

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 (木)	ドライカレーライス 豆腐のサラダ オレンジ	七分つき米、米粉、油、押麦、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳	オレンジ、たまねぎ、バナナ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ピーマン、コーン缶、干しぶどう、レモン果	ケチャップ、酢、洋風だしの素、食塩、カレー粉	豆乳クッキー もちりバナナパン 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 16.9 g 塩分 0.7 g
02 (金)	夏ミートスパゲティ ほうれん草とささみの酢和え 棒チーズ	スパゲティ、米粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、チーズ、きな粉	ほうれんそう、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、トマト、なす、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、酢、しょうゆ、洋風だしの素、食塩、こしょう	ビスケット かぼちゃもち 牛乳	エネルギー 461 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 15.6 g 塩分 1.5 g
03 (土)	わかめうどん くだもの	ゆでうどん	牛乳、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	塩せんべい 健康菓子 牛乳	エネルギー 380 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 9.5 g 塩分 1.9 g
05 (月)	わかめごはん あじのマリネ みそ汁 焼きかぼちゃ	米、さつまいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、あじ、米みそ、油揚げ	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、黄ピーマン	かつお・昆布だし汁、酢、料理酒、食塩	たべっこどうぶつ ふかしもち 牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 15.6 g 塩分 1.3 g
06 (火)	ごはん 鶏ささ身のケチャップあん すまし汁 キウイフルーツ	米、片栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、油揚げ	キウイフルーツ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、コーン缶	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、料理酒、食塩、しょうゆ、こしょう	ウエハース ミニパン 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 15.9 g 塩分 1.2 g
07 (水)	ごはん 炒り豆腐 天の川汁 きゅうりの酢の物	七分つき米、干しそうめん、砂糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉	きゅうり、にんじん、みかん缶、たまねぎ、オクラ、さやえんどう、ねぎ、ひじき、カットわかめ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	マリービスケット チーズクリームクレープ 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 18.7 g 塩分 1.6 g
08 (木)	ハヤシライス 白菜とほうれん草の塩磯あえ 牛乳プリン	米、じゃがいも、米粉、油、砂糖	牛乳、牛ひき肉、豆乳	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、マッシュルーム、いちごジャム、焼きのり	ハヤシルウ、ケチャップ、食塩	まんまるソフトせんべい ジャム蒸しパン 牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 16.8 g 塩分 1.6 g
09 (金)	ハンバーガー フライドポテト 夏野菜スープ	ロールパン、フライドポテト、油、砂糖	牛乳	かんてん、みかん缶、パイン缶、キャベツ、トマト、なす、こまつな	ケチャップ、洋風だしの素、食塩、パセリ粉	きなこウエハース フルーツボンチ 牛乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 23.3 g 塩分 1.3 g
10 (土)	そうめん きゅうりの昆布あえ くだもの	干しそうめん、砂糖	牛乳、鶏ささ身	りんご、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、塩こんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	塩せんべい 健康菓子 牛乳	エネルギー 445 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 8.6 g 塩分 3.2 g
12 (月)	ごはん さけの酒蒸し 焼きなす みそ汁	米、食パン、油、砂糖	牛乳、さけ、米みそ、しらす干し、粉チーズ	なす、たまねぎ、だいこん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、にんじん、レモン果汁、あおのり	煮干だし汁、料理酒、しょうゆ、食塩、こしょう	ウエハース じゃこトースト 牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 15.4 g 塩分 1.6 g
13 (火)	ごはん 鶏肉のから揚げ はるさめサラダ 豆腐すまし汁	米、はるさめ、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	アイスクリーム、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ水煮缶	だいこん、にんじん、きゅうり、しょうが、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、料理酒、食塩	卵の花クッキー ヨーグルト 麦茶	エネルギー 304 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 6.7 g 塩分 1.0 g
14 (水)	枝豆とじゃこのごはん パンバンジー 豆乳汁	米、米粉、油、ごま、砂糖	牛乳、豆乳、鶏ささ身、つぶしあん、しらす干し	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、チンゲンサイ、えだまめ	昆布だし汁、料理酒、酢、しょうゆ、食塩	むらさきいもせんべい あんこ蒸しパン 牛乳	エネルギー 477 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 13.6 g 塩分 1.0 g
15 (木)	豆腐丼 ブロッコリーのごま酢和え バナナ	米、さつまいも、油、すりごま、米粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、ちくわ	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、エリンギ	ケチャップ、しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩、カレー粉	豆乳クッキー マリービスケット 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.0 g 塩分 1.1 g
16 (金)	冷やしうどん 春巻き (0歳)野菜チップ メロン	ゆでうどん、米、油、ごま、砂糖、ごま油、じゃがいも	牛乳、鶏ささ身、しらす干し	メロン、トマト、コーン缶、きゅうり、焼きのり、かぼちゃ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	ビスコ おにぎり 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.6 g 塩分 1.5 g
17 (土)	カレーライス くだもの	米、じゃがいも、油	牛乳、豚ひき肉	パイン缶、たまねぎ、にんじん	カレールウ	塩せんべい 健康菓子 牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 15.5 g 塩分 1.6 g

