

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			黄	赤	緑	
			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	
3月	19水	朝食 ふりかけ御飯(たまご) みそ汁 鮭の塩焼き ひじきの煮物 りんご缶 午後おやつ 牛乳 お麩のラスク(シュガー)	米 じゃがいも 砂糖、ごま油	みそ 鮭 油揚げ	ふりかけ 玉葱 ひじき、人参、いんげん りんご缶	エネルギー 343KCal たんぱく質 13.0g 脂 質 10.1g カルシウム 128mg 食塩相当量 1.0mg
		朝食 肉みそうどん すまし汁 いんげんのおかかあえ 黄桃缶 午後おやつ 牛乳 シュークリーム(いちご)	うどん、片栗粉、砂糖 砂糖	豚肉、みそ ハム、かつお節	玉葱、人参、ピーマン、しいたけ ほうれん草、えのき いんげん、人参 黄桃缶	エネルギー 288KCal たんぱく質 11.5g 脂 質 10.3g カルシウム 136mg 食塩相当量 1.6mg
4月	20木	朝食 シュークリーム(いちご) ロールパン(いちご&マーガリン) コソメスープ チキンカツ キャベツのツナサラダ オレンジ 午後おやつ お茶・麦茶 やわらかおかき(のりしお)	シュークリーム パン、ジャム&マーガリン 和風ドレッシング	チキンカツ ツナ	コーン、玉葱 キャベツ、人参 オレンジ	エネルギー 344KCal たんぱく質 14.2g 脂 質 11.0g カルシウム 44mg 食塩相当量 1.6mg
		朝食 御飯 みそ汁 鶏肉のカレー焼き きんぴらごぼう パイン缶 午後おやつ 牛乳 カスタードワッフル	米 砂糖、ごま	油揚げ、みそ 鶏肉 さつま揚げ	なめこ にんにく ごぼう、人参 パイン缶	エネルギー 382KCal たんぱく質 16.6g 脂 質 9.1g カルシウム 134mg 食塩相当量 1.4mg
5月	25火	朝食 七塔寿司 すまし汁 星のハンバーグ ブロッコリーの三色サラダ マスカットゼリー 午後おやつ 牛乳 クッキー	米 そうめん フレンチドレッシング	たまご、ツナ なんと 星のハンバーグ ベーコン	のり、人参、きゅうり 小松菜 ブロッコリー、人参、コーン マスカットゼリーの素	エネルギー 564KCal たんぱく質 17.2g 脂 質 25.7g カルシウム 204mg 食塩相当量 1.8mg
		朝食 ツナマヨ-toast クリームシチュー ほうれん草の磯和え パナナ 午後おやつ 牛乳 ソフトクレープ(黒蜜きなこ)	パン、マヨネーズ じゃがいも	ツナ 鶏肉、牛乳	玉葱 玉葱、人参 ほうれん草、人参、のり パナナ	エネルギー 359KCal たんぱく質 14.7g 脂 質 15.4g カルシウム 155mg 食塩相当量 1.4mg
6月	21金	朝食 御飯 みそ汁 赤魚の煮付 マカロニサラダ みかん缶 午後おやつ 牛乳 たまごパン	米 麩 砂糖 マカロニ、マヨネーズ	みそ 赤魚 ハム	玉葱 しょうが きゅうり、人参 みかん缶	エネルギー 350KCal たんぱく質 13.5g 脂 質 9.7g カルシウム 115mg 食塩相当量 1.2mg
		朝食 二色ご飯 みそ汁 小松菜のごま和え フルーツカクテル缶 午後おやつ 野菜ジュース ウエハース パリパリチーズ	米、砂糖 ごま、砂糖 ウエハース	たまご、鶏肉 豆腐、油揚げ、みそ ツナ	グリンピース 小松菜、人参 フルーツカクテル缶 野菜ジュース	エネルギー 399KCal たんぱく質 20.0g 脂 質 15.2g カルシウム 202mg 食塩相当量 2.0mg
7月	28金	朝食 御飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーサラダ 白桃缶 午後おやつ 牛乳 豆乳ドーナツ	米 中華ドレッシング	みそ 豚肉 ベーコン	大根、人参 しょうが、玉葱 ブロッコリー、人参 白桃缶	エネルギー 456KCal たんぱく質 15.8g 脂 質 16.1g カルシウム 138mg 食塩相当量 1.4mg
		朝食 海の日カレー コソメスープ 小松菜と竹輪の和え物 洋なし缶 午後おやつ 飲むヨーグルト 海の日ゼリー	米、じゃがいも、油 砂糖	エビフライ ちくわ	玉葱、人参、しょうが、にんにく わかめ、コーン 小松菜、人参 洋なし缶	エネルギー 322KCal たんぱく質 9.6g 脂 質 3.1g カルシウム 177mg 食塩相当量 2.2mg
8月	31火	朝食 御飯 すまし汁 親子煮 キャベツの酢の物 パイン缶 午後おやつ お茶・麦茶 蒸しパン(バナナ)	米 砂糖	鶏肉、たまご しらす	白菜、ねぎ 玉葱、人参、のり キャベツ、わかめ パイン缶	エネルギー 307KCal たんぱく質 10.4g 脂 質 6.1g カルシウム 59mg 食塩相当量 1.4mg
		朝食 ミート焼きそば 中華スープ かぼちゃのサラダ ピーチゼリー 午後おやつ ヤクルト ケーキ	やきそばめん マヨネーズ	豚肉 ハム	玉葱、人参、キャベツ わかめ、ねぎ かぼちゃ、胡瓜 ピーチゼリーの素	エネルギー 525KCal たんぱく質 13.5g 脂 質 16.2g カルシウム 101mg 食塩相当量 2.8mg



※おやつ 7/8(土) ペジタべる 7/29(土) アンパンマンビスケット
 ※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。