

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 (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	牛乳 健康菓子	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 11.7 g 塩分 1.1 g
03 (月)	ごはん 鮭の西京焼き ほうれん草のごま和え 五目汁	七分つき米、さい も、ごま、砂糖	牛乳、さけ、鶏もも 肉、淡色みそ、油 揚げ	ほうれん草、だい ごん、にんじん、ご ぼう、ねぎ	かつお・昆布だし 汁、みりん、しょう ゆ、酒、食塩	マリービスケット 牛乳	エネルギー 443 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 13.1 g 塩分 1.3 g
04 (火)	中華丼 はるさめサラダ 豆腐スープ	七分つき米、米 粉、押麦、はるさ め、砂糖、ごま油、 片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、 豚肉(肩ロース)、豆 乳、きな粉	にんじん、キャベ ツ、きゅうり、たま ねぎ、ねぎ、たけの こ(ゆで)、しいたけ、 コーン缶、黒きくら げ、カットわかめ、	しょうゆ、酢、食 塩、中華だしの 素	野菜もち 牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 21.3 g 塩分 1.4 g
05 (水)	ごはん 豚肉のスタミナ焼き ポテトサラダ バナナ	さつまいも、七分つ き米、じゃがいも、 砂糖、油、すりご ま、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、 ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、 にんじん、にんにく	しょうゆ、酒、こ しょう	大学芋 牛乳	エネルギー 720 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 27.7 g 塩分 1.3 g
06 (木)	ごはん 鶏肉のきのこソースがけ キャベツのツナレズンサラダ オレンジ	七分つき米、米 粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆 乳、ツナ油漬缶	オレンジ・ネー ブル、キャベツ、たま ねぎ、こまつな、ミ ニトマト、しめじ、に んじん、干しぶどう	しょうゆ、みりん、 オイスターソー ス、ウスターソー ス、酢、食塩、こ しょう	野菜蒸しパン 牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.6 g 塩分 1.4 g
07 (金)	食パン ハンバーグ キラキラスープ ペイクドじゃが	食パン、じゃがい も、はるさめ、油	牛乳、絹ごし豆腐	オクラ、ねぎ	ケチャップ、食 塩、中華だしの 素、パセリ粉	星たべよ 牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 23.9 g 塩分 2.5 g
08 (土)	お子様スバゲティ 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、ワイ ン(白)、食塩、パ セリ粉	健康菓子 牛乳	エネルギー 457 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.2 g 塩分 1.2 g
10 (月)	ごはん さわらの照り焼き 納豆和え すまし汁	七分つき米、焼ふ	牛乳、さわら、納 豆、かつお節	緑豆もやし、にんじ ん、ほうれん草、 こまつな、えのきた け、ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、酒、み りん、食塩	ビスコ ぼたぼた焼き 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 19.1 g 塩分 1.9 g
11 (火)	みそ炒め丼 ブロッコリーのごま酢和え すまし汁	さつまいも、七分つ き米、じゃがいも、 油、すりごま、砂 糖、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、ちくわ、米みそ (赤色辛みそ)	キャベツ、ブロッ コリー、たまねぎ、に んじん、ピーマン、 ねぎ、赤ピーマン、 にんにく、しょうが、 カットわかめ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酢、 酒、食塩	蒸し芋 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.0 g 塩分 1.6 g
12 (水)	ごはん 鶏肉のからあげ ほうれん草のごま和え ミニゼリー	七分つき米、片栗 粉、油、米粉、ご ま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆 乳、大豆(乾)	ほうれん草、にん じん、マーマレー ド、しょうが、にんに く	しょうゆ	キャロットケーキ 牛乳	エネルギー 579 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 20.4 g 塩分 0.9 g
13 (木)	ごはん 豚肉と野菜のカレー炒め ブロッコリーと人参のおかか和え チーズ	七分つき米、米 粉、油、片栗粉、砂 糖、粉糖	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、木綿豆腐、 チーズ、豆乳、か つお節	たまねぎ、にんじ ん、ブロッコリー、 ピーマン	しょうゆ、みりん、 食塩、カレー粉	豆腐ガトーショコラ 牛乳	エネルギー 606 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 26.2 g 塩分 1.3 g
14 (金)	ミートスバゲティ 鶏ささみのにんじンドレッシング バナナ	マカロニ・スパゲ ティ、油、米粉、砂 糖	牛乳、鶏ささ身、豚 ひき肉、牛ひき肉	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん	ケチャップ、ウ スターソース、酢、 酒、しょうゆ、食 塩	ゼリー 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 21.8 g 塩分 1.6 g
15 (土)	豚肉の甘みそ丼 ミニゼリー	七分つき米、油、 片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、米みそ(淡色 辛みそ)	たまねぎ、チンゲ ンサイ、赤ピーマン	みりん、酒、しょう ゆ	健康菓子 牛乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 15.8 g 塩分 1.1 g
18 (火)	ごはん 野菜たっぷり夏マーボー 小松菜とコーンの和え物 みそ汁	七分つき米、米 粉、砂糖、油、片栗 粉、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)	こまつな、トマト、な す、たまねぎ、だい ごん、ピーマン、に んじん、なめこ、 コーン缶、にんに く、しょうが	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酒	ごまドーナツ 牛乳	エネルギー 625 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 24.7 g 塩分 2.2 g
19 (水)	ごはん さけのムニエル キャベツの香り漬け 棒チーズ	七分つき米、油、 米粉、ごま、砂糖	牛乳、さけ、チー ズ	キャベツ、にんじ ん、レモン果汁	食塩、こしょう	スナックパン 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 14.9 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		
20 (木)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜のごまあえ りんごゼリー	七分つき米、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、こまつな、にんじん、しょうが	しょうゆ、みりん	かんてんばば 牛乳	エネルギー 584 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.4 g 塩分 0.7 g
21 (金)	食パン イタリア風チキン煮込み ブロッコリーの三色サラダ オレンジ	食パン、米粉、砂糖、オリーブ油、油	牛乳、鶏もも肉、粉チーズ	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、コーン缶、にんじん、しめじ、マッシュルーム	洋風だしの素、酢、食塩	ホットケーキ 牛乳	エネルギー 545 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 15.2 g 塩分 1.9 g
22 (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	牛乳 健康菓子	エネルギー 504 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 17.7 g 塩分 1.6 g
24 (月)	ごはん たらの揚げおろし煮 磯和え 豆乳汁	七分つき米、食パン、油、片栗粉、マヨネーズ	牛乳、たら、豆乳、しらす干し	キャベツ、だいこん、ほうれんそう、クリームコーン缶、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、コーン缶、万能ね	昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	じゃこトースト 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 16.8 g 塩分 1.7 g
25 (火)	夏野菜カレー 夏野菜カレー(未) コールスローサラダ ミニゼリー	小麦粉、油、片栗粉	牛乳、豆乳、豚ひき肉、つぶしあん(砂糖添加)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、なす、オクラ、ピーマン、ホールトマト缶詰	カレールー、酢、食塩、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、カレー粉	あんこ蒸しパン 牛乳	エネルギー 415 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 19.8 g 塩分 1.8 g
26 (水)	ごはん 油淋鶏 ほうれん草のナムル オレンジ	七分つき米、米粉、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳	オレンジ・ネーブル、ほうれんそう、バナナ、にんじん、コーン缶、ねぎ、レモン果汁	しょうゆ、酢、食塩	もっちりバナナパン 牛乳	エネルギー 615 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 22.1 g 塩分 1.1 g
27 (木)	ごはん 豚肉のねぎ塩風味 じゃがいもきんぴら バナナ	七分つき米、じゃがいも、米粉、片栗粉、ごま油、油、ごま、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、豆乳	バナナ、にんじん、こまつな、ねぎ、にら、いんげん、レモン果汁	しょうゆ、食塩、こしょう	チヂミ 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.8 g 塩分 0.8 g
28 (金)	カレーうどん 蒸し野菜のサラダ りんご	ゆでうどん、七分つき米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、しらす干し	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、こまつな、ねぎ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、カレー粉	菜飯おにぎり 牛乳	エネルギー 457 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g
29 (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	牛乳 健康菓子	エネルギー 547 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 16.7 g 塩分 1.0 g
31 (月)	ごはん さわらのしょうゆ焼き ひじきの煮物 とうがんのスープ	七分つき米、ごま油、砂糖	牛乳、さわら、木綿豆腐、油揚げ	とうがん、にんじん、ねぎ、さやえんどう、ひじき、カットわかめ	しょうゆ、みりん、中華だしの素、食塩	雪の宿 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.2 g 塩分 1.4 g
()							
()							
()							
()							
()							