

# 献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3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		たんぱく質	脂質
01 (水)	ごはん 厚揚げのケチャップ煮 こまつなとしらすのサラダ スティックゼリー	七分つき米、米粉、油、砂糖、すりごま、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、しらす干し、豚ひき肉	たまねぎ、こまつな、オレンジ濃縮果汁、にんじん、コーン缶	ケチャップ、中濃ソース、酒、しょうゆ、食塩	オレンジ蒸しパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	601 kcal 19.4 g 22.2 g 1.2 g
02 (木)	ハリハリわかめごはん 鶏肉の照り焼き バナナ ほうれん草のナムル	七分つき米、米粉、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、きな粉、鶏もも肉	バナナ、もやし、ほうれん草、にんじん、こまつな、みかん濃縮果汁、コーン缶、切り干しだいこん	しょうゆ、酒、みりん、食塩	野菜もち 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	561 kcal 20.7 g 16.8 g 1.0 g
03 (金)	文化の日							
04 (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	健康菓子 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	526 kcal 17.3 g 17.8 g 1.6 g
06 (月)	ごはん 鮭の西京焼き 納豆和え 豆腐みそ汁	七分つき米、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、油揚げ、かつお節	緑豆もやし、ほうれん草、ねぎ、にんじん、なめこ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	スナックパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	478 kcal 22.4 g 10.5 g 1.7 g
07 (火)	牛肉の甘みそ丼 ほうれん草のごま和え けんちん汁 バナナ	七分つき米、さつまいも、砂糖、ごま、油、片栗粉、ごま油	牛乳、牛肉(肩ロース)、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、牛ひき肉	バナナ、ほうれん草、たまねぎ、だいこん、チンゲンサイ、にんじん、赤ピーマン、ねぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	豆乳クッキー さつまいもきんとん 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	608 kcal 21.4 g 21.6 g 1.6 g
08 (水)	手作り弁当の日							
09 (木)	ごはん 豚肉の野菜炒め ひじきの炒め煮 りんご	七分つき米、米粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳、つぶしあん(砂糖添加)、鶏もも肉、油揚げ	りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、ひじき、干ししいたけ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	あんこ蒸しパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	607 kcal 22.0 g 21.2 g 2.1 g
10 (金)	食パン 鶏肉のカレー焼き ブロッコリーのたまねぎドレッシング 豆乳ポトフ	食パン、じゃがいも、米粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、ちくわ	たまねぎ、キャベツ、バナナ、にんじん、ブロッコリー、レモン果汁、にんにく	酢、洋風だしの素、しょうゆ、食塩、カレー粉、こしょう	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	519 kcal 30.3 g 16.7 g 1.0 g
11 (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	健康菓子 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	569 kcal 19.4 g 16.8 g 1.5 g
13 (月)	ごはん さわらの照り焼き 白和え みそ汁	七分つき米、ごま、砂糖	牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、こまつな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	マリービスケット 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	436 kcal 21.5 g 13.2 g 2.5 g
14 (火)	ハヤシライス(未) ハヤシライス キャベツのツナサラダ 棒チーズ	七分つき米、食パン、じゃがいも、押し麦、マヨネーズ、油、砂糖、米粉	牛乳、牛肉(もも)、ツナ水煮缶、チーズ、しらす干し	たまねぎ、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、干しぶどう、あおのり、しめじ	ハヤシルウ、酢、食塩、中濃ソース、ワイン(赤)、こしょう、ケチャップ	じゃこトースト 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	577 kcal 22.1 g 21.5 g 1.1 g
15 (水)	ごはん 中華風チキン ささみと野菜の中華風和え物 スティックゼリー	七分つき米、米粉、ながいも、ごま、砂糖、油、すりごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、鶏ささ身、鶏ひき肉、かつお節	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、トマト、ねぎ、しょうが、あおのり	しょうゆ、ケチャップ、酢、中濃ソース、みりん	お好み焼き 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	518 kcal 26.1 g 13.6 g 1.2 g
16 (木)	ごはん 厚揚げの炒め物 パンサンスウ みかん	七分つき米、米粉、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、生揚げ、豆乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶	みかん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、干しぶどう、にら、しめじ、コーン缶	しょうゆ、酢、中華だしの素	レーズン蒸しパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	605 kcal 20.8 g 19.8 g 1.1 g
17 (金)	ミートスパゲティ 切干大根のサラダ バナナ	七分つき米、スパゲティ、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、しらす干し、あさり水煮缶、かつお節	バナナ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、にんじん、ピーマン、切り干しだいこん、干ししいたけ、焼きのり	ケチャップ、ウスターソース、酢、しょうゆ	おにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	410 kcal 17.2 g 11.7 g 1.1 g

