

日付	曜	献立	おやつ (午前) (午後)		エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
1	金	ごはん・野菜いっぱいカレー・卵の醤油煮・バナナ(2分の1)	牛乳(午前)・ビスケット	牛乳・うすやきせんべい	489	19.5	14.6	299	1.9
2	土	煮込みうどん・チーズ・バナナ(2分の1)	ヨーグルト(午前)	麦茶・卵ポーロ	353	15.6	10.1	291	1.0
4	月	ごはん・すき焼き煮物・ハム入りごま和え・なめこのみそ汁	ヨーグルト(午前)	牛乳・きなこマカロニ	646	24.7	23.5	363	1.7
5	火	ごはん・さばの味噌煮・切り干し大根・かに豆腐汁	ヤクルト(午前)・ごませんべい	ヨーグルトドリンク・バナナ(2分の1)	479	22.7	13.8	248	1.2
6	水	ごはん・さつまいものクリームグラタン・ほうれん草のしらす和え・豆腐とねぎのすまし汁	牛乳(午前)・卵ポーロ	牛乳・原宿ドック(チーズ)	598	23.2	19.2	509	1.1
7	木	みそラーメン・ポテトサラダ・みかん	牛乳(午前)・クッキー	いちごサンドパン・麦茶	399	13.5	15.5	155	1.1
8	金	ミニゼリー・ツナのピラフ・チキンナゲット・線キャベツ・フライドポテト・ウインナースープ	牛乳(午前)・ウエハース	ケーキ・牛乳	682	23.7	25.1	446	2.5
9	土	カレーうどん・チーズ・バナナ(2分の1)	ヨーグルト(午前)	麦茶・ミニミルクパン	328	14.4	9.2	280	0.9
11	月	ごはん・高野豆腐の卵とじ・なめたけときゅうりの和え物・大根と油揚げの味噌汁	ヨーグルト(午前)	牛乳・かぶきあげ	481	19.0	17.5	325	1.1
12	火	ほうとう・ミートボールの甘辛煮・レタス・バナナ(2分の1)	牛乳	麦茶・シャカシャカパン	393	15.3	14.4	213	0.7
13	水	お餅(あんこ・きなこ・黒ゴマ)・チーズサラダ・なるどのお汁・みかん	ヤクルト(午前)・ごませんべい	飲むヨーグルト・シュークリーム	653	16.2	12.4	270	1.9
14	木	ごはん・ハッシュドビーフ・粉ふき芋・バナナ(2分の1)	牛乳(午前)・サラダせんべい	肉まん・麦茶	412	10.3	9.5	141	1.4
15	金	バターロールパン・ササミのチーズフライ・線キャベツ・豆乳スープ・みかん	牛乳(午前)・ビスケット	手作りプリン・麦茶	554	21.6	27.3	323	0.8
16	土	スパゲティナポリタン・チーズ・バナナ(2分の1)	ヨーグルト(午前)	麦茶・ミニクリーンパン	298	12.6	8.0	276	2.1
18	月	チキンライス・マカロニサラダ・ペーコンスープ・りんご	ヨーグルト(午前)	プリンアラモード・麦茶	495	12.9	18.1	206	1.9
19	火	わかめご飯・さけのちゃんちゃん焼・肉団子スープ・バナナ(2分の1)	ヤクルト(午前)・ウエハース	牛乳・うすやきせんべい	472	20.2	13.7	261	1.8
20	水	ごはん・ウインナーペーコン・小松菜の五目とえ・そうめんのすまし汁	牛乳(午前)・ビスケット	麦茶	371	12.0	12.9	140	1.4
21	木	しめじご飯・さわらのゆかり焼き・大根サラダ・なめこのみそ汁	牛乳(午前)・ミニゼリー	牛乳・ビスケット	521	25.0	18.3	342	1.2
22	金	ごはん・カボチャのそぼろ煮・れんこんサラダ・はんぺんとほうれん草のすまし汁	牛乳(午前)・クッキー	牛乳・かぼちゃカップケーキ	553	20.1	17.0	300	1.9
25	月	雪だるまご飯・もみの木ハンバーグ・レタス・クリームシチュー・いちご	ヨーグルト(午前)	牛乳・ミルメークいちご・カルシウムせんべい	560	19.3	19.0	321	1.9
26	火	野菜あんかけやきそば・中華スープ(豆腐・卵・ねぎ)・チーズ・バナナ(2分の1)	ヤクルト(午前)・マシュマロ	麦茶・しらすおにぎり	645	24.8	15.2	320	1.5
27	水	親子丼・ワカメの酢の物・さつまいもお汁	牛乳・卵ポーロ	コーンフレークボール・牛乳	590	21.0	22.4	356	1.2
28	木	ごはん・カレーライス・さいの目サラダ・バナナ(2分の1)	牛乳(午前)・クッキー	牛乳・カステラ	567	19.2	15.7	393	1.2