

日	献立	おかずの内容			エネルギー Kcal 蛋白質 g 鉄 mg
		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	
1 (水)	米飯 ミルク のりの佃煮 サーモン・ス・アライオ白身魚の香草フライ 棒々鶏サラダ アメリカンチェリー	ミルク サーモン チーズ 白身魚(ホキ) 鶏肉 卵	米飯 パン粉 小麦粉 ごま 油 春雨 ごま油 棒々鶏トレッツング	のりの佃煮 バジル もやし きゅうり きゃべつ にんじん アメリカンチェリー	595 Kcal 21.3 g 2.2 mg
2 (木)	ピタパン ミルク 豚肉と野菜のステーキ グリーンサラダ ミニトマト 杏仁プリン	ミルク 豚肉	ピタパン 焼肉のたれ マヨネーズ 杏仁プリン	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり ブロッコリー アスパラ ミニトマト	523 Kcal 26.6 g 4.8 mg
3 (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 甘夏フレッシュゼリー	ミルク 無塩バター 牛肉 サワークリーム 生クリーム	米飯 ハヤシルウ デミグラスソース コーン ごましょうゆトレッツング 甘夏フレッシュゼリー	たまねぎ マッシュルーム しめじ パプリカ ほうれん草 にんじん	694 Kcal 26.8 g 3.2 mg
6 (月)	米飯 ミルク ぶりかけ 豆腐のハンバーグ 野菜の煮物 ブロッコリーのごまあえ 焼プリン	ミルク 卵 かつおぶし 鶏肉 白豆腐 焼プリン	米飯 ごま パン粉 小麦粉 しいも こんにゃく 焼プリン	のり ごぼう たまねぎ にんじん 土生姜 しめじ たけのこ 枝豆 ブロッコリー	663 Kcal 20.2 g 3.3 mg
7 (火)	包(パオ) 豚の角煮 中華野菜スープ(フォー入り) 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 しめじ たけのこ 青ねぎ	630 Kcal 18.6 g 3.0 mg
8 (水)	米飯 ミルク 他人井orとり井 ほうれん草のごまあえ 抹茶プリン	ミルク 鶏肉 牛肉 卵 抹茶プリン	米飯 片栗粉 ごま 抹茶プリン	たまねぎ にんじん しいたけ 青ねぎ 山椒 ほうれん草	549 Kcal 27.9 g 2.6 mg
9 (木)	セルフカツバーガー バーガーパン スライスチーズ ミンチカツ カレースープ ブロッコリーのサラダ りんごジュース	豚肉 卵 チーズ 生クリーム ミルク	バーガーパン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも カレールー ゆずトレッツング りんごジュース	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ブロッコリー	764 Kcal 26.8 g 3.0 mg
10 (金)	米飯 ミルク 味付のり 肉じゃが スナックエンドウのごまあえ ルビーゼリー	ミルク 牛肉	米飯 じゃがいも ごま 糸こんにゃく ルビーゼリー	味付のり たまねぎ にんじん 三度豆 スナックエンドウ	510 Kcal 19.5 g 1.8 mg
13 (月)	米飯 ミルク ゆかり 高野豆腐の含め煮 いわしの梅しそ揚 パニラヨーグルト	ミルク 高野豆腐 ミニ厚揚げ びいボール すり身ボール いわし パニラヨーグルト	米飯 パン粉 小麦粉 油	ゆかり にんじん しめじ れんこん 三度豆 大葉 梅肉	780 Kcal 33.4 g 4.6 mg
14 (火)	黒糖パン ミルク 焼ビーフン カマンベールチーズ 杏仁フルーツ	ミルク カマンベールチーズ 豚肉 杏仁豆腐	黒糖パン ビーフン 杏仁豆腐	きゃべつ たまねぎ もやし ピーマン にんじん パイン缶 黄桃缶 みかん缶 甘夏缶	587 Kcal 19.7 g 2.0 mg
15 (水)	米飯 ミルク 福神漬 ヒレカツカレーorチキンカツカレー びわ	ミルク 鶏肉 牛肉 卵 チーズ	米飯 パン粉 小麦粉 油 じゃがいも カレールー	福神漬 たまねぎ にんじん グリンピース びわ	585 Kcal 18.3 g 2.3 mg
16 (木)	セルフサンドイッチ サンドイッチパン ミルク バター スクランブルエッグ いりどりサラダ	ミルク バター ベーコン 卵	サンドイッチパン コーン マヨネーズ	ブロッコリー きゅうり きゃべつ にんじん グリンピース	764 Kcal 27.5 g 2.5 mg
17 (金)	米飯 ミルク ぶりかけ 回鍋肉 春雨サラダ シークワサーゼリー	ミルク 卵 かつおぶし 豚肉 テンメンジャン	米飯 ごま 回鍋肉の素 春雨 シークワサーゼリー	のり きゃべつ しめじ たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり もやし	582 Kcal 28.3 g 2.1 mg
20 (月)	プリオッシュパン ミルク スパゲティポルネーゼ 大根サラダ バナナ	ミルク 豚肉 チーズ	プリオッシュパン スパゲティ デミグラスソース ハヤシルウ ごましょうゆトレッツング	たまねぎ にんじん グリンピース トマトチャップ トマトジュレ だいこん 枝豆 パナナ	671 Kcal 26.9 g 2.4 mg
21 (火)	肉まん ミルク 塩やきそば フルーツゼリー	ミルク 豚肉 えび いか 貝柱	中華そば 小麦粉 パン粉 フルーツゼリー	たけのこ しいたけ 青ねぎ もやし しめじ たまねぎ にんじん きゃべつ	521 Kcal 21.1 g 1.5 mg
22 (水)	米飯 木の葉井or豚井 きゅうりとわかめの酢の物 ジュア(プレーン)	豚肉 焼かまぼこ 卵 ジュア(プレーン)	米飯 片栗粉	たまねぎ にんじん 青ねぎ 土生姜 しいたけ きゅうり わかめ	501 Kcal 23.1 g 2.6 mg
23 (木)	クロワッサン ミルク ローストチキン イタリアンサラダ ピーチフレッシュゼリー (4年生ブッフエ) クロワッサンorオレンジパンorセサミパン ローストチキンorハンバーグ イタリアンサラダorじゃがいもジャキジャキサラダ 冷製コンソープ ピーチフレッシュゼリー	ミルク 鶏肉 ツナフレーク チーズ 白いんげん 赤いんげん レンズ豆 ひよこ豆	クロワッサン マカロニ イタリアンドレッシング ピーチフレッシュゼリー	ブロッコリー カリフラワー アスパラ バジル パプリカ(赤・黄)	725 Kcal 38.0 g 2.4 mg
24 (金)	米飯 ミルク 味付のり 牛肉のしぐれ煮 大根の梅しそあえ さくらんぼゼリー	ミルク 牛肉	米飯 こんにゃく さくらんぼゼリー	味付のり 三度豆 土生姜 にんじん たけのこ ゆかり だいこん かりかり梅	620 Kcal 21.6 g 1.9 mg
27 (月)	米飯 ミルク ピピンパ井 えびシューマイ マンゴープリン	ミルク 豚肉 いとよりだい えび マンゴープリン	米飯 ごま ごま油 パン粉 小麦粉 棒々鶏ソース 麻婆豆腐の素 マンゴープリン	にんにく 土生姜 もやし ほうれん草 ぜんまい にんじん たまねぎ	573 Kcal 25.0 g 5.5 mg
28 (火)	スライスパン ミルク いちごジャム ハムカツ スライスチーズ コンソープ フルーツのヨーグルトあえ	ミルク チーズ ハム 卵 ヨーグルト	スライスパン いちごジャム パン粉 小麦粉 油 コーン ゆずしょうゆトレッツング	ブロッコリー きゃべつ にんじん 甘夏缶 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	732 Kcal 30.2 g 2.2 mg
29 (水)	米飯 のりの佃煮 ミルク さばの生姜煮or赤魚の西京焼 野菜のきんぴら 三度豆のごまあえ アップルフレッシュゼリー	ミルク さば 赤魚 西京みそ	米飯 こんにゃく ごま	のりの佃煮 れんこん ごぼう にんじん たけのこ 三度豆	613 Kcal 23.9 g 2.3 mg
30 (木)	わかめご飯 ミルク 冷し五目うどん アメリカンチェリー	ミルク 卵 油あげ	米飯 うどん	わかめ もやし にんじん ほうれん草 きゃべつ しいたけ アメリカンチェリー	554 Kcal 18.8 g 2.3 mg
<b>栄養平均量</b>					630 Kcal 24.7 g 2.7 mg