

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)	鬼さんドライカレーライス (金棒(おさかなバーグ) ブロッコリーと豆腐のサラダ)	米、さつまいも、米粉、油、片栗粉、砂糖、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆乳、木綿豆腐、ゆで大豆、いわし、でんぶ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、どうもろこし(ゆで)、トマトピューレ、赤ピーマン、黄ピーマン、刻みこんぶ	ケチャップ、ウスターソース、中華だしの素、酢、食塩、カレー粉	牛乳130 鬼蒸しパン	エネルギー 656 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 19.7 g カルシウム 254 mg
02 (土)	中華丼 (豆腐みそ汁(わかめ) キウイフルーツ)	ゆでうどん、米、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、黒きくらげ、カットわかめ、しょうが	かつおだし汁、中華スープ、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	牛乳130 きつねうどん	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.2 g カルシウム 260 mg
04 (月)	御飯 (みそ汁(じゃが芋・青菜) さわらの野菜レモン蒸し 凍り豆腐の煮物(にんじん))	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま	牛乳、さわら、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン缶、いんげん、レモン果汁	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、こしょう	牛乳130 大学かぼちゃ(ごま)	エネルギー 567 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 18.5 g カルシウム 267 mg
05 (火)	カレー風味のトマトスパゲティ (かぶのスープ きゅうりとコーンのサラダ バナナ)	スパゲティ、米、じゃがいも、さつまいも、油、砂糖、黒ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏むね肉	バナナ、たまねぎ、かぶ、トマトピューレ、きゅうり、にんじん、コーン缶、かぶ・葉、にんにく、しょうが	中華だしの素、酢、食塩、酒、カレー粉、こしょう	牛乳130 おにぎり(さつまいもご飯)	エネルギー 611 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.4 g カルシウム 227 mg
06 (水)	御飯 (みそ汁(はくさい・わかめ) 筑前煮 たらからの揚げ)	米、ホットケーキ粉、板こんにやく、油、砂糖、片栗粉	牛乳、たら、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	みかん、はくさい、れんこん、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ごぼう、さやえんどう、あおのり、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳130 豆腐ドーナツ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 17.5 g カルシウム 268 mg
07 (木)	御飯 (マーボー豆腐 じゃがいもの中華スープ 小松菜のツナ酢あえ)	米、じゃがいも、小麦粉、ながいも、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節	ねぎ、もやし、ごまつな、キャベツ、コーン缶、しょうが、あおのり	しょうゆ、ケチャップ、酒、中濃ソース、中華だしの素、酢	牛乳130 お好み焼き	エネルギー 597 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 18.0 g カルシウム 276 mg
08 (金)	ピラフ(豚・カレー) (サーモン豆乳シチュー きゅうりの華風サラダ キウイフルーツ)	米、じゃがいも、小麦粉、しらたき、油、砂糖、ごま油	牛乳、豆乳、さけ、豚ひき肉、ちくわ	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、ピーマン、いんげん、いちごジャム	酢、しょうゆ、和風だしの素、中華だしの素、酒、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳130 蒸しパン(いちごジャム)	エネルギー 572 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 13.3 g カルシウム 235 mg
09 (土)	みそ煮込みうどん (キャベツのツナマヨドレあえ オレンジ)	ゆでうどん、米、日清マヨドレ、砂糖	牛乳、鶏むね肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、豚ひき肉、ツナ油漬缶	オレンジ、キャベツ、はくさい、にんじん、きゅうり、ねぎ、さやえんどう、あおのり	かつおだし汁、みりん、酒、しょうゆ	牛乳130 そばろ混ぜごはん	エネルギー 557 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 18.0 g カルシウム 242 mg
12 (火)	御飯 (かぼちゃの豆乳煮 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草ともやしの塩ごまあえ)	米、さつまいも、油、小麦粉、片栗粉、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳	かぼちゃ、りんご、もやし、ほうれん草、たまねぎ、マーマレード	しょうゆ、食塩、中華だしの素	牛乳130 さつまいもスティック(塩)	エネルギー 537 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 13.2 g カルシウム 211 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 ブロッコリーの三色サラダ)	米、じゃがいも、砂糖、油、小麦粉、はるさめ、片栗粉	牛乳、豆乳、さば	ホールトマト缶詰、たまねぎ、ブロッコリー、みかん缶、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、コーン缶、粉かんでん	食塩、酢、中華だしの素、こしょう	牛乳100 牛乳130 豆乳みかんババロア風	エネルギー 584 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.4 g カルシウム 206 mg
14 (木)	ちゃんぽんラーメン (大学芋 キウイフルーツ)	ゆで中華めん、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、ごま油、黒ごま、ココア	牛乳、絹ごし豆腐、調製豆乳、豚肉(肩)、ちくわ	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん	しょうゆ、中華だしの素、食塩、チョコレートシロップ	牛乳130 マーブルケーキ (チョコレートソースかけ)	エネルギー 663 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 20.2 g カルシウム 269 mg
15 (金)	御飯 (みそ汁(切干し・里芋) 豚肉のすき焼き風煮物(豆腐) 冬の蒸し野菜)	米、さといも、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、にんじん、はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、ねぎ、かぶ、えのきたけ、切り干しだい	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳130 チャーハン(ひじき)	エネルギー 606 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.8 g カルシウム 271 mg
16 (土)	てりやき野菜丼 (みそ汁(だいこん・厚揚げ) りんご)	米、マカロニ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	りんご、だいこん、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、しょうゆ、酒、食塩、おろししょうが	牛乳130 マカロニきな粉	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16.6 g カルシウム 221 mg
18 (月)	御飯 (のっぺい汁 焼きがんとどきのあんかけ(芋) キャベツとわかめのごま酢あえ)	米、ビーフン、さといも、さつまいも、片栗粉、板こんにやく、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、しらす干し、ちくわ、豚ひき肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、みかん缶、なめこ、ピーマン、ねぎ、ひじき、干しいたけ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、食塩	牛乳130 ビーフン(焼き)	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 11.3 g カルシウム 288 mg
19 (火)	手作りわかめ御飯(ごま) (豆腐みそ汁(あげ) 鶏肉と野菜の甘酢煮 バナナ)	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、はくさい、にんじん、ねぎ、ピーマン、黄ピーマン、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳130 野菜もち(かぼちゃ)	エネルギー 591 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.0 g カルシウム 234 mg

