

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 (火)	ごはん タンドリーチキン 蒸し野菜のサラダ みそ汁	米、米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、つぶしあん(砂糖添加)、みそ、油揚げ	だいこん、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、レモン果汁、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、カレー粉	ウエハース あんこ蒸しパン 牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 15.2 g 塩分 1.5 g
02 (水)	ハヤシライス 白菜とほうれん草の塩蔵あえ 牛乳プリン	米、マカロニ、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、牛肉(もも)、きな粉	たまねぎ、はくさい、ほうれん草、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	むらさきいもせんべい きなこマカロニ 牛乳	エネルギー 598 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 19.0 g 塩分 2.0 g
03 (木)	ひな祭り寿司 花形にんじんの甘煮 けんちん汁 いちご	米、砂糖、ごま油、油、米粉	さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ	いちご、にんじん、だいこん、きゅうり、ねぎ、ごぼう、切り干しだいこん、干しいたけ、マーマレード	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	豆乳クッキー 牛乳 (以)三色団子 (未)甘酒蒸しパン カルピス	エネルギー 490 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 4.7 g 塩分 1.4 g
04 (金)	食パン クリームシチュー キャベツとツナのサラダ りんご	食パン、じゃがいも、七分つき米、油、米粉	牛乳、豆乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、りんご、にんじん、いちごジャム・低糖度、いんげん、こんぶ佃煮、焼きのり	洋風だしの素、酢、食塩、こしょう	ビスコ おにぎり 牛乳	エネルギー 705 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 22.3 g 塩分 2.0 g
05 (土)	豚丼 ミニゼリー	七分つき米、油、ごま	豚肉(肩ロース)	たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん		エネルギー 339 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 11.1 g 塩分 0.5 g
07 (月)	ごはん さわらのしょうゆ焼き 小松菜のしらす和え おかず汁	米、米粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、さわら、木綿豆腐、鶏もも肉、しらす干し、みそ、きな粉	バナナ、キャベツ、なす、こまつな、かぼちゃ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	ウエハース かぼちゃもち 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 18.8 g 塩分 1.5 g
08 (火)	ごはん ハンバーグ はるさめサラダ バイクドじゃが	七分つき米、じゃがいも、米粉、はるさめ、油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ水煮缶、豆乳、みそ、油揚げ	バナナ、だいこん、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、レモン果汁、にんにく	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	卵の花クッキー もっちりバナナパン 牛乳	エネルギー 616 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 23.3 g 塩分 1.6 g
09 (水)	わかめごはん ポークビーンズ ブロッコリーのおかか和え 焼きかぼちゃ	七分つき米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、蒸し大豆、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、にんじん、にんにく	ケチャップ、洋風だしの素、食塩、しょうゆ、パセリ粉	マリービスケット ぼたぼた焼き ビスコ 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.3 g 塩分 1.4 g
10 (木)	野菜そぼろ丼 ポテトサラダ キウイフルーツ	米、じゃがいも、油、米粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、ツナ油漬缶	キウイフルーツ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶	酒、しょうゆ、食塩	まんまるソフトせんべい かんでんぱぱ 牛乳	エネルギー 620 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 24.3 g 塩分 1.2 g
11 (金)	ミートスパゲティ キャベツのサラダ チキンスープ 棒チーズ	スパゲティ(ゆで)、七分つき米、じゃがいも、油、米粉、砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、鶏もも肉、しらす干し	たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酢、洋風だしの素、食塩	きなこウエハース 牛乳 おにぎり	エネルギー 573 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 20.2 g 塩分 3.5 g
12 (土)	カレーライス ミニゼリー	七分つき米、じゃがいも、油	豚肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん	カレールウ		エネルギー 369 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 11.8 g 塩分 1.3 g
14 (月)	ごはん さけの香りみそ焼き 切干大根と凍り豆腐の煮物 すまし汁	七分つき米、食パン、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、さけ、みそ、凍り豆腐、油揚げ、しらす干し	はくさい、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、干しいたけ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	たべっこどうぶつ じゃこトースト 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 15.3 g 塩分 2.0 g
15 (火)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き クラムチャウダー コールスローサラダ	七分つき米、じゃがいも、さつまいも、米粉、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、あさり水煮缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、マーマレード	酢、食塩、しょうゆ、酒	ウエハース おにぎり蒸しパン 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 14.4 g 塩分 1.4 g
16 (水)	ごはん 肉豆腐 ほうれん草のツナ酢和え 磯辺さつまいも	米、さつまいも、ホットケーキ粉、米粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶	バナナ、ほうれん草、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、あおのり	しょうゆ、酢、みりん	豆乳クッキー ホットケーキ 牛乳	エネルギー 679 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 22.4 g 塩分 1.1 g
17 (木)	カレーライス 小魚サラダ オレンジ	米、食パン、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、いちごジャム	カレールウ、酢、しょうゆ	むらさきいもせんべい ジャムサンド 牛乳	エネルギー 655 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 23.9 g 塩分 2.7 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		
18 (金)	ホットドッグ 野菜スープ ブロッコリーのごま酢あえ 型チーズ	ロールパン、じゃがいも、砂糖、ごま、油	フランクフルト、ちくわ、チーズ	りんご濃縮果汁、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、みかん缶、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、ラズベリー、	ケチャップ、洋風だしの素、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	ミニゼリー お別れ会ゼリー まめびよ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 24.3 g 塩分 2.8 g
19 (土)	肉みそうどん ミニゼリー	ゆでうどん、片栗粉、油、砂糖	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ	酒		エネルギー 205 kcal たんぱく質 8.0 g 脂質 5.3 g 塩分 1.0 g
22 (火)	ごはん みかん 蒸し鶏のゴマだれ ひじきとさつま芋の煮物 みそ汁	米、さつまいも、米粉、砂糖、油、すりごま、粉糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ	みかん、りんご、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、えのきたけ、干しぶどう、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、シナモン	卵の花クッキー りんごケーキ 牛乳	エネルギー 645 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 18.3 g 塩分 2.2 g
23 (水)	ごはん 厚揚げの炒め物 チンゲン菜のしらす和え 焼きかぼちゃ	七分つき米、片栗粉、ごま油、油、砂糖	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、しらす干し	チンゲンサイ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、にら、しめじ	しょうゆ、中華だしの素、食塩	マリービスケット マリービスケット 牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 19.4 g 塩分 1.0 g
24 (木)	中華丼 ほうれん草の白和え さつまいもの甘煮	七分つき米、さつまいも、押麦、砂糖、ごま油、ごま、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)	はくさい、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく	しょうゆ、食塩、中華だしの素	まんまるソフトせんべい ゼリー 牛乳	エネルギー 588 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 19.7 g 塩分 1.3 g
25 (金)	カレーうどん ちくわ磯辺揚げ キャベツのサラダ ミニゼリー	ゆでうどん、米粉、油、片栗粉、黒砂糖、さつまいも	牛乳、ちくわ、豆乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩、カレー粉	きなこウエハース 黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー 584 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 22.7 g 塩分 2.5 g
28 (月)	ごはん 棒チーズ さわらの塩焼き マカロニサラダ 豚汁	さつまいも、米、板こんにやく、マカロニ、ごま油	牛乳、さわら、豚肉(肩ロース)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉	だいこん、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、ごぼう、コーン缶	かつお・昆布だし汁、食塩	たべっこどうぶつ ふかしいも 牛乳	エネルギー 604 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 22.1 g 塩分 1.7 g
29 (火)	ごはん 肉団子の酢豚風 きゅうりのゆかりあえ はるさめスープ	七分つき米、片栗粉、はるさめ、油、砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、かんてん(ゼリー状)、きゅうり、もも缶(白桃)、みかん缶、パイン缶、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ	酢、しょうゆ、食塩、中華だしの素	ウエハース フルーツボンチ 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 18.2 g 塩分 1.4 g
30 (水)	ごはん りんご マーボー豆腐 きゅうりの酢の物 粉ふき芋	米、じゃがいも、七分つき米、もち米、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)、きな粉	きゅうり、りんご、みかん缶、ねぎ、カットわかめ、しょうが、あおのり、キャベツ	しょうゆ、酢、酒、食塩	豆乳クッキー おはぎ 牛乳	エネルギー 609 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 18.4 g 塩分 1.3 g
31 (木)	てりやき野菜丼 ブロッコリーのおかか和え 豆腐のすまし汁 ミニゼリー	米、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、かつお節	もやし、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	むらさきいもせんべい スナックパン 牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 12.8 g 塩分 1.4 g
()							
()							
()							
()							
()							