

# 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		
05 (金)	食パン 豆乳コーン鍋 ブロッコリーのごま酢和え	食パン、米粉、すりごま、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、豆乳、鶏もも肉、ちくわ	はくさい、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、クリームコーン缶、えのきたけ	昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	かんてんばば 牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 14.7 g 塩分 2.0 g
06 (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	健康菓子 牛乳	エネルギー 615 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 18.0 g 塩分 1.6 g
09 (火)	ごはん 厚揚げの中華丼 パンサンスウ 中華スープ	みかん 七分つき米、米粉、押麦、はるさめ、油、黒砂糖、ごま油、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、豆乳、ツナ水煮缶、豚ひき肉	みかん、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、中華だし、酒、食塩	黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー 836 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 24.9 g 塩分 1.8 g
10 (水)	ごはん 鮭の西京焼き 磯和え すまし汁	七分つき米、食パン、マヨドレ、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、淡色みそ、しらす干し	ほうれんそう、キャベツ、はくさい、こまつな、えのきたけ、にんじん、焼きのり、あおのり	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	じゃこトースト 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 14.3 g 塩分 1.8 g
11 (木)	ごはん 鶏肉のからあげ 納豆和え みそ汁	バナナ 七分つき米、米粉、片栗粉、油、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、豆乳、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、緑豆もやし、チンゲンサイ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、こまつな、にら、しょうが、にんにく、カット	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	チヂミ 牛乳	エネルギー 603 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 17.6 g 塩分 1.8 g
12 (金)	カレーうどん キャベツとささみのごまサラダ 焼きかぼちゃ	ゆでうどん、片栗粉、油、米粉、マヨドレ、砂糖、すりごま	牛乳、豆乳、鶏ささ身、豚肉(肩ロース)、大豆(乾)、油揚げ、豚ひき肉	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、マーマレード	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、カレー粉	キャロットケーキ 牛乳	エネルギー 590 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 23.2 g 塩分 2.0 g
13 (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	健康菓子 牛乳	エネルギー 663 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 15.9 g 塩分 1.2 g
15 (月)	豚肉と小松菜の炒め物 ブロッコリーのごま酢和え おくらスープ	はるさめ、すりごま、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、ちくわ	にんじん、ブロッコリー、こまつな、えのきたけ、ねぎ、オクラ、干しいたけ、しょうが、もやし	しょうゆ、酢、中華だし、酒、しいたけだし汁、食塩	スナックパン 牛乳	エネルギー 399 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.9 g 塩分 1.8 g
16 (火)	ごはん たらの磯辺焼き 卯の花 みそ汁	バナナ さつまいも、七分つき米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、たら、鶏ひき肉、おから、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん、だいこん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	蒸し芋 牛乳	エネルギー 595 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 15.7 g 塩分 1.4 g
17 (水)	ごはん マーボー豆腐 はるさめスープ オレンジ	七分つき米、片栗粉、米粉、砂糖、油、はるさめ、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、ネーブル、たまねぎ、ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、中華だし、食塩	豆腐ガトーショコラ 牛乳	エネルギー 629 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 23.9 g 塩分 1.5 g
18 (木)	牛丼 ほうれん草のおかかあえ みそ汁 りんご	七分つき米、米粉、しらたき、砂糖、油	牛乳、牛肉(もも)、木綿豆腐、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、りんご、バナナ、キャベツ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ねぎ、レモン果汁、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	もっちりバナナパン 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 18.4 g 塩分 1.5 g
19 (金)	ロールパン 鶏肉のカレー焼き 野菜コーンスープ 蒸し野菜のサラダ	七分つき米、ロールパン、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、しらす干し、かつお節	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、クリームコーン缶、焼きのり、レモン果汁、にんにく	しょうゆ、食塩、カレー粉	じゃこおかかおにぎり 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 14.8 g 塩分 1.6 g
20 (土)	お子様スパゲティ 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、食塩	健康菓子 牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 12.5 g 塩分 1.2 g
22 (月)	ごはん さげ大根 ほうれんそうのごま和え 納豆汁	七分つき米、砂糖、ごま	牛乳、さけ、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、キャベツ、ほうれんそう、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが	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 406 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 10.2 g 塩分 1.5 g
23 (火)	ごはん カレーライス(未) カレーライス わかめとツナのサラダ	型チーズ 七分つき米、じゃがいも、米粉、押麦、油、砂糖、米	牛乳、牛肉(肩ロース)、豆乳、チーズ、ツナ水煮缶、豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、カットわかめ、ホールトマト缶詰	カレー粉、酢、しょうゆ、中濃ソース、食塩、ケチャップ、カレー粉	米粉蒸しパン 牛乳	エネルギー 875 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 28.3 g 塩分 2.4 g

