

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)	てりやき野菜丼 マカロニサラダ りんご	米、マカロニ、油、 片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ツ ナ水煮缶	りんご、もやし、に んじん、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり	みりん、しょうゆ、 酒、食塩	豆乳クッキー ミニパン 牛乳	エネルギー 563 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 16.5 g 塩分 1.2 g
02 (木)	カレーうどん ブロッコリーのおかか和え 焼きかぼちゃ チーズ	ゆでうどん、七分つ き米、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、チ ーズ、油揚げ、 かつお節	かぼちゃ、ブロッ コリー、たまねぎ、に んじん、ねぎ、塩こ んぶ、焼きのり	かつおだし汁、カ レールウ、しょう ゆ、みりん、食塩	まんまるソフトせんべい おにぎり 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 19.2 g 塩分 2.6 g
03 (金)	五平餅 豚汁 小松菜のごまあえ バナナ	七分つき米、砂 糖、板こんにやく、 すりごま、ピーナツ ツ、ごま、ごま油、 米、さつまいも	牛乳、米みそ(淡 色辛みそ)、豚肉 (もも)、油揚げ	バナナ、こまつな、 だいこん、にんじ ん、ねぎ、ごぼう、 コーン缶	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 酒、食塩	むらさきいもせんべい ビスコ ぼたぼた焼き 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 16.0 g 塩分 2.7 g
04 (土)	トマトスパゲティ ミニゼリー	マカロニ・スパゲ ティ、油	牛乳、ツナ油漬缶	ホールトマト缶詰、 たまねぎ、こまつな	ケチャップ、食塩	ビスコ 健康菓子 牛乳	エネルギー 456 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.2 g 塩分 1.2 g
06 (月)	ごはん さけのコーンマヨ焼き 豆腐のサラダ みそ汁	米、もち米、砂糖、 油	牛乳、さけ、木綿豆 腐、米みそ(淡色 辛みそ)、きな粉、 油揚げ	ブロッコリー、だい こん、たまねぎ、 コーン缶、にんじ ん、カットわかめ	かつお・昆布だし 汁、酒、酢、食 塩、こしょう	たべっこどうぶつ おはぎ 牛乳	エネルギー 591 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 18.0 g 塩分 1.7 g
07 (火)	トマトごはん ささみのレモン煮 はるさめサラダ バナナ	七分つき米、米 粉、油、片栗粉、は るさめ、砂糖、ご ま、ごま油	牛乳、鶏ささ身、豆 腐、つぶしあん(砂 糖添加)、ツナ水煮 缶	バナナ、トマト、に んじん、きゅうり、レ モン果汁	しょうゆ、酢、洋 風だしの素、酒	ウエハース あんこ蒸しパン 牛乳	エネルギー 635 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 17.1 g 塩分 1.4 g
08 (水)	ごはん 厚揚げの炒め物 キャベツのツナサラダ みそ汁	さつまいも、七分つ き米、片栗粉、ごま 油、油	牛乳、生揚げ、豚 ひき肉、ツナ油漬 缶、米みそ(淡色 辛みそ)	キャベツ、たまね ぎ、かぼちゃ、にん じん、にら、しめじ、 カットわかめ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酢、 中華だしの素、 食塩	まんまるソフトせんべい ふかし芋 牛乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 21.4 g 塩分 1.6 g
09 (木)	キッズビビンバ ブロッコリーのおかか和え みかん	七分つき米、マカロ ニ、砂糖、押麦、ご ま、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、 鶏ひき肉、きな粉、 かつお節	みかん、もやし、ほ うれんそう、ブロッ コリー、にんじん、ね ぎ、にんにく、しょう が	しょうゆ、酒、食 塩	ビスコ きなこマカロニ 牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.5 g 塩分 0.7 g
10 (金)	食パン サーモン豆乳シチュー キャベツとほうれん草の塩ごま和え りんご	食パン、じゃがい も、七分つき米、ご ま、油	牛乳、豆乳、さけ、 しらす干し、かつお 節	りんご、たまねぎ、 キャベツ、ほうれん そう、にんじん、 コーン缶、いんげ ん	酒、食塩、しょう ゆ	きなこウエハース おにぎり 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 17.7 g 塩分 3.0 g
11 (土)	ハヤシライス ミニゼリー	七分つき米、じゃが いも、油	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、にんじ ん、しめじ	ハヤシルウ	豆乳クッキー 健康菓子 牛乳	エネルギー 579 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 16.4 g 塩分 1.9 g
13 (月)	ハリハリごはん 鶏肉と野菜の塩麴煮 かぼちゃサラダ バナナ	七分つき米、板こ んにやく、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツ ナ油漬缶	バナナ、だいこん、 かぼちゃ、にんじ ん、きゅうり、コー ン缶、さやえんどう、 切り干しだいこん、 干しいたけ	かつお・昆布だし 汁、酒、しょうゆ、 食塩	たべっこどうぶつ バウムクーヘン 牛乳	エネルギー 589 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.2 g 塩分 1.3 g
14 (火)	わかめごはん 鶏肉のマーマレード焼き ゆでブロッコリー 卵の花	七分つき米、米 粉、砂糖、油、片栗 粉	牛乳、鶏もも肉、ツ ナ油漬缶、おから、 豆乳	バナナ、にんじん、 たまねぎ、キャベ ツ、ブロッコリー、ク リームコーン缶、ね ぎ、マーマレード、 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	卵の花クッキー もっちりバナナパン 牛乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 18.4 g 塩分 1.7 g
15 (水)	ごはん ポークビーンズ ほうれん草のツナ酢和え 棒チーズ	米、じゃがいも、砂 糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、蒸し大豆、 チーズ、ツナ油漬 缶	ほうれんそう、たま ねぎ、ホールマト 缶詰、にんじん、に んにく	ケチャップ、酢、 しょうゆ、洋風だ しの素、食塩、パ セリ粉	むらさきいもせんべい マリービスケット 牛乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 20.7 g 塩分 1.6 g
16 (木)	カレーライス 小魚サラダ 牛乳プリン	米、食パン、じゃが いも、油、ごま	豚ひき肉、しらす干 し	たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、ブ ロッコリー、いちご ジャム、カットわか め	カレーウ、酢、 しょうゆ	豆乳クッキー ジャムサンド まめびよ	エネルギー 620 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 19.4 g 塩分 2.8 g
17 (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 みかん	ゆで中華めん、 油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、 かつお節	みかん、キャベツ、 ブロッコリー、たま ねぎ、もやし、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 (未)ひこうきビスケット (以)ミレービスケット 牛乳	エネルギー 606 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 22.9 g 塩分 2.9 g

