

# 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)	ちらし寿司 あさりのすまし汁 ししゃものチーズフライ なのははのごま和え	いちご 七分つき米、砂糖、パン粉、油、小麦粉、すりごま、ごま	牛乳、ヨーグルト(無糖)、ししゃも、木綿豆腐、あさり水煮缶、ゼラチン、油揚げ、でんぶ、粉チーズ	野菜ジュース、なばな、いちご、にんじん、万能ねぎ、いちごジャム、切り干しだいこん、干しいたけ、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩、パセリ粉	牛乳100 牛乳130 三色ひし餅ゼリー	エネルギー 474 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 16.5 g カルシウム 483 mg
04 (月)	麦ごはん みそ汁(さつまいも・もやし) 肉豆腐 白菜とほうれん草の塩蔵あえ	りんご 七分つき米、米粉、さつまいも、片栗粉、砂糖、押麦、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、おから	りんご、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、ねぎ、もやし、にんじん、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、焼きのり、	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、おろししょうが	牛乳100 牛乳130 米粉肉まん	エネルギー 487 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.6 g カルシウム 311 mg
05 (火)	おむすび(昆布・鮭) 鶏肉のから揚げ トマト・ブロッコリー ジャーマンポテト	オレンジ 七分つき米、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、さけ(塩)、ベーコン	オレンジ、かぼちゃ、ミニトマト、ブロッコリー、焼きのり、塩こんぶ	しょうゆ、酒、みりん、食塩、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉	調整豆乳 牛乳 かぼちゃ蒸しパン	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 18.1 g カルシウム 178 mg
06 (水)	御飯 豚汁 金目鯛の香り蒸し かぼちゃの天ぷら	キウイフルーツ 七分つき米、ねりごま(黒)、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豆乳、きんめだい、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン、油揚げ	キウイフルーツ、かぼちゃ、ねぎ、だいこん、こまつな、にんじん、ごぼう	かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩、おろししょうが	牛乳100 牛乳 ごまプリン	エネルギー 486 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 19.3 g カルシウム 325 mg
07 (木)	おむすび(昆布・鮭) 皮なしシウマイ キャベツとりんごのサラダ バナナ	七分つき米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、さけ(塩)、ムキエビ、おから、無塩バター	バナナ、キャベツ、りんご、たまねぎ、にんじんジュース、にんじん、干しぶどう、グリーンピース(冷凍)、焼きのり、塩こ	酒、しょうゆ、りんご酢、食塩	牛乳100 牛乳130 キャロットマフィン	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.4 g カルシウム 252 mg
08 (金)	御飯 すまし汁(チンゲンサイ・豆腐) 黄桃缶 豆腐のコーンみそ焼き 付いんげん	ポテトサラダ 七分つき米、じゃがいも、小麦粉、強力粉、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳	もも缶(黄桃)、チンゲンサイ、いんげん、きゅうり、えのきたけ、にんじん、こまつな、クリームコーン缶	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100 牛乳130 手作りうどん	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 15.8 g カルシウム 317 mg
11 (月)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) ゼリーフライ(おからコロッケ) 白菜のごま酢あえ	ポンカン 七分つき米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、小麦粉、すりごま、油	牛乳、豆乳、おから、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、きな粉	ぼんかん、はくさい、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、にんじん、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、酢、みりん、食塩	牛乳100 牛乳 豆乳もち	エネルギー 499 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 14.0 g カルシウム 317 mg
12 (火)	麦ごはん カレーライス ひじきのマリネ もも缶	七分つき米、じゃがいも、米粉、油、砂糖、押麦、すりごま(黒)	豚肉(もも)、豆乳、ハム、きな粉、粉チーズ	たまねぎ、もも缶(白桃)、にんじん、きゅうり、ひじき	中濃ソース、ケチャップ、りんご酢、しょうゆ、本みりん、酒、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	調整豆乳 麦茶 米粉ドーナッツ	エネルギー 493 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 17.0 g カルシウム 134 mg
13 (水)	御飯 みそ汁(キャベツ・わかめ) さけのレモン焼き ブロッコリーのマヨ和え	バナナ 七分つき米、小麦粉、油、砂糖、マヨネーズ、すりごま	牛乳、さけ 1.5cm さいの目、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、赤ピーマン、	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100 牛乳130 和風やさしい蒸しパン	エネルギー 495 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 15.0 g カルシウム 293 mg
14 (木)	ナポリタンスパゲティ スープ(じゃがいも・ベーコン) ブロッコリーのツナサラダ はっさく	七分つき米、スパゲティ、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、ツナ水煮缶、ウインナーソーセージ、鶏ひき肉、ベーコン	はっさく、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン(冷凍)、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、酒、りんご酢、みりん、おろしにんにく、食塩、パセリ粉	牛乳100 牛乳130 とりそぼろおにぎり	エネルギー 468 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 16.3 g カルシウム 257 mg
15 (金)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) さわらのカレー揚げ はくさいの中華風和え物	キウイフルーツ 七分つき米、小麦粉、白玉粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、さわら 1.5cm さいの目、豆乳、大豆(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、ウインナーソーセージ	はくさい、キウイフルーツ、コーン(冷凍)、ねぎ、こまつな、かぼちゃ、にんじん、カットわかめ	かつおだし汁、りんご酢、しょうゆ、中華だしの素、食塩、カレー粉	牛乳100 牛乳130 大豆粉のケーキサレ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.8 g カルシウム 296 mg
18 (月)	納豆チャーハン わかめスープ 鶏ささみと野菜の和えサラダ バナナ	七分つき米、小麦粉、油、ごま油	牛乳、鶏ささ身、挽きわり納豆、豚ひき肉、しらす干し、ベーコン	バナナ、キャベツ、ねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ、あおのり	かつおだし汁、酒、しょうゆ、お好み焼きソース、酢、食塩、中華だしの素	牛乳100 牛乳130 お好み焼き(しらす、ベーコン)	エネルギー 478 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.5 g カルシウム 269 mg
19 (火)	ロールパン マカロニグラタン かぼちゃサラダ キウイフルーツ	七分つき米、片栗粉、米粉、マカロニ、小麦粉、マヨネーズ、ごま油、パン粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ハム、チーズ、無塩バター、干しえび、粉チーズ、脱脂粉乳	たまねぎ、キウイフルーツ、かぼちゃ、切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、マッシュルーム缶、コーン(冷凍)、ねぎ	しょうゆ、食塩、パセリ粉	調整豆乳 麦茶 大根餅	エネルギー 469 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 19.2 g カルシウム 223 mg
20 (水)	御飯 みそ汁(切干し・玉ねぎ) カレイ甘酢あんかけ かぼちゃの甘煮	りんご 七分つき米、もち米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、かれい 1.5cm さいの目、米みそ(淡色辛みそ)、あずき(乾)、油揚げ	かぼちゃ、りんご、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、切り干しだいこん、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、おろししょうが、食塩	牛乳100 牛乳130 ぼたもち	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 11.5 g カルシウム 258 mg
22 (金)	麦ごはん すまし汁(じゃが芋・わかめ) ハンバーグ 付)にんじんの甘煮	キャベツのコーンサラダ 七分つき米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、押麦	豚ひき肉、牛ひき肉、豆乳、ちくわ、生クリーム	みかん缶、キャベツ、いちご、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、ケチャップ、りんご酢、しょうゆ、食塩	牛乳100 麦茶 いちごのケーキ	エネルギー 506 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 19.3 g カルシウム 167 mg

