

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
02 — 月 —	キッズビビンバ(ごま) みそ汁(だいこん・わかめ) ペイグド里芋(青のり) バナナ	七分つき米、さいとも(冷凍)、油、ごま、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、もやし、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	わかめせんべい 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	508 kcal 18.3 g 15.1 g 1.5 g
03 — 火 —	ごはん りんご 白身魚の香り蒸し(チンゲン菜) ほうれん草のごま和え みそ汁(なす・わかめ)	七分つき米、じゃがいも、ごま、油	牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、りんご、チンゲンサイ、なす、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	かんてんぱぱ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	462 kcal 20.2 g 9.1 g 1.4 g
04 — 水 —	塩からあげ ごはん 五目中華和え 中華スープ(チンゲン菜・ねぎ) みかん缶	七分つき米、米粉、さつまいも、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、ハム	みかん缶、チンゲンサイ、もやし、にんじん、きゅうり、コーン缶、ねぎ、にんにく、いんげん	しょうゆ、酒、酢、洋風だし、素、中華だし、素、食塩	米粉蒸しパン・さつまいも 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	573 kcal 22.4 g 15.9 g 1.9 g
05 — 木 —	ごはん 梨 厚揚げと豚肉のみそ煮 磯和え すまし汁(たけのこ・わかめ)	七分つき米、はるさめ、砂糖、じゃがいも	牛乳、生揚げ、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	なし、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たけのこ(ゆで)、生わかめ、えのきたけ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ビスコ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	579 kcal 18.8 g 20.3 g 1.3 g
06 — 金 —	ごはん りんご 鮭のコーンマヨ焼き キャベツとかにかまのごま和え トマトスープ(チンゲン菜)	七分つき米、米粉、マヨドレ、片栗粉、砂糖、油、すりごま、粉糖、じゃがいも	牛乳、さけ、木綿豆腐、かにかまぼこ、豆乳	キャベツ、りんご、チンゲンサイ、トマト、えのきたけ、たまねぎ、コーン缶	酒、しょうゆ、食塩、洋風だしの素、こしょう	豆腐ガトーショコラ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	553 kcal 21.8 g 19.5 g 1.7 g
09 — 月 —	さいともごはん さばの焼きおろし煮 すまし汁(豆腐・ねぎ) 型チーズ	七分つき米、さいとも、米粉、砂糖、油	牛乳、さば、絹ごし豆腐、豆乳、チーズ、油揚げ、きな粉	だいこん、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、しめじ、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	野菜もち(にんじん) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	536 kcal 23.6 g 19.8 g 1.8 g
10 — 火 —	ごはん りんご 肉じゃが(豚肉) ほうれん草のツナ和え みそ汁(なす・あげ)	さつまいも、七分つき米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、にんじん、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、なす、ねぎ、えのきたけ、はくさい	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 たんぱく質 脂質 塩分	540 kcal 17.6 g 14.1 g 1.4 g
11 — 水 —	ごはん オレンジ マーボー豆腐(たまねぎ) 小松菜のしらすサラダ(キャベツ) はるさめスープ(わかめ)	七分つき米、さつまいも、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、ごまつな、キャベツ、ねぎ、コーン缶、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酒、酢、中華だし、素、食塩	スイートポテト 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	559 kcal 21.1 g 16.6 g 1.5 g
12 — 木 —	ごはん バナナ 白身魚の煮つけ きんぴらごぼう(いんげん・ごま) みそ汁(さつまいも・ごまつな)	七分つき米、さつまいも、砂糖、ごま油、ごま、じゃがいも	牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、にんじん、ごぼう、ごまつな、いんげん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	スナックパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	536 kcal 19.6 g 8.3 g 1.3 g
13 — 金 —	パン・食パン ビーフシチュー 蒸し野菜のサラダ 豆乳ブラマンジェ	食パン、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、牛肉(肩ロース)、牛ひき肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、コーン缶、レモン果汁	食塩	ゼリー 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	625 kcal 26.0 g 26.4 g 2.8 g
17 — 火 —	月見・うさぎご飯 ドライカレー ブロッコリーの三色サラダ お月見汁	七分つき米、さいとも、米粉、油、くりの甘露煮、片栗粉、砂糖、焼ふ	牛乳、豚ひき肉、豆乳、油揚げ	たまねぎ、だいこん、ミックスベジタブル(冷凍)、ブロッコリー、にんじん、ごぼう、ピーマン、コーン缶、ねぎ	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、洋風だしの素、酢、カレー粉	月見・米粉蒸しパン(栗) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	620 kcal 21.7 g 21.3 g 1.6 g
18 — 水 —	ごはん 鶏汁(だいこん・かぼちゃ) いわしのかば焼き チーズ さわらの塩焼き ほうれん草のごま和え	七分つき米、片栗粉、ごま、油、砂糖、じゃがいも	牛乳、いわし、鶏もも肉、チーズ、さわら	ほうれんそう、だいこん、かぼちゃ、にんじん、えのきたけ、しょうが、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、カレールー	カレー(食パン)、どうぶつ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	471 kcal 24.0 g 16.9 g 1.3 g
19 — 木 —	ごはん りんご ローストチキン 洋風スープ 蒸し野菜のサラダ	七分つき米、さつまいも、じゃがいも、油、米粉、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)	たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、レモン果汁、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、洋風だしの素、食塩	さつまいもスティック 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	580 kcal 24.7 g 20.9 g 1.2 g
20 — 金 —	きつねうどん ささみ天 きゅうりと人参の昆布あえ	冷凍うどん、砂糖	牛乳、鶏ささ身、油揚げ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、塩こんぶ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	おはぎ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	307 kcal 23.3 g 9.3 g 2.2 g
24 — 火 —	ごはん みかん さけの西京焼き 納豆和え みそ汁(キャベツ)	七分つき米、砂糖	牛乳、さけ、蒸し大豆、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、かつお節	みかん、緑豆もやし、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	たべっこどうぶつ クラッカー 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	408 kcal 22.5 g 9.7 g 1.4 g

