

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 (金) | とん汁うどん 小松菜とコーンの和え物 磯辺さつまいも | ゆでうどん、さつまいも、米粉、さといも、油、砂糖、ごま油 | 牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳、きな粉、豚ひき肉 | こまつな、にんじん、だいこん、みかん濃縮果汁、ねぎ、ごぼう、コーン缶、あおのり | かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ | Caせんべい 野菜もち 牛乳 | エネルギー 623 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 19.0 g 塩分 1.9 g |
| 02 (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 568 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.6 g 塩分 1.1 g |
| 04 (月) | ごはん たらの磯辺焼き 納豆和え けんちん汁 | 七分つき米、油、片栗粉、ごま油 | 牛乳、たら、木綿豆腐、納豆、油揚げ、かつお節 | だいこん、緑豆もやし、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、ごぼう、あおのり | 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 マリービスケット 牛乳 | エネルギー 445 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 15.2 g 塩分 1.4 g |
| 05 (火) | ハヤシライス(未) ハヤシライス ポテトサラダ りんご | 七分つき米、じゃがいも、片栗粉、マヨドレ、砂糖、押麦、油 | 牛乳、豆乳、牛肉(もも)、ツナ油漬缶、きな粉、豚ひき肉 | たまねぎ、りんご、にんじん、マッシュルーム、きゅうり | ハヤシルウ、中濃ソース、食塩、酒、ケチャップ | ウエハース 豆乳もち 牛乳 | エネルギー 698 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 29.1 g 塩分 1.8 g |
| 06 (水) | 五目ごはん 肉じゃが 磯和え 焼きかぼちゃ | 米粉、七分つき米、じゃがいも、油、板こんにゃく、砂糖 | 豚肉(肩ロース)、鶏もも肉、おから、豆乳、豚ひき肉 | ほうれんそう、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、バナナ、たまねぎ、さやえんどう、ごぼう、えのきたけ、干しいたけ、 | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩 | 豆乳クッキー バナナドーナツ 牛乳 | エネルギー 1215 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 13.5 g 塩分 1.2 g |
| 07 (木) | ごはん 鶏からあげの野菜あんかけ 中華スープ バナナ | 七分つき米、米粉、片栗粉、油、ごま油、砂糖 | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、鶏ひき肉、かつお節、鶏もも肉 | バナナ、たまねぎ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、にら、ねぎ、たけのこ(ゆで)、さやえん | ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、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 671 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 25.0 g 塩分 1.4 g |
| 08 (金) | 食パン シチュー 蒸し野菜のサラダ 棒チーズ | 食パン、じゃがいも、米粉、片栗粉、油、砂糖 | 牛乳、豆乳、鶏もも肉、木綿豆腐、チーズ | たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、コーン缶、オクラ、レモン果汁 | 洋風だしの素、食塩 | せんべい 豆腐ガトーショコラ 牛乳 | エネルギー 576 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 21.8 g 塩分 2.1 g |
| 09 (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 | せんべい 健康菓子 牛乳 | エネルギー 526 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 17.8 g 塩分 1.6 g |
| 11 (月) | ごはん さわらのポテトクリーム焼き キャベツのツナサラダ チキンスープ | 七分つき米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖 | 牛乳、さわら、ツナ水煮缶、鶏ひき肉 | キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、ホールトマト缶詰、にんじん、干しぶどう | 酢、食塩、洋風だしの素 | むらさきいもせんべい ビスコ ぼたぼた焼き 牛乳 | エネルギー 532 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 18.1 g 塩分 1.4 g |
| 12 (火) | ごはん マーボーなす ほうれん草のナムル なし | 七分つき米、米粉、油、黒砂糖、片栗粉、ごま、砂糖、ごま油 | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)甘納豆 | なし、なす、ほうれんそう、もやし、ねぎ、にんじん、コーン缶、にんにく、しょうが | しょうゆ、酒、食塩 | きなこウエハース 黒糖蒸しパン 牛乳 | エネルギー 610 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 22.8 g 塩分 1.1 g |
| 13 (水) | ごはん 豚肉と大根のさっぱり煮 きんぴらごぼう みそ汁 | 七分つき米、米粉、さといも、板こんにゃく、砂糖、油、ごま油、ごま、じゃがいも | 牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉 | だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、さやえんどう、カットわかめ | かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん | 豆乳クッキー 米粉蒸しパン 牛乳 | エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 17.4 g 塩分 1.9 g |
| 14 (木) | ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ほうれん草のごま和え 豚汁 | 七分つき米、ごま、砂糖、油 | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、鶏もも肉 | ほうれんそう、トマト、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、ごぼう | みりん、しょうゆ、食塩 | まんまるソフトせんべい かんてんぱぱ 牛乳 | エネルギー 584 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 21.1 g 塩分 1.3 g |
| 15 (金) | クリームスパゲティ ブロッコリーの三色サラダ バナナ | スパゲティ、七分つき米、米粉、油 | 牛乳、ツナ水煮缶、鶏ひき肉、バター | バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、しめじ、コーン缶、あおのり | 洋風だしの素、酒、しょうゆ、食塩、酢 | せんべい おにぎり 牛乳 | エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 15.2 g 塩分 1.5 g |
| 16 (土) | 照り焼き丼 ミニゼリー | 米、片栗粉 | 牛乳、鶏もも肉(皮付き) | たまねぎ、にんじん、キャベツ、しょうが | みりん、しょうゆ、酒 | せんべい 健康菓子 牛乳 | エネルギー 575 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 15.6 g 塩分 1.2 g |
| 19 (火) | ごはん さけの塩焼き 里芋と切干大根の旨煮 みそ汁 | 七分つき米、さといも、米粉、油、砂糖 | 牛乳、さけ、豆乳、つぶしあん(砂糖添加)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ) | キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、だいこん | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 | ウエハース あんこ蒸しパン 牛乳 | エネルギー 564 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 16.2 g 塩分 1.7 g |

