

日	献立	おかずの内容			エネルギー	Kcal				
		血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	蛋白質	g				
						鉄	mg			
7 (金)	七草がゆ さんまの蒲焼 おひたし みかん	さんま	米飯 パン粉 油 ごま	なすな はこべら ほとけのざ すずな すずしろ せり ごぎょう にんじん もやし きゃべつ ほうれん草 みかん	425	Kcal	14.0	g	3.2	mg
11 (火)	アリコルージュ ミネストローネ ミニ骨付フランク カマンベールチーズ りんご	ベーコン カマンベールチーズ 骨付フランク	アリコルージュ マカロニ コーン	たまねぎ にんじん きゃべつ マッシュルーム トマトケチャップ トマトピューレ パセリ りんご	678	Kcal	31.9	g	2.3	mg
12 (水)	米飯 ミルク 福神漬 ビーフカレーorハヤシライス ブロッコリーのサラダ パニラヨーグルト	ミルク 牛肉 チーズ パニラヨーグルト	米飯 じゃがいも カレールウ ごましょうゆドレッシング ハヤシルウ デミグラスソース	福神漬 たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー トマトケチャップ	606	Kcal	24.2	g	2.1	mg
13 (木)	包(パオ) 豚の角煮 中華風野菜スープ(フォー入) オレンジジュース	豚肉 卵	包(パオ) 片栗粉 フォー ごま油 オレンジジュース	はくさい にんじん たけのこ しめじ 青ねぎ	504	Kcal	14.9	g	1.9	mg
14 (金)	きのこピラフ ミルク ベーコンシチュー ミニトマト バナナ	ミルク 無塩バター 鶏肉 ベーコン チーズ	米飯 じゃがいも ホワイトルウ	しめじ しいたけ まいたけ たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー ミニトマト バナナ	692	Kcal	23.7	g	2.4	mg
17 (月)	米飯 ミルク ふりかけ さばの生姜煮 ひじきと切干大根の煮付 ほうれん草のごまあえ 干柿	ミルク かつおぶし 卵 さば 油あげ 大豆	米飯 ごま 油	のり 土生姜 切干大根 ひじき にんじん ほうれん草 干柿	674	Kcal	26.6	g	4.6	mg
18 (火)	味付パン ポトフ ししゃもフリッター 棒チーズ ぶどうジュース	ウィンナー ししゃも 棒チーズ	味付パン 小麦粉 油 ヤングコーン じゃがいも ぶどうジュース	たまねぎ にんじん だいこん マッシュルーム セロリ 三度豆	670	Kcal	25.6	g	2.3	mg
19 (水)	鮭ごはん 豚汁orかす汁 ブロッコリーのごまあえ チョコクレープ	鮭 豚肉 油あげ みそ 酒かす 白みそ 白豆腐 チョコクレープ	米飯 ごま さといも チョコクレープ	こんぶ だいこん にんじん 青ねぎ ブロッコリー	507	Kcal	21.0	g	2.3	mg
20 (木)	肉まん とんこつラーメン ゆで卵 りんごジュース	豚肉 卵	小麦粉 パン粉 中華そば とんこつベース りんごジュース	たけのこ 青ねぎ 干しいたけ もやし にんじん きゃべつ たまねぎ メンマ	619	Kcal	27.2	g	2.0	mg
21 (金)	バターライス ミルク ビーフストロガノフ ポパイサラダ みかん	ミルク 無塩バター 牛肉 生クリーム サワークリーム	米飯 デミグラスソース ハヤシルウ コーン ゆずドレッシング	たまねぎ しめじ ほうれん草 マッシュルーム パプリカ にんじん みかん	691	Kcal	27.0	g	2.8	mg
24 (月)	米飯 味付のり ちゃんこ鍋 ピーマンとじゃこのたいたん 焼プリン	鶏肉 えび 白身魚 油あげ ちりめんじゃこ 焼プリン	米飯 マロニー ごま油 焼プリン	味付のり はくさい にんじん だいこん しめじ もやし ニラ 青ねぎ 土生姜 ピーマン	536	Kcal	26.1	g	2.3	mg
25 (火)	黒糖パン ミルク スパゲティミートソース ブロッコリーとカリフラワーのサラダ りんご	ミルク 豚肉 チーズ	黒糖パン スパゲティ デミグラスソース ハヤシルウ ごましょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん グリンピース トマトケチャップ トマトピューレ ブロッコリー カリフラワー りんご	568	Kcal	25.0	g	2.3	mg
26 (月)	米飯 ミルク 他人丼or豚丼 三度豆のごまあえ 京きなこプリン	ミルク 牛肉 卵 豚肉 京きなこプリン	米飯 片栗粉 ごま 京きなこプリン	たまねぎ にんじん 青ねぎ 土生姜 三度豆	562	Kcal	26.6	g	2.3	mg
27 (木)	オレンジパン ミルク ハンバーグ コーンサラダ フルーツヨーグルト (4年生プッフェ) オレンジパンorクワッパンorセサミン ハンバーグorハムステーキ ポテトサラダorコーンサラダ コーンポタージュスープ フルーツヨーグルト	ミルク 鶏肉 豚肉 大豆 フルーツヨーグルト	オレンジパン パン粉 コーン ゆずドレッシング	たまねぎ トマトペースト にんじん きゃべつ ブロッコリー	633	Kcal	24.7	g	1.8	mg
28 (金)	揚そば ミルク 皿うどん 杏仁フルーツ	ミルク いか 豚肉 えび うずら卵 杏仁豆腐	揚そば 片栗粉 ごま油	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ 青ねぎ しめじ もやし バイン缶 みかん缶 黄桃缶 甘夏缶	509	Kcal	25.0	g	2.2	mg
31 (月)	米飯 ミルク のりの佃煮 おでん 焼ししゃも みかん	ミルク ししゃも 鶏肉 厚揚げ うずら卵 すり身ボール	米飯 こんにゃく さといも	のり佃煮 にんじん だいこん 三度豆 みかん	689	Kcal	35.4	g	4.3	mg
栄養平均量					598	Kcal	24.9	g	2.6	mg