

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 — 月 —	ごはん 豆腐の野菜そぼろ煮 キャベツとほうれん草のごま和え 焼きかぼちゃ	七分つき米、油、片栗粉、ごま、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	かぼちゃ、こまつな、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	ウエハース かんでんばば 牛乳	エネルギー 467 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.4 g 塩分 0.8 g
02 — 火 —	わかめごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜のおかかあえ みそ汁	七分つき米、さつまいも、小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	キャベツ、こまつな、なす、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	卵の花クッキー 鬼まんじゅう 牛乳	エネルギー 476 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.8 g 塩分 1.5 g
04 — 木 —	ハヤシライス 白菜の塩磯あえ 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 肉まん 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.6 g 塩分 1.9 g
05 — 金 —	みそ煮込みうどん キャベツの香り漬け 磯辺さつまいも チーズ	ゆでうどん、さつまいも、七分つき米、米粉、油、ごま、砂糖	牛乳、鶏むね肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ちくわ、しらす干し、かつお節	キャベツ、はくさい、きゅうり、ねぎ、にんじん、レモン果汁、あおのり	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	むらさきいもせんべい おにぎり 牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 15.3 g 塩分 1.9 g
08 — 月 —	ごはん さけの香りみそ焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁	七分つき米、米粉、油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、さけ、豆乳、つぶしあん(砂糖添加)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	かき、かぼちゃ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、みりん、酒、しょうゆ	たべっこどうぶつ あんこ蒸しパン 牛乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 15.9 g 塩分 1.2 g
09 — 火 —	ゆかりごはん 油淋鶏 はるさめサラダ ミニゼリー	七分つき米、片栗粉、はるさめ、ごま油、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、おから、ツナ水煮缶、しらす干し	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ねぎ	しょうゆ、酢、食塩	ウエハース チヂミ 牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 21.5 g 塩分 1.4 g
10 — 水 —	ごはん 八宝菜 きゅうりのゆかりあえ 豆腐すまし汁	七分つき米、さつまいも、ごま油、片栗粉、油、米粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐	はくさい、きゅうり、だいこん、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、中華だしの素	まんまるソフトせんべい さつまいもスティック 牛乳	エネルギー 409 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 16.2 g 塩分 1.1 g
12 — 金 —	食パン クリームシチュー キャベツのツナサラダ りんご	食パン、じゃがいも、油	豆乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶	キャベツ、りんご、たまねぎ、にんじん、いちごジャム・低糖度、コーン缶	酢、食塩、こしょう	きなこウエハース 源氏パイ ビスコ まめびよ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 20.8 g 塩分 2.1 g
13 — 土 —	トマトスパゲティ 野菜コーンスープ くだもの	マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、油	牛乳、ツナ油漬缶	オレンジ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、こまつな、クリームコーン缶	ケチャップ、食塩	豆乳クッキー 健康菓子 牛乳	エネルギー 424 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 11.7 g 塩分 1.1 g
15 — 月 —	ごはん さわらの照り焼き けんちん汁 マカロニサラダ	米、マカロニ、マヨドレ、ごま油	牛乳、さわら、木綿豆腐、ツナ水煮缶、油揚げ	だいこん、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	ウエハース マリービスケット 牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 20.1 g 塩分 1.4 g
16 — 火 —	きのこごはん ミートボールのトマト煮 キャベツときゅうりのツナ和え バナナ	七分つき米、じゃがいも、食パン、マヨドレ、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ油漬缶、しらす干し、油揚げ、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、キャベツ、きゅうり、しめじ、しいたけ、えのきたけ、あおのり	しょうゆ、酢、みりん、洋風だしの素、酒、食塩	卵の花クッキー じゃこトースト 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.7 g 塩分 1.5 g
17 — 水 —	ごはん 厚揚げのそぼろあん ほうれん草のツナ酢和え りんご	七分つき米、米粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、豆乳、ツナ油漬缶	ほうれんそう、りんご、たまねぎ、バナナ、にんじん、えのきたけ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん	むらさきいもせんべい もっちりバナナパン 牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.9 g 塩分 0.8 g
18 — 木 —	きのこクリームライス ブロッコリーの玉ねぎドレッシング かぼちゃの甘煮 ミニゼリー	七分つき米、マカロニ、砂糖、押麦、油	牛乳、豆乳、牛肉(肩)、きな粉、ちくわ	たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、えのきたけ、にんじん、しめじ、エリンギ、コーン缶	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、パセリ粉、食塩	ビスコ きなこマカロニ 牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 19.8 g 塩分 1.7 g
19 — 金 —	ミートスパゲティ ブロッコリーと人参のおかか和え 焼きかぼちゃ みかん	マカロニ・スパゲティ、七分つき米、油、米粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、かつお節	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩	ミニゼリー おにぎり 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 15.1 g 塩分 1.2 g

