

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	
2月 23日	昼食	二色ご飯 みそ汁 おかか和え みかん缶	米	鶏ひき肉 みそ、油揚げ かつお節	グリーンピース もやし、にんじん キャベツ、ミニトマト、オクラ みかん缶	エネルギー 615KCal たんぱく質 23.9g 脂 質 22.4g カルシウム 178mg
	午後おやつ	牛乳 やわらかサブレ		牛乳 卵、無塩バター		
3月 19日	昼食	ロールパン ポークシチュー かぼちゃのサラダ ぶどうゼリー	ロールパン 小麦粉、油、砂糖 マヨネーズ	豚肉 ぶどうゼリーの素	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶 かぼちゃ、きゅうり、コーン	エネルギー 507KCal たんぱく質 12.6g 脂 質 21.0g カルシウム 48.0mg
	午後おやつ	お茶・麦茶 焼きおにぎり	焼きおにぎり			
4月 18日	昼食	ゆかり御飯 みそ汁(お麩・ほうれん草) 鮭のフライ ごま酢和え フルーツカクテル缶	米 焼きふ 砂糖、ごま	みそ 鮭フライ ツナ	ほうれん草 もやし、にんじん、さやえんどう フルーツカクテル缶	エネルギー 506KCal たんぱく質 23.3g 脂 質 11.4g カルシウム 103mg
	午後おやつ	野菜ジュース 蒸しパン(バナナ)	蒸しパン(バナナ)		野菜ジュース	
5月 17日	昼食	カレーライス みそ汁 カリフラワーとコーンのサラダ パイン缶	米、じゃがいも	鶏肉 みそ、油揚げ ハム	にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく 大根、わかめ にんじん、カリフラワー、コーン パイン缶	エネルギー 525KCal たんぱく質 16.7g 脂 質 13.6g カルシウム 173mg
	午後おやつ	牛乳 豆乳ドーナツ	豆乳ドーナツ	牛乳		
6月 10日 ☆山の日給食☆	昼食	オムライス コンソメスープ(かぶ・人参) ほうれん草のナムル バナナ	米、油、マヨネーズ 砂糖、ごま油	オムシート、鶏肉	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー にんじん、かぶ、かぶ葉 にんじん、もやし、ほうれん草 バナナ	エネルギー 569KCal たんぱく質 17.5g 脂 質 16.1g カルシウム 255mg
	午後おやつ	牛乳 富士山ゼリー		牛乳 富士山ゼリー		
10月 26日	昼食	御飯 みそ汁 白身魚の香り蒸し ひじきの煮物(にんじん) もも缶	米 砂糖、ごま油	みそ、油揚げ たら 油揚げ、さつま揚げ	かぼちゃ こまつな、ねぎ にんじん、いんげん もも缶	エネルギー 551KCal たんぱく質 19.4g 脂 質 12.7g カルシウム 212mg
	午後おやつ	牛乳 たまごボーロ	たまごボーロ	牛乳		
11月 27日	昼食	そぼろパン クリームシチュー キャベツツナサラダ オレンジ	そぼろパン じゃが芋 青じそドレッシング	ツナ	にんじん、たまねぎ、コーン キャベツ、にんじん、いんげん オレンジ	エネルギー 466KCal たんぱく質 15.3g 脂 質 19.2g カルシウム 211mg
	午後おやつ	牛乳 蒸しパン(いちご)	蒸しパン(いちご)	牛乳		
12月 24日	昼食	わかめうどん みそ汁 ほうれん草とコーンのソテー 洋ナン缶	うどん、天かす 油	みそ	わかめ 白菜、にんじん、えのき ほうれん草、コーン、しめじ 洋ナン缶	エネルギー 326KCal たんぱく質 10.9g 脂 質 9.3g カルシウム 191mg
	午後おやつ	牛乳 プチクレープ(カスタード)	プチクレープ	牛乳		
13月 30日	昼食	ハヤシライス(ポーク) かぶのスープ コールスローサラダ バナナ	米、じゃがいも、油 砂糖、マヨネーズ	豚肉 ハム	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム缶 かぶ、コーン キャベツ、にんじん、いんげん バナナ	エネルギー 508KCal たんぱく質 14.3g 脂 質 14.6g カルシウム 154mg
	午後おやつ	牛乳 パイナップルゼリー		牛乳 パイナップルゼリー		
16月 31日	昼食	ご飯 スープ(玉ねぎ・コーン) 鶏肉のごま味噌焼き 小松菜の煮浸し みかん缶	米 砂糖、ごま	鶏肉、みそ 油揚げ	玉ねぎ、コーン こまつな、にんじん みかん缶	エネルギー 500KCal たんぱく質 17.9g 脂 質 9.5g カルシウム 240mg
	午後おやつ	牛乳 さつま芋のようかん	さつま芋ようかん	牛乳		
20月 10日 ☆屋台風給食☆	昼食	焼きそば わかめスープ ブロッコリーのチキンサラダ フルーツポンチ	焼きそば麺、油 ごまドレッシング	豚肉 鶏ささみ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり わかめ、コーン ブロッコリー、にんじん バナナ、もも缶、パイン缶、みかん缶、りんご	エネルギー 448KCal たんぱく質 16.7g 脂 質 16.0g カルシウム 202mg
	午後おやつ	お茶・麦茶 たこ焼き	やわらかたこ焼き			
25月 10日 ☆お誕生日給食☆	昼食	チャーハン(豚肉) 中華スープ(はるさめ・人参) 鶏肉のごま味噌焼き きゅうりとコーンのサラダ フルーツゼリー	米、油、マヨネーズ はるさめ 砂糖、ごま たまねぎドレッシング 砂糖	豚ひき肉 鶏肉、みそ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり にんじん きゅうり、コーン、にんじん みかん缶、パイン缶、粉寒天	エネルギー 528KCal たんぱく質 17.2g 脂 質 13.0g カルシウム 104mg
	午後おやつ	ヤクルト ケーキ	ケーキ	ヤクルト		

※おやつ 8月9日(月) いちごウエハース 8月28日(土) たべっ子どうぶつ
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。