

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3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		たんぱく質	脂質
01 (木)	ごはん 豚肉と野菜のカレー炒め キャベツのおかか和え ミニゼリー	七分つき米、米粉、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、豆乳、きな粉、かつお節、豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、こまつな、みかん濃縮果汁、ピーマン	しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉	野菜もち まめびよ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	542 kcal 16.9 g 16.5 g 0.8 g
02 (金)	焼きそば ミニトマト きゅうりと人参の昆布あえ バナナ	焼きそばめん、米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、豆乳、きな粉、豚ひき肉	バナナ、きゅうり、もやし、キャベツ、ミニトマト、にんじん、たまねぎ、コーン缶、塩こんぶ、あおのり	中濃ソース、酒、食塩	コーンパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	543 kcal 18.6 g 22.2 g 1.6 g
03 (土)	てりやき野菜丼 ミニゼリー	七分つき米、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん	みりん、しょうゆ、酒	健康菓子 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	530 kcal 21.7 g 11.8 g 1.1 g
05 (月)	朴葉ちらし寿司 小松菜の塩ごまあえ けんちん汁 ミニゼリー	七分つき米、米粉、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、かつお味付けフレーク缶、豆乳、でんぷ、油揚げ、さけ	にんじん、バナナ、こまつな、だいこん、キャベツ、コーン缶、ねぎ、ごぼう、さやえんどう、干ししいたけ、レモン	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	もっちりバナナパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	539 kcal 20.0 g 15.2 g 1.8 g
06 (火)	ごはん 鶏肉のカレー焼き キャベツのツナサラダ りんご	七分つき米、食パン、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、しらす干し	キャベツ、りんご、にんじん、干しぶどう、にんにく、あおのり、コーン缶	酢、しょうゆ、食塩、カレー粉、こしょう	ウエハース じゃこトースト 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	512 kcal 24.9 g 15.7 g 1.3 g
07 (水)	ごはん すき焼き風煮物 ほうれん草のツナ和え ミニゼリー	七分つき米、米粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、ツナ油漬缶、豚ひき肉	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	キャラットケーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	604 kcal 22.4 g 21.5 g 1.1 g
08 (木)	豚丼 白和え みそ汁	七分つき米、じゃがいも、米粉、さつまいも、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉	たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	むらさきいもせんべい さつまいも蒸しパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	636 kcal 24.1 g 25.2 g 1.7 g
09 (金)	ロールパン 大豆のトマト煮 蒸し野菜のサラダ 型チーズ	七分つき米、ロールパン、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、チーズ、大豆(乾)	ホールトマト缶詰、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、レモン果汁、あおのり	ケチャップ、洋風だし、酒、しょうゆ、食塩	そぼろおにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	485 kcal 25.6 g 19.6 g 1.8 g
10 (土)	焼きそば ミニゼリー	焼きそばめん、油	牛乳、豚肉(ばら)	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、	健康菓子 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	504 kcal 16.9 g 17.7 g 1.6 g
12 (月)	ごはん かじきのさっぱり甘酢ソース ひじきの煮物 豆腐みそ汁	七分つき米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、かじき、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ、さやえんどう、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん	うぐいすボール 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	587 kcal 24.9 g 24.2 g 1.6 g
13 (火)	キッズピピンバ キャベツとトマトの中華あえ みそ汁	七分つき米、米粉、押麦、油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、オレンジ濃縮果汁、もやし、ほうれんそう、トマト、だいこん、にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、ねぎ、	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	オレンジ蒸しパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	570 kcal 20.0 g 20.2 g 1.7 g
14 (水)	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜のツナ酢あえ 棒チーズ	七分つき米、さつまいも、砂糖、ごま、油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、チーズ、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、キャベツ	みりん、しょうゆ、酢、食塩	スイートポテト 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	539 kcal 25.5 g 17.0 g 1.0 g
15 (木)	ひじきごはん 揚げ豆腐の和風あんかけ 小松菜のごま和え ミニゼリー	七分つき米、砂糖、片栗粉、油、ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、鶏ひき肉、油揚げ	こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、コーン缶、さやえんどう、ひじき、黒きくらげ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	かんてんばば 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	568 kcal 22.8 g 20.0 g 1.1 g
16 (金)	ナポリタンスパゲティ 小松菜のしらすサラダ バイクドじゃが	じゃがいも、七分つき米、スパゲティ、油	牛乳、ウインナーソーセージ、しらす干し	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、ピーマン、しめじ、コーン缶、トマトピューレ、あおのり	ケチャップ、中濃ソース、酢、しょうゆ、食塩	焼きもろこしおにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	510 kcal 18.0 g 19.9 g 1.8 g
17 (土)	お子様スパゲティ 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	健康菓子 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	457 kcal 16.9 g 12.2 g 1.2 g

