

# 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 ( 火 )	厚揚げの中華丼 わかめスープ きゅうりのゆかりあえ りんご	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、米粉、ごま油、油	牛乳、生揚げ、きな粉、豚ひき肉、かつお節、木綿豆腐	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら、カットわかめ、にんにく、しょうが、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酒、中華だしの素、食塩	まんまるソフトせんべい お好み焼き 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	468 kcal 18.4 g 17.6 g 1.4 g
02 ( 水 )	ごはん 豚肉と野菜のごま炒め 白和え 納豆汁	七分つき米、コーンフレーク、ごま、砂糖、油	牛乳、アイスクリーム、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉	たまねぎ、ほうれんそう、なす、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、酒、食塩	むらさきいもせんべい アイスクリーム 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	548 kcal 21.8 g 22.4 g 1.2 g
03 ( 木 )	ハリハリわかめごはん 蒸し鶏のゴマだれ 野菜のスープ煮 バナナ	七分つき米、じゃがいも、米粉、砂糖、油、片栗粉、すりごま	牛乳、鶏もも肉、豆乳、淡色みそ	バナナ、トマト、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん	酒、しょうゆ、中華だしの素、食塩	豆乳クッキー 野菜蒸しパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	534 kcal 21.6 g 15.1 g 1.7 g
04 ( 金 )	食パン 夏野菜のトマト煮 蒸し野菜のサラダ 型チーズ	食パン、米粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、つぶしあん(砂糖添加)、チーズ	キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、にんじん、ズッキーニ、ピーマン、なす、レモン果汁、に	ケチャップ、食塩	きなこウエハース あんこ蒸しパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	468 kcal 21.6 g 21.2 g 1.3 g
05 ( 土 )	豚丼 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、えのきたけ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒	せんべい 健康菓子 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	445 kcal 15.6 g 13.9 g 0.9 g
07 ( 月 )	ごはん さけの香りみそ焼き ほうれんそうのおかか和え すまし汁	七分つき米、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	だいこん、キャベツ、ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、オクラ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	ウエハース 野菜チップ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	411 kcal 17.5 g 13.3 g 0.9 g
08 ( 火 )	タコライス(沖縄) はるさめサラダ バナナ	さつまいも、七分つき米、はるさめ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉	バナナ、キャベツ、ミニトマト、にんじん、コーン缶、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酒、酢、食塩	まんまるソフトせんべい 蒸し芋 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	563 kcal 20.4 g 20.5 g 1.0 g
09 ( 水 )	ごはん 肉豆腐 磯和え さつまいもの甘煮	めし、七分つき米、さつまいも、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉	キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、焼きのり	しょうゆ、みりん	むらさきいもせんべい コーンおにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	539 kcal 18.8 g 14.4 g 1.0 g
10 ( 木 )	ごはん 油淋鶏 野菜のナムル ぶどう	七分つき米、米粉、砂糖、片栗粉、油、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、きな粉	ぶどう、にんじん、こまつな、ねぎ	しょうゆ、酢、食塩	豆乳クッキー 野菜もち 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	513 kcal 18.5 g 19.1 g 0.9 g
12 ( 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、こしょう	せんべい 健康菓子 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	404 kcal 14.1 g 14.7 g 1.2 g
14 ( 月 )	ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーと人参のおかか和え みそ汁	七分つき米、ポップコーン	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	まんまるソフトせんべい ポップコーン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	424 kcal 20.8 g 14.2 g 1.4 g
15 ( 火 )	キーマカレー バイクドじゃが ヨーグルト	七分つき米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、豚ひき肉、生クリーム	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、ピーマン	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、カレー粉、	むらさきいもせんべい プリン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	588 kcal 22.3 g 26.9 g 1.3 g
16 ( 水 )	ごはん タンドリーチキン さつま芋のレモン煮 コーンクリームスープ	七分つき米、さつまいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、鶏ひき肉	クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶、レモン果汁、にんにく、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、酒、洋風だしの素、食塩、カレー粉	豆乳クッキー おにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	512 kcal 20.7 g 12.4 g 1.0 g
17 ( 木 )	ごはん ふりかけ 豚肉とキャベツのみそ炒め 豆腐スープ	七分つき米、油、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、豚ひき肉	キャベツ、とうがん、たまねぎ、ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、カットわかめ、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、中華だしの素、食塩	きなこウエハース かんでんばば 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	462 kcal 18.4 g 17.2 g 1.0 g
18 ( 金 )	ナポリタンスパゲッティ キャベツのツナサラダ NEWオレンジゼリー	スパゲティマカロニ、米粉、油、黒砂糖、砂糖	牛乳、ウインナーソーセージ、豆乳、ツナ水煮缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマトピューレ、干しぶどう	ケチャップ、中濃ソース、酢、食塩	せんべい 黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	455 kcal 55.1 g 18.1 g 1.5 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		エネルギー	たんぱく質
19 (土)	みそ炒め丼 ミニゼリー	七分つき米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、ピーマン、ねぎ、赤ピーマン、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ	ウエハース 健康菓子 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	449 kcal 15.7 g 15.1 g 0.8 g
21 (月)	ごはん かじきのさっぱり甘酢ソース 小松菜のごま和え みそ汁	七分つき米、油、片栗粉、ごま、砂糖	牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、こまつな、にんじん、だいこん、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒	まんまるソフトせんべい 雪の宿 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	449 kcal 18.5 g 17.4 g 1.3 g
22 (火)	牛肉の甘みそ丼 トマトのツナ和え 豆腐みそ汁	七分つき米、砂糖、油、米粉、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豆乳、凍り豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、牛ひき肉	たまねぎ、トマト、チンゲンサイ、赤ピーマン、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酢、酒	むらさきいもせんべい 凍り豆腐のフレンチトースト 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	482 kcal 20.3 g 19.9 g 1.4 g
23 (水)	ごはん チキン南蛮(宮崎) おくらとキャベツの和え物 豆腐すまし汁	七分つき米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏むね肉(皮付)、木綿豆腐	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、オクラ、コーン缶、レモン果汁、カットわかめ、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、酒	豆乳クッキー にんじんおやき 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	521 kcal 22.4 g 15.4 g 3.4 g
24 (木)	ごはん 鶏ささ身のケチャップあん おくらスープ すいか	七分つき米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、はるさめ、砂糖	牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、ホイップクリーム	すいか、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、バナナ、りんご、ぶどう、ねぎ、オクラ、コーン缶、いちごジャム	ケチャップ、酒、みりん、食塩、中華だしの素	きなこウエハース 手作りクレープ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	522 kcal 19.7 g 18.7 g 1.0 g
25 (金)	ロールパン チリコンカン(アメリカ南部テキサス州) ツナ野菜サラダ コーン汁	ロールパン、米粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、大豆(乾)、豆乳、ツナ油漬缶	どうがんクリームコーン缶バナナたまねぎキャベツホールトマト缶詰にんじんねぎコーン缶レモン果汁	昆布だし汁、洋風だしの素、中濃ソース、食塩	せんべい 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	419 kcal 18.5 g 18.3 g 2.4 g
26 (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	ウエハース 健康菓子 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	437 kcal 17.7 g 11.7 g 0.8 g
28 (月)	ごはん さけの酒蒸し ひじき煮 豆腐みそ汁	七分つき米、さつまいも、油、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、こまつないんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、酒、みりん、しょうゆ、食塩	まんまるソフトせんべい ビスコ ぼたぼた焼き 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	485 kcal 19.6 g 16.2 g 1.1 g
29 (火)	マーボー豆腐丼 押し麦のスープ チーズ	七分つき米、押し麦、米粉、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豆乳、豚ひき肉、チーズ、きな粉、ウインナーソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、ねぎ、こまつな、コーン缶、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	むらさきいもせんべい きな粉のケーキサレ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	496 kcal 20.8 g 19.8 g 1.4 g
30 (水)	ごはん けいちゃん風炒め 小魚サラダ 豆腐すまし汁	七分つき米、ホットケーキ粉、コーンフレーク、油、砂糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、ホイップクリーム、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、なす、にんじん、バナナ、すいか、りんご、白桃缶、ブルーベリー、ねぎ、ピーマン、ブ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	豆乳クッキー 手作りパフェ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	554 kcal 19.9 g 20.8 g 2.1 g
31 (木)	トマトごはん カレー肉じゃが ピーマンのツナあえ なし	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、ごま	牛乳、豆乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、きな粉、牛ひき肉	なし、にんじん、ピーマン、トマト、たまねぎ、グリーンピース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、中華だしの素、酢、食塩、カレー粉	きなこウエハース 豆乳もち 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	524 kcal 20.6 g 20.2 g 1.1 g
( )							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg
( )							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg
( )							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg
( )							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg