

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 (木)	ごはん ハンバーグ ミニトマト(添え) マカロニサラダ	玉ねぎとセロリのスープ 七分つき米、マカロニ、マヨドレ、コーンフレーク	牛乳、ツナ水煮缶	たまねぎ、ミニトマト、にんじん、きゅうり、コーン缶、セロリ、さやえんどう	ケチャップ、洋風だし、の素、食塩	塩せんべい マリービスケット 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.2 g 塩分 1.7 g
02 (金)	肉うどん ぶどう	米粉、砂糖、油	牛乳、牛肉(肩ロース)、豆乳、かつお節、牛ひき肉	ぶどう、ブロッコリー、にんじん、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、食塩、かつおだし	卵の花クッキー 米粉蒸しパン 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 30.2 g 塩分 2.7 g
05 (月)	ごはん 厚揚げのそぼろあん トマトのツナ和え わかめスープ(キャベツ)	お米のタルト 七分つき米、米、もち米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、きな粉	バナナ、トマト、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、カットわかめ、ほうれんそう(冷凍)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、中華だし、の素、食塩	チーズ おはぎ 牛乳	エネルギー 615 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 17.5 g 塩分 1.4 g
06 (火)	ごはん たらの磯辺焼き ゆでブロッコリー みそ汁(じゃが芋・なす)	みかん缶 七分つき米、じゃがいも、油、片栗粉、米粉、砂糖	牛乳、たら、豆乳、大豆(乾)、米みそ(淡色辛みそ)	みかん缶、ブロッコリー、にんじん、なす、たまねぎ、マーレード、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	塩せんべい キャロットケーキ(大豆粉・米粉) 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.4 g 塩分 1.2 g
07 (水)	ごはん 油淋鶏 小魚サラダ はるさめスープ(豚・五目)	棒チーズ 七分つき米、片栗粉、油、はるさめ、砂糖、すりごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、チーズ、豚ひき肉、しらす干し	もやし、キャベツ、にんじん、にら、ねぎ、ブロッコリー、カットわかめ	しょうゆ、酢、酒、中華だし、の素、食塩	ウエハース かんてんぱぱ 牛乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 22.7 g 塩分 2.1 g
08 (木)	ごはん 豚肉と大根のさっぱり煮 かぼちゃのマリネ キウイフルーツ	七分つき米、板こんにゃく、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉	だいこん、かぼちゃ、キウイフルーツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、さやえんどう	しょうゆ、酢、みりん、食塩、かつおだし	棒チーズ ビスコ 牛乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15.9 g 塩分 0.9 g
09 (金)	ちゃんぽんラーメン はるさめサラダ(トマト) メロン	生中華めん、米粉、砂糖、片栗粉、油、はるさめ、ごま油、ごま、粉糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、木綿豆腐、豆乳、豚ひき肉	メロン(緑肉)、きゅうり、キャベツ、トマト、たまねぎ、もやし、にんじん、さやえんどう	しょうゆ、酢、中華だし、の素、食塩	豆乳クッキー 豆腐ガトーショコラ 牛乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 23.4 g 塩分 2.2 g
10 (土)	ゆかりごはん ポトフ ヨーグルト	七分つき米、じゃがいも、押麦、ごま	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん	洋風だし、の素、食塩	むらさきいもせんべい 卵の花クッキー 牛乳	エネルギー 416 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 10.2 g 塩分 1.1 g
13 (火)	ごはん ハヤシライス・牛肉 ゼリー	七分つき米、じゃがいも、押麦、油	牛乳、牛肉(もも)	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	ハヤシルー	Caせんべい Caウエハース 牛乳	エネルギー 794 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 17.9 g 塩分 1.5 g
14 (水)	ゆかりごはん ポトフ ヨーグルト	七分つき米、じゃがいも、押麦、ごま	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん	洋風だし、の素、食塩	卵の花クッキー 鉄塩せんべい 牛乳	エネルギー 701 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 21.5 g 塩分 1.5 g
16 (金)	ごはん ハンバーグ ブロッコリーのごまマヨ和え ゼリー	七分つき米、すりごま、砂糖	牛乳	ブロッコリー、ミックスベジタブル(冷凍)	ケチャップ、しょうゆ	きなこウエハース 豆乳クッキー 牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 17.0 g 塩分 1.1 g
19 (月)	ドライカレーライス ユールスローサラダ バナナ	七分つき米、押麦、油、米粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	ケチャップ、洋風だし、の素、酢、食塩、カレー粉	塩せんべい ミレービスケット 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 16.1 g 塩分 0.7 g
20 (火)	ごはん 肉豆腐 ほうれん草のナムル みそ汁(だいこん・あげ)	オレンジ 七分つき米、さいとも(冷凍)、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、卵、カルピス、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、だいこん、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	バナナ カルピス蒸しパン 牛乳	エネルギー 614 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 17.7 g 塩分 1.5 g
21 (水)	ごはん さけの香りみそ焼き(ごま) なすの梅和え(おくら・きゅうり) みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	新静岡国産お茶プリン 七分つき米、米粉、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳、かつお節	かぼちゃ、バナナ、なす、にんじん、きゅうり、オクラ、ねぎ、うめ干し、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ	オレンジ もっちりバナナパン 牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 15.0 g 塩分 1.7 g
22 (木)	ごはん 肉団子ととうがんのとろみ煮 千草和え 豆腐すまし汁(だいこん)	七分つき米、しらたき、片栗粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉	とうがん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、だいこん、チンゲンサイ、コーン缶、えのきたけ、いんげん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、中華だし、の素、食塩	卵の花クッキー 卵のビスケット 牛乳	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.0 g 塩分 1.8 g

