

日	曜日	献立名		栄養価	使っている主な材料			
		昼食	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	おやつ材料
3	金	カレーライス マカロニサラダ 黄桃缶	アメリカンドック 牛乳	エネルギー 547kcal 蛋白質 15.3g 脂質 19.9g	牛肉	じゃがいも,人参,たまねぎ きゅうり,人参,コーン 黄桃缶	米,キャノーラ油 マカロニ,マヨドレ	ウインナー,小麦粉 ベーキングパウダー キャノーラ油,牛乳,きび砂糖 キャノーラ油 牛乳
4	土	そぼろ丼 小松菜のおかか和え 味噌汁	アンパンマンせんべい 牛乳	エネルギー 386kcal 蛋白質 14.9g 脂質 11.8g	豚ミンチ 糸かつお 味噌	たまねぎ,人参,コーン いんげん 小松菜,人参 大根,南瓜,しめじ	米,キャノーラ油,きび砂糖 きび砂糖	アハツマンベビーせんべい 牛乳
6	月	軟飯 たらのコンマヨ焼き 切干大根サラダ スープ	じゃが芋もち 牛乳	エネルギー 345kcal 蛋白質 13.5g 脂質 8.3g	たら	コーン,パセリ 切干大根,きゅうり,人参 小松菜,えのき	米 マヨドレ キャノーラ油,きび砂糖	じゃがいも,片栗粉,塩 きび砂糖 こいくちしょうゆ,水 片栗粉 牛乳
7	火	麦ごはん 肉じゃが もやしのごま和え 味噌汁	バインヨーグルト ハイハイン お茶	エネルギー 299kcal 蛋白質 12.4g 脂質 4.7g	牛肉 豆腐,味噌	たまねぎ,人参 グリーンピース もやし,小松菜,人参 ほうれん草	米,押麦 じゃがいも,キャノーラ油 きび砂糖 白すりごま,きび砂糖	バイン缶,ヨーグルト きび砂糖 ハイハイン プレーン お茶
8	水	*進級お祝い献立* 麦ごはん 鶏肉の照り焼き 春キャベツの彩りおえ すまし汁	ココアケーキ 牛乳	エネルギー 423kcal 蛋白質 14.9g 脂質 15.1g	鶏肉 ツナ缶 わかめ	桜の花(塩漬) 春キャベツ,パプリカ,人参	米 きび砂糖,片栗粉 きび砂糖 麩	小麦粉,きび砂糖 ベーキングパウダー キャノーラ油,牛乳,ココア 粉砂糖 牛乳
9	木	ごはん ホキの磯辺揚げ ひじきサラダ スープ	クッキー 牛乳	エネルギー 471kcal 蛋白質 14.7g 脂質 18.3g	ホキ,青のり粉 ひじき	ホキ,青のり粉 ひじき きゅうり,人参 はくさい,しめじ	米 天ぷら粉,キャノーラ油 マヨドレ,白すりごま きび砂糖	小麦粉,きび砂糖,バター 牛乳 牛乳
10	金	軟飯 肉野菜炒め 高野豆腐煮 味噌汁	プリン ハイハイン お茶	エネルギー 328kcal 蛋白質 16.5g 脂質 8.6g	豚肉 高野豆腐 きざみあげ,味噌	キャベツ,たまねぎ,人参 ピーマン 人参,いんげん 大根,青ねぎ	米 キャノーラ油 きび砂糖	プリンの素,牛乳 ハイハイン プレーン お茶
11	土	五目焼きめし ミートボール 味噌汁	アンパンマンせんべい 牛乳	エネルギー 379kcal 蛋白質 13.7g 脂質 12.1g	豚ミンチ,ひじき 肉団子 味噌	コーン,人参,たまねぎ ピーマン 小松菜,人参,青ねぎ	米,キャノーラ油 キャノーラ油	アハツマンベビーせんべい 牛乳
13	月	麦ごはん 鶏肉のごま焼き いんげんのツナ和え 味噌汁	フルーツポンチ お茶	エネルギー 319kcal 蛋白質 12.6g 脂質 8.8g	鶏肉 ツナ缶 味噌	いんげん,人参 モロヘイヤ	米,押麦 白ごま,黒ごま,小麦粉 きび砂糖 麩	バイン缶,黄桃缶,バナナ ゼリー(あまおう) きび砂糖,レモン,レモン汁 水 お茶
14	火	軟飯 鮭のしょうゆバター焼き 白菜のおかか和え すまし汁	新ごぼうのマヨトースト 牛乳	エネルギー 346kcal 蛋白質 14.1g 脂質 10.3g	鮭 糸かつお	鮭 はくさい,小松菜,人参 ほうれん草,たまねぎ	米 小麦粉,大豆バター きび砂糖	食パン,新ごぼう,マヨドレ キャノーラ油,こいくちしょうゆ きび砂糖 牛乳
15	水	*お誕生会メニュー* 菜飯ごはん ハンバーグ ポテトサラダ オレンジ コーンスープ	デコレーションケーキ 牛乳	エネルギー 611kcal 蛋白質 18.4g 脂質 26.8g	合挽ミンチ,卵 牛乳	たまねぎ じゃがいも,人参,きゅうり オレンジ	米 パン粉,キャノーラ油,きび砂糖 マヨドレ コーンスープ	小麦粉 ベーキングパウダー きび砂糖,キャノーラ油,牛乳 黄桃缶,ホイップ 牛乳
16	木	ロールパン 春キャベツのクリームシチュー グリーンサラダ チキンナゲット	ゆかりおにぎり お茶	エネルギー 396kcal 蛋白質 13.0g 脂質 11.8g	豚肉 チキンナゲット	春キャベツ,たまねぎ,人参 パセリ ブロッコリー,きゅうり,人参	NEGバター,ロール じゃがいも,キャノーラ油 シチューの王子様 キャノーラ油,きび砂糖 キャノーラ油	米,ゆかり,白ごま お茶
17	金	豆ごはん 鶏肉のねぎマヨ焼き ほうれん草の和え物 味噌汁	人参ケーキ 牛乳	エネルギー 427kcal 蛋白質 14.8g 脂質 16.6g	鶏肉 味噌	うすいえんどう 青ねぎ ほうれん草,はくさい,人参 もやし,しめじ,青ねぎ 人参,はくさい	米 マヨドレ きび砂糖	小麦粉,きび砂糖 ベーキングパウダー キャノーラ油,牛乳,人参 牛乳
18	土	焼きそば 具だくさん味噌汁	ハイハイン 牛乳	エネルギー 285kcal 蛋白質 10.7g 脂質 13.3g	豚肉,糸かつお,青のり粉 わかめ,豆腐,味噌	たまねぎ,ピーマン,人参 キャベツ,もやし 人参,はくさい	中華そば,キャノーラ油	ハイハイン プレーン 牛乳
20	月	軟飯 たらのコンマヨ焼き 切干大根サラダ スープ	ちんすこう 牛乳	エネルギー 379kcal 蛋白質 13.4g 脂質 13.2g	たら	コーン,パセリ 切干大根,きゅうり,人参 小松菜,えのき	米 マヨドレ キャノーラ油,きび砂糖	小麦粉,きび砂糖,ラード 牛乳
21	火	麦ごはん 肉じゃが もやしのごま和え 味噌汁	コアアヨーグルト ハイハイン お茶	エネルギー 320kcal 蛋白質 13.1g 脂質 4.8g	牛肉 豆腐,味噌	たまねぎ,人参 グリーンピース もやし,小松菜,人参 ほうれん草	米,押麦 じゃがいも,キャノーラ油 きび砂糖 白すりごま,きび砂糖	ヨーグルト ハイハイン プレーン お茶
22	水	軟飯 鶏肉の照り焼き 春キャベツの彩りおえ すまし汁	シュガートースト 牛乳	エネルギー 373kcal 蛋白質 14.5g 脂質 12.9g	鶏肉 ツナ缶 わかめ	春キャベツ,パプリカ,人参 たまねぎ	米 きび砂糖,片栗粉 きび砂糖	食パン,きび砂糖 大豆バター 牛乳
23	木	ごはん ホキの磯辺揚げ ひじきサラダ スープ	ボンデケーキ 牛乳	エネルギー 535kcal 蛋白質 17.3g 脂質 21.8g	ホキ,青のり粉 ひじき	きゅうり,人参 はくさい,しめじ	米 天ぷら粉,キャノーラ油 マヨドレ,白すりごま きび砂糖	小麦粉,白玉粉,キャノーラ油 牛乳,チーズ ベーキングパウダー,塩 牛乳
24	金	*ご当地メニューin北海道* カレーラーメン ブロッコリーのゆかり和え 黄桃缶	わかめおにぎり お茶	エネルギー 290kcal 蛋白質 10.5g 脂質 1.9g	豚肉,昆布	たまねぎ,人参,ほうれん草 ブロッコリー,人参,ゆかり 黄桃缶	米 中華そば きび砂糖	米,わかめ,ごはんの素 白ごま お茶
25	土	肉炒め丼 具だくさん味噌汁	アンパンマンせんべい 牛乳	エネルギー 395kcal 蛋白質 12.3g 脂質 15.2g	豚肉 うすあげ,味噌	キャベツ,たまねぎ,人参 はくさい,人参,青ねぎ	米,キャノーラ油,きび砂糖	アハツマンベビーせんべい 牛乳
27	月	麦ごはん 鶏肉のごま焼き いんげんのツナ和え 味噌汁	クラッカーサンド 牛乳	エネルギー 422kcal 蛋白質 17.6g 脂質 15.6g	鶏肉 ツナ缶 味噌	いんげん,人参 モロヘイヤ	米,押麦 白ごま,黒ごま,小麦粉 きび砂糖 麩	ルヴァン,いちごジャム 牛乳
28	火	軟飯 鮭のしょうゆバター焼き 白菜のおかか和え すまし汁	ぶどうゼリー ハイハイン お茶	エネルギー 249kcal 蛋白質 8.5g 脂質 2.4g	鮭 糸かつお	はくさい,小松菜,人参 ほうれん草,たまねぎ	米 小麦粉,大豆バター きび砂糖	クールゼリーの素,水 ぶどうジュース ハイハイン プレーン お茶
30	木	軟飯 ヤンニョム風チキン もやしの中華和え 中華スープ	アンパンマンせんべい 牛乳	エネルギー 433kcal 蛋白質 15.9g 脂質 18.1g	鶏肉	もやし,小松菜,人参 レタス,人参	米 片栗粉,キャノーラ油 きび砂糖,白ごま ごま油,きび砂糖	アハツマンベビーせんべい 牛乳

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。