

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		
03 (月)	キッズビビンバ おくらスープ じゃが芋のチーズ焼き	じゃがいも、七分つき米、米、もち米、砂糖、ごま、油、ごま油、オリーブオイル、おはぎ	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ、きな粉、バター	もやし、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ねぎ、こまつな、オクラ、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、中華だしの素、食塩、パセリ粉、こしょう	おはぎ 牛乳	エネルギー 572 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.1 g カルシウム 254 mg
04 (火)	ごはん かじきのケチャップあえ 納豆あえ みそ汁	七分つき米、じゃがいも、米粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、かじき、豆乳、挽きわり納豆、牛ひき肉、ツナ油漬缶	こまつな、にんじん、たまねぎ、そらまめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酒、食塩	そらまめのケーキ 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.7 g カルシウム 238 mg
05 (水)	ごはん 国産豚肉のコロッケ さつまいもサラダ(ツナ) バナナ	七分つき米、じゃがいも、さつまいも、油、米粉、片栗粉、コロッケ、ベーキングパウダー	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳、牛ひき肉、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん	中濃ソース、酢、食塩、こしょう	豆腐ガトーショコラ 牛乳	エネルギー 681 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 22.2 g カルシウム 211 mg
06 (木)	ごはん 鶏肉のカレー焼き ポテトサラダ レアチーズ	七分つき米、じゃがいも、砂糖、マヨレ、ゼリー	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、チーズ	きゅうり、にんじん、にんにく	しょうゆ、食塩、カレー粉	ゼリー 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 19.2 g カルシウム 223 mg
07 (金)	カレーうどん キャベツのツナサラダ ゴールドンキウイ	冷凍うどん、片栗粉、油、米粉、砂糖	牛乳、豆乳、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、大豆(乾)、油揚げ、豚ひき肉	キャベツ、キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、マーマレード、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、カレー粉、こしょう	キャロットケーキ(大豆粉・米粉) 牛乳	エネルギー 445 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 17.5 g カルシウム 253 mg
10 (月)	ひじきごはん 白和え(ほうれん草・ひじき) たら汁 フルーツヨーグルト	七分つき米、さといも、ごま、砂糖、油、小麦粉、バター	牛乳、たら、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん缶、だいこん、にんじん、ほうれんそう、パイン缶、ねぎ、ごぼう、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	クッキー 牛乳	エネルギー 467 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 12.8 g カルシウム 322 mg
11 (火)	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 中華スープ みかん缶	さつまいも、七分つき米、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉	みかん缶、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、にんじん、にんにく、	酒、しょうゆ、中華だしの素、食塩	蒸し芋 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 16.1 g カルシウム 221 mg
12 (水)	ゆかりごはん 野菜メンチかつ ブロッコリーの三色サラダ チーズ(棒)	七分つき米、食パン、油、ごま、メンチカツ	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、なす、コーン缶、いちごジャム	酢、食塩、こしょう	ジャムサンド 牛乳	エネルギー 614 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 23.3 g カルシウム 254 mg
13 (木)	ごはん 油淋鶏 小魚サラダ バナナ	七分つき米、片栗粉、油、砂糖、すりごま、ごま油	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、しらす干し、牛乳	バナナ、キャベツ、にんじん、ねぎ、ブロッコリー、カットわかめ	しょうゆ、酢、食塩	ヨーグルト 牛乳	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.9 g カルシウム 141 mg
14 (金)	ごはん 鮭の西京焼き キャベツとほうれんそうの磯和え 五目みそ汁	七分つき米、さといも、米粉、砂糖、油	牛乳、さけ、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、油揚げ、きな粉	キャベツ、ほうれんそう、だいこん、こまつな、みかん濃縮果汁、にんじん、ごぼう、えのきたけ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒	野菜もち(こまつな・きな粉) 牛乳	エネルギー 482 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 11.5 g カルシウム 227 mg
17 (月)	野菜そぼろ丼 磯辺さつまいも すまし汁 オレンジ	七分つき米、さつまいも、米粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、挽きわり納豆	オレンジ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、あおのり、かんてん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	かんてんぱぱ 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.0 g カルシウム 250 mg
18 (火)	ごはん さわらのごま焼き 三色サラダ すまし汁(じゃが芋・えのき)	七分つき米、じゃがいも、米粉、片栗粉、油、砂糖、ごま、グラニュー糖	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、凍り豆腐	ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、ねぎ、コーン缶、カットわかめ、ココア	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、酢	凍り豆腐のもっちりココアパン 牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 17.6 g カルシウム 248 mg
19 (水)	ごはん ハンバーグ 野菜のツナあえ バナナ	七分つき米、片栗粉、油	牛乳、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、いんげん、しめじ、ピーマン、あおのり	しょうゆ、酒、食塩	おやつ・チャーハン(豚肉) 牛乳	エネルギー 612 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.5 g カルシウム 186 mg
20 (木)	ごはん 鶏肉の照り焼き 蒸し野菜のサラダ チーズ(棒)	七分つき米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、チーズ	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、レモン果汁	しょうゆ、酒、みりん、食塩	ビスコ 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 16.2 g カルシウム 378 mg
21 (金)	食パン ポトフ フライドポテト ゴールドンキウイ	じゃがいも、食パン、さつまいも、油、砂糖	牛乳、豆乳、鶏もも肉	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん	洋風だしの素、食塩	スイートポテト 牛乳	エネルギー 721 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 19.2 g カルシウム 300 mg