

# 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
01 — 金 —	豆腐そぼろ丼 ほうれん草の白和え ミニトマト(添え) みそ汁(もやし・あげ)	米、ごま、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、ミニトマト、キャベツ、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、にら、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	やさいかりんとう 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	510 kcal 20.5 g 16.1 g 1.8 g
05 — 火 —	食パン ほうれん草のグラタン トマトスープ みかん	食パン、じゃがいも、米粉、油	牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉、バター、チーズ	みかん、たまねぎ、ほうれんそう、トマト、キャベツ	洋風だしの素、食塩、こしょう	メープルマフィン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	476 kcal 20.4 g 18.6 g 2.1 g
06 — 水 —	ごはん かじきの香り焼き 小松菜のツナ酢あえ(キャベツ) みそ汁(かぶ・わかめ)	七分つき米、米粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、かじき、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶	かぶ、キャベツ、こまつな、えのきたけ、にんじん、カットわかめ、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	米粉蒸しパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	542 kcal 23.7 g 17.6 g 1.5 g
08 — 金 —	中華丼(はくさい) 焼きかぼちゃ わかめスープ(たまねぎ) バナナ	じゃがいも、七分つき米、押麦、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚肉(肩ロース)	バナナ、はくさい、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、黒きくらげ、カットわかめ、しょう	しょうゆ、食塩、中華だしの素	ふかし芋 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	584 kcal 18.4 g 17.7 g 1.6 g
11 — 月 —	ひじきごはん(鶏肉) 石狩汁 バナナ	七分つき米、さといも、油	牛乳、さけ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	ほしたべよ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	534 kcal 22.9 g 16.9 g 1.5 g
12 — 火 —	ごはん 豚肉と大根のさっぱり煮 すまし汁 ホワイトミニ(カップデザート)	米、食パン、板こんにゃく、グラニュー糖、砂糖、ごま、じゃがいも	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、バター	だいこん、こまつな、にんじん、はくさい、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、かつおだし汁	トースト(ごま) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	581 kcal 29.5 g 18.9 g 1.7 g
13 — 水 —	ごはん 塩からあげ ブロッコリーの三色サラダ みそ汁(こまつな・えのき)	七分つき米、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、ねぎ、コーン缶、にんにく	かつお・昆布だし汁、酒、中華だしの素、酢、食塩	ビスコ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	571 kcal 23.9 g 18.7 g 1.6 g
14 — 木 —	ごはん 白身魚の照り焼き 白和え(ほうれん草・にんじん・ごま) みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	七分つき米、さつまいも、じゃがいも、ごま、油、砂糖、米粉	牛乳、木綿豆腐、たら、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、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	523 kcal 26.0 g 14.6 g 1.6 g
15 — 金 —	五平餅 小松菜のごま和え(コーン) 豚汁 みかん	七分つき米、米粉、砂糖、さといも(冷凍)、すりごま、ごま、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、カルピス、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、豚ひき肉	みかん、こまつな、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	カルピス蒸しパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	631 kcal 20.9 g 17.4 g 2.3 g
18 — 月 —	ごはん 鶏肉のカレー焼き マカロニサラダ オニオンスープ	七分つき米、マカロニ、コーンフレーク、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、にんにく	しょうゆ、食塩、洋風だしの素、カレー粉、パセリ粉	どうぶつビスケット 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	466 kcal 23.1 g 14.2 g 1.6 g
19 — 火 —	ごはん マーボー豆腐(たまねぎ) スープ(じゃがいも) 棒チーズ	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、米粉、砂糖、油、ごま油、粉糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ねぎ、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	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	680 kcal 26.9 g 26.9 g 1.4 g
20 — 水 —	ごはん さけの塩焼き ほうれん草の塩ごまあえ(キャベツ) けんちん汁	米、ごま、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、油揚げ	かぼちゃ、ほうれんそう、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	やきかぼちゃ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	511 kcal 25.1 g 14.3 g 1.3 g
21 — 木 —	ごはん 鶏むねのレモン焼き ポテトサラダ みかん	七分つき米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏むね肉、ツナ油漬缶	みかん、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、レモン果汁	しょうゆ、食塩	ミレービスケット 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	501 kcal 23.9 g 16.7 g 0.7 g
22 — 金 —	みそ煮込みうどん 白菜とツナのごま和え バナナ	ゆでうどん、米粉、油、砂糖、すりごま	牛乳、鶏むね肉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ	バナナ、はくさい、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、いちごジャム	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ	ジャム蒸しパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	462 kcal 24.0 g 12.8 g 2.0 g
25 — 月 —	ごはん さばの焼きおろし煮 ブロッコリーのおかか和え みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	七分つき米、砂糖	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	かぼちゃ、だいこん、ブロッコリー、こまつな、ねぎ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	かぼちゃきんとん 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	520 kcal 23.1 g 15.9 g 1.4 g

