

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 (土)	チャーハン くだもの	七分つき米、油	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり	しょうゆ、料理酒、食塩	ウエハース 健康菓子 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 13.0 g 塩分 1.3 g
06 (木)	マーボー豆腐丼 ほうれん草のナムル オレンジ	七分つき米、米粉、片栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豆乳、豚ひき肉、つぶしあん(砂糖添加)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ・ネーブル、ほうれんそう、もやし、ねぎ、にんじん、しょうが	しょうゆ、料理酒、食塩	卯の花クッキー あんこ蒸しパン 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 17.1 g 塩分 1.1 g
07 (金)	みそ煮込みうどん ちくわ磯辺焼き キャベツの香り漬け	ゆでうどん、米粉、油、ごま、砂糖、さつまいも	牛乳、ちくわ、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、はくさい、きゅうり、ねぎ、にんじん、だいこん、レモン果汁、あおのり	かつお・昆布だし汁、みりん、食塩	豆乳クッキー スナックパン 牛乳	エネルギー 436 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 12.4 g 塩分 1.5 g
08 (土)	焼きそば くだもの	焼きそばめん、油	牛乳、豚肉(ばら)	バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、あおのり	中濃ソース、料理酒、こしょう	まんまるソフトせんべい 健康菓子 牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 15.0 g 塩分 1.8 g
10 (月)	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き かぼちゃサラダ オレンジ	七分つき米、油、砂糖	牛乳、アイスクリーム、さけ、おから、ヨーグルト(加糖)	オレンジ、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、干しぶどう	料理酒、酢、食塩、こしょう	たべっこどうぶつ (以)アイスクリーム (未)ヨーグルト 牛乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.6 g 塩分 1.0 g
11 (火)	ごはん 鶏肉のレモン焼き ひじきとさつま芋の煮物 豆乳汁	七分つき米、さつまいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏むね肉、豆乳	チンゲンサイ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、さやえんどう、ひじき、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、洋風だしの素、みりん	ウエハース ミニパン 牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 15.3 g 塩分 1.2 g
12 (水)	ごはん 厚揚げのそぼろあん 小松菜のしらす和え バナナ	七分つき米、マカロニ、砂糖、片栗粉、油	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、きな粉、しらす干し	バナナ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、料理酒、みりん、食塩	まんまるソフトせんべい きなこマカロニ 牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 15.6 g 塩分 0.8 g
13 (木)	野菜そぼろ丼 かぼちゃの甘煮 メロン	七分つき米、油、砂糖、ごま油、米粉	牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、しらす干し、かつお節	メロン(緑肉)、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、コーン缶、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、料理酒、食塩	むらさきいもせんべい おにぎり 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.3 g 塩分 0.9 g
14 (金)	(0.1)ごはん (0.1)ささ身の包み焼き ホットドッグ 野菜スープ	ミニゼリー ロールパン、七分つき米、じゃがいも、油	コーヒー豆乳飲料、フランクフルト、鶏ささ身	キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、コーン缶、にんじん、トマト	ケチャップ、洋風だしの素、料理酒、食塩、こしょう	きなこウエハース ビスコ ぼたぼた焼き まめびよ	エネルギー 385 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 8.7 g 塩分 0.7 g
15 (土)	カレーライス くだもの	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、りんご、にんじん	カレールウ	ビスコ 健康菓子 牛乳	エネルギー 610 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 18.3 g 塩分 1.9 g
17 (月)	ごはん 豚汁 ほうれん草とコーンの和え物 バナナ	七分つき米、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉	バナナ、ほうれんそう、だいこん、もやし、ねぎ、にんじん、ごぼう、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	たべっこどうぶつ まんまるソフトせんべい 源氏パイ 牛乳	エネルギー 420 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 14.1 g 塩分 0.8 g
18 (火)	ごはん ミートボールのトマトシチュー 切干大根のサラダ チーズ	七分つき米、じゃがいも、米粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、豆乳、しらす干し	たまねぎ、ホールトマト缶詰、バナナ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、レモン果汁、だいこん	酢、洋風だしの素、料理酒、食塩	まんまるソフトせんべい もっちりバナナパン 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 17.9 g 塩分 1.2 g
19 (水)	ごはん ふりかけ ポークビーンズ キャベツとチンゲン菜のサラダ	ミニゼリー 七分つき米、じゃがいも、ロールパン、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、蒸し大豆、しらす干し、かつお節	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、チンゲンサイ、いちごジャム、ねぎ、カットわかめ	ケチャップ、酢、洋風だしの素、食塩、パセリ粉	卯の花クッキー ジャムサンド 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 15.2 g 塩分 1.1 g
20 (木)	チャーハン 豆乳ポトフ はるさめサラダ	七分つき米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、はるさめ、ごま油、ごま	牛乳、豆乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ツナ水煮缶、きな粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	マリービスケット きなこポテト 牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 15.1 g 塩分 1.3 g
21 (金)	ちゃんぽんラーメン 春巻き ブロッコリーのおかか煮 (0.1)かぼちゃチップ	生中華めん、ホットケーキ粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、かつお節	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、よもぎ、かぼちゃ	しょうゆ、中華だしの素、みりん、食塩	豆乳クッキー よもぎホットケーキ 牛乳	エネルギー 609 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.5 g 塩分 2.7 g

