

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)	バターロール ローストチキン トマトのイタリアンソテー 野菜スープ	ロールパン、マカロニ・スパゲティ、油、ごま、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、粉チーズ	トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、みりん、食塩、洋風だしの素、パセリ粉	きなこウエハース ビスコ まめびよ	エネルギー 650 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 25.4 g 塩分 2.7 g
02 (土)	カレーライス くだもの	七分つき米、じゃがいも、押麦、油	牛乳、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、りんご、にんじん	カレールー	まんまるソフトせんべい 健康菓子 牛乳	エネルギー 609 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 19.8 g 塩分 1.9 g
04 (月)	ごはん かじきのさっぱり甘酢ソース 切干大根のごま和え オレンジ	食パン、七分つき米、油、片栗粉、ごま、砂糖	牛乳、かじき	オレンジ、たまねぎ、切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、いちごジャム	しょうゆ、酢、酒、食塩	ウエハース ジャムサンド 牛乳	エネルギー 619 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 20.4 g 塩分 1.5 g
05 (火)	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 蒸し野菜のサラダ 豆腐すまし汁	七分つき米、ごま、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉、木綿豆腐	もやし、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	卵の花クッキー ドーナツ 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 18.5 g 塩分 1.5 g
06 (水)	ごはん マーボー豆腐 ほうれん草のナムル バナナ	七分つき米、さつまいも、片栗粉、ごま油、砂糖、油、ごま、米粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、もやし、ほうれん草、ねぎ、コーン缶、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	むらさきいもせんべい さつまいもスティック 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 20.2 g 塩分 1.2 g
07 (木)	キッズピピンバ キャベツとじゃこの酢あえ 焼きかぼちゃ	米、米粉、油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆乳、しらす干し	キャベツ、かぼちゃ、バナナ、もやし、ほうれん草、にんじん、ねぎ、レモン果汁、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、酒、食塩	バナナ もっちりバナナパン 牛乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.5 g 塩分 1.3 g
08 (金)	あんかけうどん ブロッコリーのごまマヨ和え ふかしいも ミニゼリー	ゆでうどん、さつまいも、七分つき米、片栗粉、すりごま、ごま、砂糖	牛乳、鶏むね肉、しらす干し	はくさい、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	おにぎり 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 12.8 g 塩分 1.9 g
09 (土)	焼きそば くだもの	焼きそばめん、油	牛乳、豚肉(ばら)	りんご、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、あおのり	中濃ソース、酒、こしょう	ビスコ 健康菓子 牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 17.7 g 塩分 1.6 g
11 (月)	ごはん さんまのかば焼き キャベツの磯和え みそ汁	七分つき米、米、もち米、砂糖、ごま、片栗粉	牛乳、さんま、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	かぼちゃ、ほうれん草、キャベツ、なす、にんじん、えのきたけ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	ウエハース おはぎ 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 20.5 g 塩分 1.2 g
12 (火)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツのツナサラダ 豆乳汁	七分つき米、ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、ツナ水煮缶	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、マーマレード	昆布だし汁、酢、食塩、しょうゆ、こしょう	卵の花クッキー ホットケーキ 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 14.5 g 塩分 1.5 g
13 (水)	菜飯 炒り豆腐 磯辺さつまいも りんご	七分つき米、さつまいも、米粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豆乳、つぶしあん(砂糖添加)、ツナ油漬缶	りんご、たまねぎ、ごまつな、にんじん、さやえんどう、ひじき、干しいたけ、あおのり	しょうゆ、酒、みりん、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 630 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 21.3 g 塩分 1.1 g
14 (木)	カレーライス 小魚サラダ オレンジ	米、じゃがいも、油、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、しらす干し、豚ひき肉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、生わかめ	カレールー、酢、しょうゆ	ビスコ ゼリー 牛乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 21.9 g 塩分 2.1 g
15 (金)	ハンバーガー トマトスープ ベイクドじゃが ゆでブロッコリー	ロールパン、じゃがいも、七分つき米、油	牛乳、鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、にんじん、塩こんぶ	ケチャップ、洋風だしの素、食塩	きなこウエハース おにぎり 牛乳	エネルギー 545 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 20.9 g 塩分 1.6 g
16 (土)	みそ煮込みうどん くだもの	干しうどん	牛乳、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ちくわ	りんご、はくさい、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、みりん	豆乳クッキー 健康菓子 牛乳	エネルギー 461 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 11.1 g 塩分 3.6 g
18 (月)	ごはん さけの塩焼き マカロニサラダ 豚汁	七分つき米、マカロニ、板こんにゃく、ごま油	牛乳、さけ、ツナ水煮缶、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、食塩	たべっこどうぶつ ミニパン 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 18.1 g 塩分 1.7 g

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		
19 (火)	ごはん ささみのレモン煮 白菜とほうれん草のおかか和え はるさめスープ	さつまいも、七分つき米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、はるさめ	牛乳、鶏ささ身、かつお節	ほうれんそう、はくさい、にんじん、ねぎ、レモン果汁、焼きのり	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	卵の花クッキー ふかしいも 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 12.1 g 塩分 1.3 g
20 (水)	ごはん 厚揚げの中華炒め 納豆和え バナナ	七分つき米、米粉、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、納豆、きな粉、かつお節	バナナ、にんじん、緑豆もやし、たまねぎ、かぼちゃ、ほうれんそう、ねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩、こしょう	むらさきいもせんべい かぼちゃもち 牛乳	エネルギー 610 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 21.6 g 塩分 1.0 g
21 (木)	てりやき野菜丼 ほうれん草とささみの酢和え 牛乳プリン	米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、鶏ささ身	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん	しょうゆ、みりん、酢、酒	豆乳クッキー (未)たべっこどうぶつ (以)ぼたぼた焼き 牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 13.5 g 塩分 1.3 g
22 (金)	ちゃんぽんラーメン 春巻き ブロッコリーのおかか和え チーズ	生中華めん、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、かつお節	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、中華だしの素、みりん、食塩	マリービスケット かんでんぱぱ 牛乳	エネルギー 653 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 21.6 g 塩分 3.6 g
23 (土)	ごはん ポトフ くだもの	七分つき米、じゃがいも	牛乳、鶏もも肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん	洋風だしの素、食塩	ビスコ 健康菓子 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 10.2 g 塩分 1.1 g
25 (月)	わかめごはん 鶏肉のから揚げ はるさめサラダ なし	七分つき米、さつまいも、米粉、片栗粉、砂糖、はるさめ、油、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、ツナ水煮缶、卵	なし、にんじん、きゅうり、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、酒	ウエハース おに蒸しパン 牛乳	エネルギー 600 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.0 g 塩分 1.4 g
26 (火)	ごはん みそ汁 さけの酒蒸し 卵の花 ブロッコリーのごま和え	七分つき米、油、ごま、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏ひき肉、おから、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、だいたいこん、えのきたけ、ねぎ、レモン果汁、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩、こしょう	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 586 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 23.1 g 塩分 1.6 g
27 (水)	ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 もやしとわかめのナムル チーズ	七分つき米、マカロニ、砂糖、しらす、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、チーズ、きな粉	もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ	しょうゆ、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 554 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 21.3 g 塩分 1.2 g
28 (木)	チャーハン ポトフ きゅうりの酢の物	七分つき米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、米粉、油、ごま	牛乳、鶏もも肉、豆乳、豚ひき肉、しらす干し	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ピーマン、カットわかめ、あおのり	酢、しょうゆ、洋風だしの素、酒、食塩	マリービスケット スイートポテト 牛乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.9 g 塩分 1.4 g
29 (金)	食パン かぼちゃのクリームシチュー チンゲン菜のしらす和え オレンジ	食パン、油、砂糖	牛乳、豆乳、鶏もも肉、しらす干し	オレンジ、チンゲンサイ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、いちごジャム・低糖度、いんげん	しょうゆ	きなこウエハース スナックパン 牛乳	エネルギー 591 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 16.2 g 塩分 2.5 g
30 (土)	トマトスパゲティー くだもの	マカロニ・スパゲティ、油	牛乳、ツナ油漬缶	もも缶(白桃)、ホールトマト缶詰、たまねぎ、こまつな	ケチャップ、食塩、パセリ粉	まんまるソフトせんべい 健康菓子 牛乳	エネルギー 463 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 12.2 g 塩分 1.2 g
()							
()							
()							
()							