

# 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 ( 水 )	わかめ御飯 かじきの香り焼き ごまネーズサラダ りんご	七分つき米、米粉、油、砂糖、片栗粉、すりごま、マヨドレ	牛乳、かじき、豆乳、きな粉	キャベツ、にんじん、りんご、コーン缶、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩	健康菓子 野菜もち 牛乳	エネルギー 454 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 13.1 g カルシウム 142 mg
02 ( 木 )	ケチャップライス(こいのぼり) 星のコロッケ 蒸し野菜のサラダ バナナ		牛乳、鶏ひき肉	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、にんじん、ピーマン、レモン果汁	ケチャップ、食塩	健康菓子 ビスコ 牛乳	エネルギー 440 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 10.1 g カルシウム 246 mg
03 ( 金 )	休み						エネルギー 0 kcal たんぱく質 0 g 脂 質 0 g カルシウム 0 mg
06 ( 月 )	休み						エネルギー 0 kcal たんぱく質 0 g 脂 質 0 g カルシウム 0 mg
07 ( 火 )	食パン イタリア風チキン煮込み ブロッコリーのたまねぎドレッシング りんご	さつまいも、食パン、油、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、粉チーズ	たまねぎ、りんご、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、にんじん、コーン缶、しめじ、マッシュルーム缶、ピーマン、に	酢、洋風だしの素、食塩、こしょう	健康菓子 蒸し芋 牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 15.6 g カルシウム 281 mg
08 ( 水 )	ごはん 鮭の西京焼き 小松菜のごま和え バナナ	七分つき米、米粉、砂糖、油、ごま	牛乳、さけ、豆乳、淡色みそ	バナナ、こまつな、キャベツ	みりん、酒、しょうゆ	健康菓子 米粉蒸しパン 牛乳	エネルギー 452 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 9.1 g カルシウム 191 mg
09 ( 木 )	ごはん 油淋鶏 ツナサラダ	七分つき米、米粉、油、片栗粉、砂糖、すりごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、ツナ油漬缶	バナナ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、レモン果汁	しょうゆ、酢、食塩	健康菓子 もっちりバナナパン 牛乳	エネルギー 482 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 16.0 g カルシウム 142 mg
10 ( 金 )	ごはん たらの照り焼き 納豆和え みそ汁	七分つき米、砂糖	牛乳、たら、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	みかん缶、緑豆もやし、こまつな、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、なめこ、ねぎ、粉かんでん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	健康菓子 牛乳かん 牛乳	エネルギー 418 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 9.8 g カルシウム 293 mg
13 ( 月 )	豆腐丼 卵の花 五目みそ汁	七分つき米、さつまいも、じゃがいも、油、押麦、米粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、おから、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、かぼちゃ、だいこん、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩、カレー粉	健康菓子 さつまいもスティック 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 16.1 g カルシウム 306 mg
14 ( 火 )	トマトごはん 肉じゃが・カレー味 押し麦のスープ	七分つき米、じゃがいも、油、米粉、押麦、片栗粉、砂糖、粉糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、鶏ひき肉、豚ひき肉	トマト、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、グリーンピース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、洋風だしの素、中華だしの素、食塩、カレー粉	健康菓子 豆腐カトーチョコ 牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 17.3 g カルシウム 267 mg
15 ( 水 )	ごはん さわらの照り焼き キャベツのツナサラダ バナナ	七分つき米、米粉、片栗粉、油、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、豆乳、ツナ水煮缶	バナナ、キャベツ、こまつな、にんじん、にら、干しぶどう	しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩、こしょう	健康菓子 チヂミ 牛乳	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 12.0 g カルシウム 162 mg
16 ( 木 )	ごはん 鶏肉のカレー焼き ブロッコリーのごまマヨ和え りんご	七分つき米、ホットケーキ粉、さつまいも、マヨドレ、すりごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、バター	りんご、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、にんにく	しょうゆ、食塩、カレー粉	健康菓子 お芋の柔らかクッキー 牛乳	エネルギー 436 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 12.4 g カルシウム 154 mg
17 ( 金 )	ラーメン(豚肉・キャベツ) ほうれん草のナムル 棒チーズ	生中華めん、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、チーズ	ほうれんそう、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、コーン缶	しょうゆ、中華だしの素、食塩	健康菓子 かんでんぱぱ 牛乳	エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 14.0 g カルシウム 321 mg
20 ( 月 )	ごはん 凍り豆腐とひき肉の煮物 みそ汁 焼きかぼちゃ	七分つき米、さといも、米粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、木綿豆腐	かぼちゃ、こまつな、だいこん、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	健康菓子 ココア蒸しパン 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 15.3 g カルシウム 325 mg
21 ( 火 )	食パン クリームシチュー キャベツのツナレーズンサラダ	食パン、さつまいも、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、干しぶどう	酢、食塩	健康菓子 スイートポテト 牛乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 20.0 g カルシウム 330 mg

