

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 (水)	わかめごはん 厚揚げのみそ炒め はるさめスープ	米、米粉、はるさめ、油、ごま油、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、生揚げ、豆乳、豚肉(肩ロース)、つぶしあん(砂糖添加)、米みそ(淡色辛みそ)	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン、コーン缶、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、食塩	まんまるソフトせんべい あんこ蒸しパン 牛乳	エネルギー 605 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 21.6 g 塩分 1.8 g
02 (木)	三色そばろ井 きゅうりの昆布あえ バナナ	米、押麦、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐	バナナ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、塩こんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、料理酒	マリービスケット たべっこどうぶつ ぱりんこ 牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 14.8 g 塩分 1.0 g
03 (金)	ホットドッグ ペイクドじゃが 野菜スープ	ロールパン、フライドポテト、油	牛乳、フランクフルト	キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン缶、にんじん	ケチャップ、洋風だしの素、食塩、こしょう	きなこウエハース かんでんばば 牛乳	エネルギー 688 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 29.5 g 塩分 2.2 g
04 (土)	あんかけうどん くだもの	ゆでうどん、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉	りんご、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	まんまるソフトせんべい 健康菓子 牛乳	エネルギー 438 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 10.8 g 塩分 2.0 g
06 (月)	ごはん さばのみそ焼き ゆでブロッコリー 五目汁	米、マカロニ、砂糖、ごま油	牛乳、さば、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、だいこん、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、ごぼう、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、料理酒、しょうゆ、食塩	ウエハース きなこマカロニ 牛乳	エネルギー 600 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 20.3 g 塩分 1.4 g
07 (火)	ごはん 鶏肉のきのこソースがけ ほうれん草の塩ごま和え みそ汁	米、食パン、さつまいも、砂糖、ごま、油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、もやし、ほうれんそう、いちごジャム、しめじ、コーン缶、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、オイスターソース、ウスターソース、食塩、こしょう	たべっこどうぶつ ジャムサンド 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 14.1 g 塩分 2.2 g
08 (水)	ごはん マーボーなす はるさめサラダ ミニゼリー	米、はるさめ、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	なす、きゅうり、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、料理酒	卵の花クッキー ビスケット 牛乳	エネルギー 620 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 20.2 g 塩分 1.2 g
09 (木)	ハヤシライス 白菜とほうれん草の磯あえ 牛乳プリン	米、じゃがいも、油	牛乳、牛肉(もも)	たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、マッシュルーム、焼きのり	ハヤシルウ、ケチャップ、食塩	豆乳クッキー スナックパン 牛乳	エネルギー 621 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 17.4 g 塩分 2.0 g
10 (金)	和風スパゲティ 蒸しかぼちゃ 小松菜のごま和え	マカロニ・スパゲティ、すりごま、砂糖	牛乳、ツナ水煮缶、バター	かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	ウエハース クリームクレープ 牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.8 g 塩分 1.4 g
11 (土)	焼きそば くだもの	焼きそばめん、油	牛乳、豚肉(ばら)	もも缶(白桃)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり	中濃ソース、食塩	ビスコ 健康菓子 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 20.2 g 塩分 1.3 g
13 (月)	ゆかりごはん 大根と鶏肉の煮もの ブロッコリーのごま和え バナナ	米、砂糖、すりごま、ごま	牛乳、鶏もも肉	バナナ、だいこん、ブロッコリー、にんじん	かつおだし汁、料理酒、しょうゆ	たべっこどうぶつ バウムクーヘン 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.3 g 塩分 1.5 g
14 (火)	ごはん サーモン豆乳シチュー キャベツとツナのサラダ ミニゼリー	米、じゃがいも、油	牛乳、豆乳、さけ、ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、いんげん	酢、料理酒、食塩、こしょう	ウエハース ぼたぼた焼き まんまるソフトせんべい 牛乳	エネルギー 621 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 19.1 g 塩分 2.2 g
15 (水)	トマトごはん 凍り豆腐の煮物 きゅうりと長芋のさっぱり漬け	七分つき米、ながいも、米粉、砂糖、油	牛乳、豆乳、凍り豆腐、油揚げ	トマト、りんご、きゅうり、にんじん、しめじ、いんげん、キャベツ	かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)、酢、みりん、洋風だしの素、食塩	まんまるソフトせんべい りんご蒸しパン 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 16.2 g 塩分 1.4 g
16 (木)	てりやき野菜丼 ほうれん草とツナの酢和え オレンジ	米、米粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、きな粉	オレンジ、ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ	しょうゆ、みりん、酢、料理酒	ビスコ かぼちゃもち 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 14.6 g 塩分 0.9 g
17 (金)	食パン ハンバーグ キャベツのゆかりあえ コーンスープ	食パン、油	牛乳	キャベツ、クリームコーン缶、いちごジャム・低糖度、コーン缶、ねぎ、にんじん	ケチャップ、洋風だしの素、食塩、こしょう	きなこウエハース ゼリー 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 19.2 g 塩分 2.8 g

