26 昼食	ご飯 みそ汁 えびフライ 大根のそぼろ煮 ぶどうゼリー	米 油 砂糖、片栗粉	みそ えびフライ 豚肉	なめこ、あさつき だいこん、にんじん、しいたけ、いんげん	エネルギー 690KCal たんぱく質 17.6g 脂 質 16.4g カルシウム 115mg 食塩相当量 2.2mg
	午後おやつ	ジョア ケーキ		ジョア			

※おやつ 6/1(土) たべっ子どうぶつ 6/15(土) サッポロポテト 6/29(土) ペジたべる
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。