

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
01 (金)	恵方巻き いわしのつみれ団子汁 冬の焼き野菜 パイナップル缶	七分つき米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、いわし すり身(柏水産)、ゆで大豆、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	パン缶、かぶ、にんじん、だいこん、ブロッコリー、かぼちゃ、きゅうり、ごぼう、ねぎ、焼きのり、干しいたけ	かつおだし汁、酢、酒、しょうゆ、食塩、おろししょうが	牛乳100 牛乳130 大豆フレックスナック	エネルギー 447 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 13.8 g カルシウム 283 mg
04 (月)	三色そばろごはん スープ(チンゲンサイ・コーン) ブロッコリーのツナマヨ和え バナナ	七分つき米、さつまいも、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ、米粉、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、豆乳、ツナ水煮缶、凍り豆腐	バナナ、ブロッコリー、ほうれんそう、チンゲンサイ、にんじん、コーン(冷凍)	かつおだし汁、しょうゆ、中華だしの素、酒、食塩、おろししょうが	牛乳100 牛乳130 もっちりスイーツポテト	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.9 g カルシウム 276 mg
05 (火)	ロールパン 鮭のクリームシチュー ひじきとコーンのサラダ みかん	ロールパン、じゃがいも、米粉、砂糖、小麦粉、黒ごま	牛乳、豆乳、さけ1.5cmさいの目、ハム、無塩バター	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、こまつな、コーン(冷凍)、ひじき	りんご酢、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	調整豆乳 牛乳130 大学かぼちゃ	エネルギー 478 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 18.5 g カルシウム 210 mg
06 (水)	御飯 みそ汁(こまつな・豆腐) 筑前煮 さつま芋の天ぷら	七分つき米、さつまいも、米粉、砂糖、小麦粉、片栗粉	牛乳、豆乳、鶏もも肉、ねぎあん、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、こまつな、れんこん、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、ごぼう、きやえんどう、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳100 牛乳130 あんまん	エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 14.6 g カルシウム 294 mg
07 (木)	麦ごはん みそ汁(はくさい・油揚げ) 豆腐ナゲット 小松菜の磯ツナあえ	じゃがいも、七分つき米、片栗粉、米粉、押麦、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ	みかん缶、もも缶(白桃)、こまつな、はくさい、パン缶、もやし、たまねぎ、コーン(冷凍)、にんじん、焼きのり	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳100 牛乳130 いももち	エネルギー 453 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 14.2 g カルシウム 303 mg
08 (金)	御飯 すまし汁(だいこん・えのき) さわらの甘みそ蒸焼き キャロットゼリー	七分つき米、ゆでうどん、砂糖、片栗粉、米粉	牛乳、さわら、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、えのきたけ、にんじんジュース、たまねぎ、みかん缶、だいこん、こまつな、オレンジ濃縮果汁、にんじん、	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100 牛乳130 カレーうどん	エネルギー 454 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 12.5 g カルシウム 256 mg
12 (火)	ロールパン 冬野菜のポトフ かぼちゃサラダ りんご	ロールパン、さといも(冷凍)、米粉、油、砂糖、すりごま、マヨネーズ、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、ハム、きな粉、脱脂粉乳	りんご、かぼちゃ、かぶ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、かぶ・葉、干しぶどう	食塩、おろしにんにく	調整豆乳 牛乳130 米粉ドーナッツ	エネルギー 471 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 19.8 g カルシウム 235 mg
13 (水)	御飯 はるさめスープ(青菜・にんじん) さばのトマト煮 ジャーマンポテト	七分つき米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、はるさめ	牛乳、豆乳、さば、木綿豆腐、ベーコン、ゼラチン	ホールトマト缶詰、かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、コーン(冷凍)、パセリ	食塩、中華だしの素、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳100 牛乳130 かぼちゃプリン	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 18.2 g カルシウム 254 mg
14 (木)	ハート麦ごはん カレーライス 青菜ともやしのしらすサラダ みかん缶の豆乳かん	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、押麦、ごま、油	豆乳、豚肉(もも)、無塩バター、しらす干し、粉チーズ	たまねぎ、みかん缶、こまつな、にんじん、もやし、コーン(冷凍)、かんてんクック	中濃ソース、ケチャップ、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	牛乳100 麦茶 ハートのクッキー	エネルギー 463 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 16.4 g カルシウム 194 mg
15 (金)	菜飯 豆腐旨煮椀 きんぴらごぼう バナナ	七分つき米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉、豚ひき肉、挽きわり納豆	バナナ、はくさい、ごぼう、にんじん、ねぎ、こまつな、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ	しょうゆ、酒、食塩、中華だしの素	牛乳100 牛乳130 納豆チャーハン	エネルギー 458 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 12.2 g カルシウム 278 mg
18 (月)	麦ごはん 豆腐みそ汁 のりから揚げ 付)トマト、ベークドポテト	七分つき米、じゃがいも、米粉、片栗粉、押麦、砂糖、油、マヨネーズ、すりごま	牛乳、鶏もも肉、豆乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ、きな粉	ほうれんそう、かぼちゃ、トマト、こまつな、ねぎ、にんじん、ひじき、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、みりん、食塩、おろしにんにく、おろししょうが、カレー	牛乳100 牛乳130 かぼちゃもち	エネルギー 485 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.6 g カルシウム 298 mg
19 (火)	ロールパン 豆腐のグラタン ひじきのマリネ みかん	ロールパン、米粉、小麦粉、片栗粉、パン粉、ごま油、油、砂糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、豆乳、挽きわり納豆、無塩バター、ベーコン、チーズ、ハム、しらす干し	みかん、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン(冷凍)、にんじん、ひじき、あおのり	りんご酢、しょうゆ、本みりん、酒、パセリ粉	調整豆乳 牛乳130 納豆やき	エネルギー 469 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 22.9 g カルシウム 258 mg
20 (水)	御飯 すまし汁 豚肉とだいこんのみそ煮 青菜の香りしそ	七分つき米、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、しらす干し、おから、無塩バター	だいこん、ほうれんそう、りんご、はくさい、えのきたけ、にんじん、だいこん(葉)、焼きのり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳100 牛乳130 マシュマロヨーグルト	エネルギー 455 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 16.2 g カルシウム 320 mg
21 (木)	御飯 みそ汁(豚肉・もやし) 焼きがんとどきのあんかけ キャベツのごま和え	七分つき米、さつまいも、片栗粉、小麦粉、砂糖、すりごま	牛乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳、豚肉(もも)、ハム、しらす干し、おから、無塩バター	キャベツ、キウイフルーツ(黄)、きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ	牛乳100 牛乳130 おからマフィン	エネルギー 435 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 13.6 g カルシウム 324 mg
22 (金)	ピラフ かぼちゃのスープ クロック 付)焼きトマト、いんげん	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、油、パン粉、砂糖	豆乳、ウインナーソーセージ、生クリーム、豚ひき肉、牛ひき肉	かぼちゃ、たまねぎ、ミニトマト、りんご濃縮果汁、ぶどう濃縮果汁、にんじんジュース、いんげん、いちご、いちご	ウスターソース、食塩、パセリ粉	牛乳100 麦茶 お誕生ケーキ(いちご)	エネルギー 545 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 18.8 g カルシウム 173 mg

