

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 (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	ウエハース 野菜もち まめびよ	エネルギー 429 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 13.0 g 塩分 0.6 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	まんまるソフトせんべい コーンパン 牛乳	エネルギー 430 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 16.0 g 塩分 1.3 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	むらさきいもせんべい 健康菓子 牛乳	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 10.6 g 塩分 0.8 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	きなこウエハース もっちりバナナパン 牛乳	エネルギー 458 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 15.2 g 塩分 1.2 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 436 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.5 g 塩分 1.0 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	まんまるソフトせんべい キャラットケーキ 牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 17.0 g 塩分 0.9 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 512 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 19.4 g 塩分 1.2 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、洋風だしの素、酒、しょうゆ、食塩	たべっこどうぶつ そぼろおにぎり 牛乳	エネルギー 438 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 19.6 g 塩分 1.4 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	ビスコ 健康菓子 牛乳	エネルギー 448 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 16.9 g 塩分 1.1 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	たべっこどうぶつ ぱりんこ 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 22.7 g 塩分 1.3 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	まんまるソフトせんべい オレンジ蒸しパン 牛乳	エネルギー 453 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 16.5 g 塩分 1.3 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	卵の花クッキー スイートポテト 牛乳	エネルギー 455 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.4 g 塩分 0.8 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、コーン缶、さやえんどう、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	豆乳クッキー かんでんぱば 牛乳	エネルギー 442 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.3 g 塩分 0.9 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、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	マリービスケット 焼きもちこしおにぎり 牛乳	エネルギー 461 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 18.2 g 塩分 1.5 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	豆乳クッキー 健康菓子 牛乳	エネルギー 394 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 10.8 g 塩分 0.9 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		
19 (月)	ハリハリわかめごはん さけの西京焼き 豆腐旨煮椀 りんご	七分つき米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、さけ、鶏ささ身、米みそ(甘みそ)	りんご、キャベツ、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん	酒、食塩、みりん	ウエハース ビスコ 牛乳	エネルギー 443 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.1 g 塩分 1.0 g
20 (火)	三色そばろ井 ブロッコリーと人参のおかか和え 豆腐すまし汁	七分つき米、米粉、砂糖、押麦、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、カルピス、凍り豆腐、かつお節	ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、コーン缶、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	ウエハース カルピス蒸しパン 牛乳	エネルギー 483 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 15.2 g 塩分 1.1 g
21 (水)	ごはん タンドリーチキン コールスローサラダ バナナ	七分つき米、砂糖、米粉、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豆乳、凍り豆腐、きな粉	バナナ、キャベツ、にんじん、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	むらさきいもせんべい 凍り豆腐のきな粉トースト 牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.5 g 塩分 0.8 g
22 (木)	油揚げとにんじんの混ぜご飯 豚肉の野菜炒め ほうれん草とささみの酢和え ミニゼリー	七分つき米、とうもろこし(玄穀)、油、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、油揚げ、豚ひき肉	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、みりん、カレー粉、食塩	まんまるソフトせんべい ポップコーン 牛乳	エネルギー 429 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 16.5 g 塩分 1.0 g
23 (金)	食パン クロック ゆでキャベツ チキンスープ	じゃがいも、食パン、小麦粉、油、パン粉、砂糖	牛乳、豆乳、豚ひき肉、卵、鶏ひき肉、牛ひき肉	キャベツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、いちごジャム	中濃ソース、洋風だし、の素、食塩	きなこウエハース ジャム蒸しパン 牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 20.3 g 塩分 1.4 g
24 (土)	豚井 ミニゼリー	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	むらさきいもせんべい 健康菓子 牛乳	エネルギー 465 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 13.9 g 塩分 0.8 g
26 (月)	ごはん 蒸しさわらの野菜あん 豆腐すまし汁 オレンジ	七分つき米、片栗粉、油	牛乳、さわら、木綿豆腐	オレンジ、ネーブル、ねぎ、にんじん、いんげん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、みりん、酒、しょうゆ、食塩	ウエハース 雪の宿 牛乳	エネルギー 403 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 14.0 g 塩分 1.1 g
27 (火)	カレーライス 小魚サラダ ヨーグルト	さつまいも、七分つき米、じゃがいも、押麦、油、すりごま、米粉、米	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、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、カットわかめ、ホールトマト缶詰	酢、しょうゆ、中濃ソース、食塩、ケチャップ、カレー粉	卵の花クッキー 蒸し芋 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.8 g 塩分 1.5 g
28 (水)	ごはん 鶏肉のからあげ 小松菜のツナ酢あえ りんご	七分つき米、コッペパン、片栗粉、油、グラニュー糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、きな粉	りんご、こまつな、キャベツ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢	マリービスケット あげぱん 牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.0 g 塩分 1.0 g
29 (木)	ごはん 厚揚げの炒め物 キャベツのしらす和え バナナ	七分つき米、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、しらす干し	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、にら、しめじ	しょうゆ、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 477 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.1 g 塩分 0.8 g
30 (金)	カレーうどん ブロッコリーの玉ねぎドレッシング 磯辺さつまいも	ゆでうどん、さつまいも、油、米粉、片栗粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、油揚げ、ちくわ、豚ひき肉	りんご、みかん缶、たまねぎ、ブロッコリー、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 フルーツヨーグルト 牛乳	エネルギー 436 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 17.6 g 塩分 1.2 g
()							
()							
()							
()							