

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		
03 (月)	ごはん — さわらのごま焼き ひじきの煮物 — みそ汁	七分つき米、砂糖、ごま、米粉、油、ごま油	牛乳、さわら、豆乳、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、大豆(乾)	たまねぎ、こまつな、にんじん、さやえんどう、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ビスコ 凍り豆腐のフレンチトースト 牛乳	エネルギー 472 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19.9 g 塩分 1.2 g
04 (火)	ごはん — タンドリーチキン コールスローサラダ — 野菜コーンスープ	七分つき米、米粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豆乳、カルピス	キャベツ、クリームコーン缶、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、カレー粉	サラダおかし カルピス蒸しパン 牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 15.5 g 塩分 1.0 g
05 (水)	ごはん — 肉じゃが キャベツのごま酢あえ — 焼きかぼちゃ	七分つき米、じゃがいも、油、砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉	キャベツ、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	たべっこどうぶつ マリービスケット 牛乳	エネルギー 447 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 16.9 g 塩分 0.7 g
06 (木)	マーボー豆腐丼 — ほうれん草のナムル りんご	七分つき米、米粉、押麦、ごま油、片栗粉、ごま、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	りんご、ほうれん草、にら、ねぎ、にんじん、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 チヂミ 牛乳	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.0 g 塩分 0.9 g
07 (金)	ミートスパゲティ — チンゲン菜のしらす和え チキンスープ	マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、米粉、砂糖、油、片栗粉、粉糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、鶏もも肉、豆乳、しらす干し	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、洋風だしの素	たべっこどうぶつ 豆腐ガトーンココラ 牛乳	エネルギー 467 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 20.2 g 塩分 1.5 g
08 (土)	照り焼き丼	米、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)	たまねぎ、にんじん、キャベツ、しょうが	みりん、しょうゆ、酒	豆乳クッキー 健康菓子 牛乳	エネルギー 442 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.1 g 塩分 0.9 g
10 (月)	ごはん — さけの香りみそ焼き 小松菜のおかかあえ — すまし汁	七分つき米、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	だいこん、こまつな、キャベツ、にんじん、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	ウエハース ぱりんこ 源氏パイ 牛乳	エネルギー 394 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.7 g 塩分 1.2 g
11 (火)	ごはん — 鶏肉のからあげ 蒸し野菜のサラダ — パナナ	七分つき米、米粉、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、きな粉	バナナ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、しょうが、レモン果汁、にんにく	しょうゆ、食塩	卵の花クッキー 野菜もち 牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 13.9 g 塩分 0.7 g
12 (水)	ごはん — けいちゃん風炒め 小松菜とコーンの和え物 — 豆腐すまし汁	七分つき米、米粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、キャベツ、バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン缶、しめじ、カットわかめ、レモン果汁、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	マリービスケット もっちりバナナパン 牛乳	エネルギー 471 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 16.5 g 塩分 1.6 g
13 (木)	カレーライス(未) — カレーライス 小魚サラダ — ストロベリーフレッシュ	米、じゃがいも、油、ごま、米粉	牛乳、しらす干し、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、生わかめ、ホールトマト缶詰	カレールー、酢、しょうゆ、中濃ソース、食塩、ケチャップ、カレー粉	まんまるソフトせんべい かんでんぱぱ 牛乳	エネルギー 457 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 13.5 g 塩分 1.4 g
14 (金)	ロールパン — 鶏肉のトマト煮 大根サラダ — りんご	七分つき米、ロールパン、油、ごま、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	ホールトマト缶詰、だいこん、りんご、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン缶、にんにく、カット	酢、食塩、洋風だしの素、パセリ粉、こしょう	きなこウエハース おにぎり 牛乳	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 19.6 g 塩分 1.4 g
15 (土)	豚丼	七分つき米、油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒	マリービスケット 健康菓子 牛乳	エネルギー 443 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 15.0 g 塩分 0.9 g
17 (月)	ごはん — たらけちキャブあんかけ 豆腐旨煮 — ミニゼリー	七分つき米、米、もち米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、たら、鶏ささ身、きな粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、しょうが、にんにく	ケチャップ、酒、酢、しょうゆ、食塩、洋風だしの素、こしょう	たべっこどうぶつ おはぎ 牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.6 g 塩分 1.0 g
18 (火)	わかめ御飯 — 鶏肉と野菜の塩麴煮 白和え — オレンジ	七分つき米、板こんにゃく、米粉、油、ごま、黒砂糖、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、豆乳	オレンジ、ネーブル、だいこん、にんじん、ブロッコリー、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー 431 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 14.0 g 塩分 1.0 g
19 (水)	ごはん — 豚肉と野菜のごま炒め キャベツのサラダ — みそ汁	七分つき米、油、ごま	牛乳、しらす干し、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉	だいこん、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、ねぎ、グリーンアスパラガス、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢	豆乳クッキー ゼリー 牛乳	エネルギー 451 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 16.4 g 塩分 1.2 g

