

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		エネルギー	たんぱく質
01 (月)	ごはん さわらのもやしあんかけ けんちん汁 りんご	七分つき米、片栗粉、ごま油	牛乳、さわら、木綿豆腐、鶏もも肉	にんじん、りんご、だいこん、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	ウエハース マリービスケット 牛乳	エネルギー たんぱく質	421 kcal 18.9 g
02 (火)	ごはん ミートボールのトマトシチュー キャベツの昆布サラダ 棒チーズ	七分つき米、じゃがいも、米粉、ごま油	牛乳、チーズ	キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、塩こんぶ	洋風だしの素	まんまるソフトせんべい ぱりんこ うぐいすボール 牛乳	エネルギー たんぱく質	441 kcal 16.6 g
06 (土)	焼きそば ミニゼリー	焼きそばめん、油	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、こしょう	まんまるソフトせんべい	エネルギー たんぱく質	208 kcal 6.0 g
08 (月)	ごはん かじきの照り焼き ブロッコリーのマヨネーズあえ みそ汁	七分つき米、さつまいも、砂糖	牛乳、かじき、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ブロッコリー、にんじん、コーン缶、カットわかめ	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 ビスコ ぼたぼた焼き 牛乳	エネルギー たんぱく質	465 kcal 19.3 g
09 (火)	マーボー豆腐丼 キャベツとわかめの中中華和え りんご	七分つき米、米粉、押麦、砂糖、油、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、キャベツ、オレンジ濃縮果汁、にんじん、ねぎ、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、酢、酒	ウエハース オレンジ蒸しパン 牛乳	エネルギー たんぱく質	465 kcal 16.5 g
10 (水)	ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜のしらす和え バナナ	七分つき米、食パン、マヨドレ	牛乳、鶏もも肉、しらす干し	バナナ、こまつな、キャベツ、あおのり	しょうゆ、酒、みりん	まんまるソフトせんべい じゃこトースト 牛乳	エネルギー たんぱく質	416 kcal 20.5 g
11 (木)	ごはん 豚肉と小松菜の炒め物 ひじきの煮物 ミニゼリー	七分つき米、米粉、はるさめ、油、黒砂糖、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆腐、油揚げ	こまつな、にんじん、さやえんどう、ひじき、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、酒、しいたけだし汁、みりん	むらさきいもせんべい 黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー たんぱく質	481 kcal 17.5 g
12 (金)	和風スパゲティ 鶏ささみと野菜のしっとり蒸し オレンジ	めし、マカロニ・スパゲティ、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏ささ身、ツナ水煮缶、バター	キャベツ、オレンジ・ネーブル、たまねぎ、にんじん、コーン缶	しょうゆ、酢、酒、食塩、こしょう	きなこウエハース コーンおにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質	471 kcal 20.9 g
13 (土)	カレーライス ミニゼリー	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん	カレールー	ビスコ 健康菓子 牛乳	エネルギー たんぱく質	588 kcal 17.2 g
15 (月)	ごはん さわらのごま焼き ほうれん草とコーンの和え物 豚汁	七分つき米、ごま、ごま油	牛乳、さわら、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、だいこん、にんじん、ねぎ、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	たべっこどうぶつ スナックパン 牛乳	エネルギー たんぱく質	408 kcal 18.7 g
16 (火)	牛肉の甘みそ丼 キャベツのごま酢あえ すまし汁	七分つき米、じゃがいも、米粉、砂糖、油、ごま、片栗粉	牛乳、牛ひき肉、豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、赤ピーマン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、みりん、酢、酒、しょうゆ、食塩	まんまるソフトせんべい 野菜もち 牛乳	エネルギー たんぱく質	444 kcal 15.3 g
17 (水)	豚肉の香味炒め ミニトマト ほうれん草のツナ和え 型チーズ	米粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、チーズ、豆腐、ツナ油漬缶	ほうれん草、バナナ、キャベツ、ミニトマト、チンゲンサイ、コーン缶、ねぎ、レモン果汁、にんにく	しょうゆ、酒	卵の花クッキー もっちりバナナパン 牛乳	エネルギー たんぱく質	357 kcal 16.5 g
18 (木)	ごはん 鶏肉のから揚げ はるさめサラダ バナナ	七分つき米、米粉、油、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆腐、つぶしあん(砂糖添加)	バナナ、にんじん、コーン缶、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、酒、食塩	マリービスケット あんこ蒸しパン 牛乳	エネルギー たんぱく質	521 kcal 19.8 g
19 (金)	食パン(未) ナン(以) バターチキンカレー(インド) コールスローサラダ	食パン、七分つき米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、生クリーム、バター	ホールトマト缶詰、キャベツ、たまねぎ、にんじん	ケチャップ、カレー粉、酢、食塩	豆乳クッキー おにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質	552 kcal 22.8 g
20 (土)	豚肉のみそ丼 ミニゼリー	米、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	チンゲンサイ、たまねぎ、赤ピーマン	酒、しょうゆ、食塩	豆乳クッキー 健康菓子 牛乳	エネルギー たんぱく質	501 kcal 16.2 g

