

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 木	炊き込みご飯 すまし汁(豆腐・ねぎ) 鮭の風味焼き ごぼうサラダ 果物(みかん)	ごぶたオレンジゼリー /水稲穀粒(精白米) /三温糖/薄力粉/白ご ま(いり)/食パン(市 販品)	鶏小間/油揚げ/刻み のり/絹ごし豆腐/鯉 節(花かつお)/しろ さげ/あおのり/ツナ ちゃんく/★牛乳/★ 牛乳/きな粉(大豆)	にんじん/ほんしめじ /ねぎ/しょうが/ご ぼう/きゅうり/温州 蜜柑(普通、生)	牛乳 ◆きなこフレンチトースト	494 kcal	たんぱく質 24.1 g
					オレンジゼリー	食塩相当量 2.0 g	
2 金	味噌煮込みうどん 南瓜の天ぷら キャベツにかまサラダ 果物(りんご)	うどん(ゆで)/薄力粉 /サフラワー油/黒ご ま(いり)/水稲穀粒 (精白米)	するめ/豚小間/さつ ま揚げ/かたくちいわ し(煮干し)/かに風味 かまぼこ/★牛乳/た らこ(焼)/焼きのり	玉葱/にんじん/だい こん/ねぎ/西洋かぼ ちや/キャベツ/きゅ うり/りんご	牛乳 ◆たらこおにぎり	446 kcal	たんぱく質 16.6 g
					麦茶 するめ	食塩相当量 1.9 g	
5 月	ジャンバラヤ ほうれん草と春雨のスープ タンジーチキン いかサラダ 果物(柿)	水稲穀粒(精白米)/普 通はるさめ(乾)/三温 糖/サフラワー油/ご ま油/プレミックス粉 (ホットケーキ用)/有塩パ ター	★明治十勝ヨーグルト /ウィンナー/むき海 老/鶏若鶏肉モモ(皮 付き)/★明治ブルガ リアヨーグルト/いか くん製/★牛乳/絹ご し	玉葱/赤ピーマン/に んにく(りん茎)/ほう れん草/きゅうり/ セロリー/にんじん/ かき(甘がき)	牛乳 ◆人参入りホットケーキ	488 kcal	たんぱく質 20.0 g
					ヨーグルト	食塩相当量 3.2 g	
6 火	クロワッサン 白菜とハムの牛乳スープ 鶏肉の塩麹焼き キャベツのしらす和え 果物(みかん)	クロワッサン/三温糖 /ごま油/さつまいも	ロースハム/★牛乳/ 鶏若鶏肉モモ(皮付 き)/しらす干し(微乾燥 品)/★牛乳	パナナ/はくさい/ キャベツ/温州蜜柑 (普通、生)	牛乳 ◆ふかし芋(さつま芋)	437 kcal	たんぱく質 13.3 g
					麦茶 果物(パナナ)	食塩相当量 4.7 g	
7 水	ほうじ茶御飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 秋刀魚の野菜あんかけ 小松菜の磯和え 果物(りんご)	食パン(市販品)/グ ラニュー糖/有塩パ ター/水稲穀粒(精白 米)/かたくち粉/サ フラワー油/三温糖/ フランスパン/黒ごま	鶏小間/湯通し塩蔵わ かめ(塩抜き)/かたく ちいわし(煮干し)/さ んま/焼きのり/★牛 乳	玉葱/にんじん/たけ のこ(ゆで)/青ビー マン/ほんしめじ/し ょうが/こまつな/りん ご	牛乳 ◆黒ゴマラスク	490 kcal	たんぱく質 18.7 g
					麦茶 ☆シュガートースト	食塩相当量 3.5 g	
8 木	けんちんうどん ひじき団子の甘酢あんかけ わかめのなめ茸和え 果物(ぶどう)	ごぶたグレーゼリー /うどん(ゆで)/さ といも/かたくち粉/ 三温糖/水稲穀粒(精白 米)/白ごま(いり)	豚小間/油揚げ/か たくちいわし(煮干し)/ 豚ひき肉/干ひじき(ス テッパ缶、乾)/湯通し 塩蔵わかめ(塩抜き)/ かに風味かまぼこ/し	だいこん/にんじん/ ごぼう/ほうれん草/ ねぎ/しょうが/ きゅうり/えのきたけ (味付け瓶詰)/ぶどう	麦茶 ◆きつねごはん(稲荷寿し)	481 kcal	たんぱく質 20.4 g
					グレーゼリー	食塩相当量 2.2 g	
9 金	カレーライス オニオンスープ マカロニサラダ 果物(りんご)	水稲穀粒(精白米)/ じゃがいも/マカロニ /チョコ抜きパン	★牛乳/★キャンデ ィーズ/豚小間/ロ ースハム	にんじん/玉葱/パセ リ/きゅうり/りんご	牛乳 ミルクパン(チョコ)	493 kcal	たんぱく質 16.5 g
					牛乳 チーズ	食塩相当量 2.6 g	
10 土	御飯 羊煮 焼鮭 果物(みかん)	塩せんべい/水稲穀粒 (精白米)/さといも/ 糸こんにやく/スピ ン	豚小間/木綿豆腐/油 揚げ/かたくちいわし (煮干し)/甘塩鮭/★ 牛乳	にんじん/だいこん/ ねぎ/ごぼう/温州蜜 柑(普通、生)	牛乳 スピ ン	482 kcal	たんぱく質 19.5 g
					麦茶 せんべい	食塩相当量 1.8 g	
12 月	わかめごはん 味噌汁(キャ・油揚げ) 鶏肉とごぼうの甘辛煮 大根の和風サラダ 果物(りんご)	プリン/水稲穀粒(精 白米)/三温糖/白ご ま(いり)/サンド イッチ食パン	わかめご飯の素/油揚 げ/かたくちいわし (煮干し)/鶏若鶏肉モ モ(皮付き)/湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)/か つお加工品(かつお節)	キャベツ/ごぼう/だ いこん/きゅうり/り んご/ブルーベリー (ジャム)	牛乳 ◆ブルーベリークリームチーズサンド	511 kcal	たんぱく質 20.9 g
					プリン	食塩相当量 2.0 g	
13 火	コッペパン ジュリアンヌスープ レバーの甘辛炒め(フライ 春雨サラダ 果物(みかん)	コッペパン/有塩パ ター/じゃがいも/ス パゲッティ/パン粉 (乾燥)/サフラワー油 /三温糖/かたくち粉 /ごま油/普通はるさ め	ベーコン/豚肝臓/ ロースハム/ちりめん じゃこ	パナナ/にんじん/ キャベツ/だいこん/ 玉葱/セロリー/パセ リ/きゅうり/温州蜜 柑(普通、生)/こまつ な	麦茶 ◆カルシウムおにぎり	496 kcal	たんぱく質 16.8 g
					麦茶 果物(パナナ)	食塩相当量 2.4 g	
14 水	豚肉とれんこんの御飯 すまし汁(はんぺん・葱) 鱈の味噌漬け焼き ほうれん草のみぞれ和え 果物(柿)	プレミックス粉(ホット ケーキ用)/水稲穀粒(精白 米)/三温糖/白ごま (いり)/上新粉/ コーンスターチ/有塩 バター/メープルシ	豚小間/はんぺん/鯉 節(花かつお)/ま あじ/おから(新製法)	れんこん/ねぎ/ほう れん草/ほんしめじ /だいこん/かき(甘 がき)/あんぱんまん スイートりん	りんごジュース ◆おからのスコーン	500 kcal	たんぱく質 14.3 g
					麦茶 ☆ホットケーキ	食塩相当量 2.1 g	
15 木	赤飯 味噌汁(なめこ・豆腐) 鮭の西京焼き 五色サラダ 果物(ぶどう)	ごぶたピーゼリー/ もち米/水稲穀粒(精 白米)/黒ごま(いり) /三温糖/普通はるさ め(乾)/サラダ油/ご ま油/薄力粉/サフラ	ささげ(乾)/絹ごし 豆腐/かたくちいわし (煮干し)/しろさげ/ ロースハム/★たまご /★牛乳/★牛乳	なめこ/きゅうり/に んじん/ぶどう	牛乳 ◆紅白まんじゅう	506 kcal	たんぱく質 19.1 g
					ピーゼリー	食塩相当量 1.6 g	
16 金	カレーうどん 豆腐入り松風焼き 白菜の刻みのりサラダ 果物(みかん)	うどん(ゆで)/パン粉 (乾燥)/三温糖/白ご ま(いり)/サフラ ワー油/ごま油/薄力 粉/無塩バター/グラ ニュー糖	ウィンナー/豚小間/ 鶏若鶏肉ひき肉/木綿 豆腐/しらす干し(半 乾燥品)/刻みのり/ ★牛乳/きな粉(大 豆)/★たまご	にんじん/玉葱/ほう れん草/ねぎ/はく さい/温州蜜柑(普通 、生)	牛乳 ◆きな粉パウンドケーキ	505 kcal	たんぱく質 18.6 g
					麦茶 ☆ボイルウインナー	食塩相当量 2.2 g	
17 土	豚丼 すまし汁(わかめ・えのき 大根のおかかサラダ 果物(パナナ)	カルシウムウエハース /水稲穀粒(精白米)/ 三温糖/サフラワー油 /ごま油/食パン(市 販品)	豚小間/湯通し塩蔵わ かめ(塩抜き)/かたく ちいわし(煮干し)/ま ぐろ缶詰(油漬フルク イ) /かつお加工品(か つお節)/★牛乳	玉葱/グリーンピース (冷凍)/えのきたけ/ だいこん/パナナ/青 ピーマン	牛乳 ◆ピザトースト	492 kcal	たんぱく質 20.6 g
					麦茶 ウエハース	食塩相当量 1.5 g	
19 月	牛乳パン 南瓜のカレースープ チキンフレック焼き れんこんサラダ 果物(みかん)	牛乳パン/パン粉(半 生)/コーンフレーク /三温糖/白ごま(す り)/小町麩/有塩パ ター/上白糖/粉糖	★ヨーグルト/鶏若鶏 肉モモ(皮付き)/★パ ルメザンチーズ/ロ ースハム	西洋かぼちや/にん じん/玉葱/れんこん/ きゅうり/温州蜜柑 (普通、生)	麦茶 ◆麩のラスク風	489 kcal	たんぱく質 18.6 g
					ヨーグルト	食塩相当量 2.5 g	
(★印はアレルギー除去対象食品です)				エネルギー	485 kcal	たんぱく質	18.1 g
				脂 質	16.6 g	食塩相当量	2.2 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20 火	タンメン 塩肉じゃが 海藻サラダ 果物(柿)	マカロニ/三温糖/中華めん(ゆで)/とうもろこし缶詰(ホム)/じゃがいも/有塩バター/サラダ油/ごま油/薄力粉/グラニュー糖/メープルシロップ	きな粉(大豆)/豚小間/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/かに風味かまぼこ★牛乳	キャベツ/にんじん/ブロッコリー/もやし/にら/きくらげ(乾)/玉葱/にんにく(りん茎)/グリーンピース(冷凍)/きゅうり/かき(甘がき)	牛乳 ◆メープルクッキー 麦茶 ☆マカロニきな粉	1杯 - 474 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.3 g
21 水	鶏ごぼう御飯 味噌汁(玉葱・しめじ) 鱈の照り焼き 水菜のゴマサラダ 果物(りんご)	さつまいも/水稲穀粒(精白米)/しらたき/三温糖/ごま油/白ごま(いり)/黒ごま食パン	鶏若鶏肉ひき肉/かたくちいわし(煮干し)/ぶり/焼きのり/豆乳/しらす干し(半乾燥品)/さくらえび(煮干し)/あおのり	ごぼう/玉葱/ほんしめじ/しょうが/きょうろな/ブロッコリー/もやし/きゅうり/りんご	豆乳 ◆カルシウムトースト 麦茶 ☆ふかし芋	1杯 - 494 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.9 g
22 木	ドリア風ライス 春雨スープ ひじきの中華和え 果物(柿)	プリン/水稲穀粒(精白米)/とうもろこし缶詰(ホム)/有塩バター/薄力粉/普通はるさめ(乾)/白ごま(いり)/ごま油/上白糖/蒸しパン粉	鶏小間/むき海老★牛乳/ベーコン/干ひじき(スライス、乾)/かつお加工品(かつお節)/ロースハム★サラダチーズ	玉葱/にんじん/パセリ/干し椎茸/チンゲンツアイ/きゅうり/かき(甘がき)/ほうれんそう	プリン ◆ポパイチーズ蒸しパン	1杯 - 487 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 2.0 g
24 土	中華丼 すまし汁(わかめ・麩) きゅりのしらすあえ 果物(バナナ)	ハードビスケット/水稲穀粒(精白米)/ごま油/かたくり粉/花麩/サンドイッチ食パン/有塩バター/三温糖	豚小間/ロールいか/むき海老/なると/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/かつお加工品(かつお節)/しらす干し(半乾燥品)★牛乳/きな粉(大豆)	はくさい/にんじん/たけのこ(ゆで)/グリーンピース(冷凍)/しょうが/にんにく(りん茎)/きゅうり/キャベツ/バナナ	牛乳 ◆きなこサンド 麦茶 ビスケット	1杯 - 495 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 2.2 g
26 月	五分づき米 味噌汁(さつまいも・玉葱) 厚揚げの回鍋肉風 白菜のおかかあえ 果物(りんご)	水稲穀粒(半つき米)/さつまいも/サフラワー油/三温糖/ごま油/食パン(市販品)	★キャンディチーズ/かたくちいわし(煮干し)/生揚げ/豚小間/かつお加工品(かつお節)★牛乳/しらす干し(微乾燥品)/あおのり	玉葱/キャベツ/赤ピーマン/しょうが/にんにく(りん茎)/はくさい/りんご	牛乳 ◆しらすトースト 麦茶 チーズ	1杯 - 429 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.8 g
27 火	ほうとううどん 根菜と車麩の煮付け キャベツとハムのサラダ 果物(みかん)	うどん(ゆで)/さいとも/焼きふ(車ふ)/上白糖/水稲穀粒(精白米)	豚小間/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ロースハム★牛乳/甘塩鮭	バナナ/西洋かぼちゃ/玉葱/にんじん/ほうれんそう/ごぼう/れんこん/グリーンピース(冷凍)/キャベツ/温州蜜柑(普通、生)/ねぎ	牛乳 ◆鮭炒飯 麦茶 果物(バナナ)	1杯 - 477 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 2.2 g
28 水	ドライカレー わかめスープ さつまいもサラダ 果物(みかん)	プレミックス粉(和食用)/水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/さつまいも/とうもろこし(冷凍)/サンドイッチ食パン/ピーナッツバター	豚ひき肉/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)★牛乳	玉葱/にんじん/青ピーマン/グリーンピース(冷凍)/トマト缶詰(ホール)/ねぎ/きゅうり/温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ◆ピーナッツサンド 麦茶 ☆ホットケーキ	1杯 - 508 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.9 g
29 木	にんじんロール キャベツベーコンスープ 鶏肉のオレンジ焼き パンキンサラダ 果物(りんご)	にんじんロール/マーマレード(高糖度)/水稲穀粒(精白米)	★ヨーグルト/ベーコン/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/まぐろ缶詰(油漬/クワイ)/★牛乳/わかめご飯の素	キャベツ/玉葱/にんにく(りん茎)/しょうが/西洋かぼちゃ/きゅうり/りんご	牛乳 ◆わかめおにぎり ヨーグルト	1杯 - 467 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.7 g
30 金	山菜おこわ すまし汁(わかめ・手毬麩) チキンカレーフライ イタリアンサラダ 果物(柿)	もち米/水稲穀粒(精白米)/三温糖/手まり麩/パン粉(乾燥)/サフラワー油/スポンジケーキ/上白糖	★キャンディチーズ/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/かつお加工品(かつお節)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ロースハム★サラダチーズ/★おろし(植物性)	わらび/たけのこ(ゆで)/にんじん/干し椎茸/きゅうり/ブロッコリー/かき(甘がき)/温州蜜柑缶詰(果肉)/★キウイフルーツ	麦茶 ◆手づくりケーキ 麦茶 チーズ	1杯 - 499 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 21.5 g 食塩相当量 1.8 g

冬場に野菜を たっぷり食べたい

「煮物」「いため物」「スープ」など、火を通し「温野菜」にして食べてください。火を通すことで野菜の“かさ”が減り、たくさんの量を食べられます。また、食物繊維も豊富に摂ることができます。

栄養たっぷりのココア

ココアは「5大栄養素(タンパク質・脂質・糖質・ビタミン・ミネラル)」と、さらに「食物繊維」を含む完全栄養食品です。ココアにミルクを混ぜて飲むと、ミルクが含む「カルシウム」が骨粗しょう症の予防を、ココアが含む「鉄分と食物繊維」が貧血・便秘の予防をしてくれます。牛乳嫌いの子どもでも飲みやすくなるでしょう。

