

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)	みそ煮込みうどん （ブロッコリーと人参のおかか和え） 焼きかぼちゃ スティックゼリー	ゆでうどん、米粉、砂糖、油、ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、はくさい、ねぎ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	せんべい ごまドーナツ 牛乳	エネルギー 411 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.4 g 塩分 1.5 g
02 (土)	きつねうどん （ミニゼリー）	ゆでうどん、砂糖	牛乳、油揚げ	たまねぎ、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	Caせんべい 健康菓子 牛乳	エネルギー 418 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 10.6 g 塩分 1.9 g
04 (月)	ひじきごはん （かじきの香り焼き） かぼちゃの煮物 みそ汁	七分つき米、油、片栗粉、砂糖	かじき、鶏もも肉、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、キャベツ、ねぎ、にんじん、ひじき、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	まんまるソフトせんべい マリービスケット まめびよ	エネルギー 410 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 11.7 g 塩分 1.5 g
05 (火)	カレーライス （カレーライス(末)） 小魚サラダ ヨーグルト	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、すりごま、米粉、米	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豆乳、豚ひき肉、きな粉、しらす干し	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、カットわかめ、ホールトマト缶詰	酢、しょうゆ、中濃ソース、食塩、ケチャップ、カレー粉	むらさきいもせんべい 豆乳もち 牛乳	エネルギー 628 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.9 g 塩分 1.5 g
06 (水)	ごはん （鶏肉のからあげ） 白菜とツナのごま和え りんご	七分つき米、さつまいも、米粉、片栗粉、砂糖、ごま、油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、ツナ油漬缶	はくさい、りんご、にんじん、しょうが、にんにく	しょうゆ	塩せんべい おに蒸しパン 牛乳	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 13.5 g 塩分 0.8 g
07 (木)	ごはん （豚肉のスタミナ焼き） きゅうりと人参の昆布あえ さつまい	さつまいも、七分つき米、砂糖、油、すりごま、米粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、さやえんどう、塩こんぶ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	むらさきいもせんべい さつまいもスティック 牛乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.9 g 塩分 1.4 g
08 (金)	五平餅 （小松菜とコーンの和え物） 豚汁 バナナ	七分つき米、砂糖、すりごま、ごま油	牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉	バナナ、こまつな、かんてん(ゼリー状)、みかん缶、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、酒	みかん フルーツポンチ 牛乳	エネルギー 177 kcal たんぱく質 6.4 g 脂質 5.6 g 塩分 0.6 g
09 (土)	焼きそば （ミニゼリー）	焼きそばめん、油	牛乳、豚ひき肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、あおのり	中濃ソース、酒	塩せんべい 健康菓子 牛乳	エネルギー 407 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 14.7 g 塩分 1.2 g
11 (月)	ごはん （鶏肉の南蛮焼き） ブロッコリーのごまマヨ和え みそ汁	七分つき米、マヨドレ、すりごま、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン缶、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、かつおだし汁、酢、みりん	きなこウエハース ビスコ ぼたぼた焼き 牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 22.8 g 塩分 1.4 g
12 (火)	牛肉の甘みそ丼 （ほうれん草のナムル） けんちん汁	七分つき米、砂糖、油、米粉、ごま、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、牛ひき肉、豆乳、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉	たまねぎ、ほうれん草、チンゲンサイ、だいこん、にんじん、赤ピーマン、ねぎ、コーン缶	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	卵の花クッキー 凍り豆腐のきな粉トースト 牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 21.3 g 塩分 1.2 g
13 (水)	ごはん （ローストチキン） 小松菜のしらすサラダ みそ汁	七分つき米、さつまいも、砂糖、米粉、油、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、チーズ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	豆乳クッキー スイートポテト 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 22.1 g 塩分 1.5 g
14 (木)	ごはん （鮭の西京焼き） 白菜の昆布和え 五目みそ汁	七分つき米、さつまいも、米粉、砂糖、油	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、油揚げ	はくさい、かぼちゃ、だいこん、にんじん、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、みりん、酒	まんまるソフトせんべい かぼちゃの豆腐パン 牛乳	エネルギー 424 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 12.8 g 塩分 1.3 g
15 (金)	食パン （ほうれん草のグラタン） キャベツのツナサラダ りんごババロア	食パン、じゃがいも、油、米粉、砂糖	牛乳、豆乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、バター、チーズ	キャベツ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、いちごジャム、干しぶどう	酢、洋風だしの素、食塩	塩せんべい ジャム蒸しパン 牛乳	エネルギー 471 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 19.8 g 塩分 1.7 g
16 (土)	ミニゼリー （おにぎり） 豚汁	七分つき米、ごま油	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁	まんまるソフトせんべい 健康菓子 牛乳	エネルギー 369 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 10.2 g 塩分 1.1 g
18 (月)	ごはん （さわらの照り焼き） 白菜とほうれん草の塩ごま和え けんちん汁	七分つき米、さといも、ごま、ごま油	牛乳、さわら、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ	ほうれん草、はくさい、だいこん、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	卵の花クッキー スナックパン 牛乳	エネルギー 452 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.7 g 塩分 1.2 g

