

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 火 曜	ごはん 棒チーズ さわらのしょうゆ焼き 納豆和え 五目みそ汁(さといも・だいこん)	七分つき米、さといも	牛乳、さわら、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	緑豆もやし、だいこん、にんじん、ほうれんそう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	塩せんべい 牛乳 ビスコ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	473 kcal 17.0 g 12.3 g 1.0 g
02 水 曜	中華丼(はくさい) チンゲン菜のスープ キウイフルーツ	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、押麦、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、カルピス	キウイフルーツ、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、中華だしの素、食塩	チーズ カルピス蒸しパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	426 kcal 13.3 g 11.5 g 1.0 g
03 木 曜	ごはん 鶏肉ののれん煮 かぼちゃのマリネ みそ汁(豆腐・あげ)	七分つき米、食パン、片栗粉、油、砂糖、グラニュー糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	バナナ、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、レモン果汁、だいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	クッキー トースト(バターシュガー) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	531 kcal 19.6 g 12.6 g 1.2 g
04 金 曜	カレーうどん ブロッコリーと人参のおかか和え みかん	ゆでうどん、七分つき米、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、豚ひき肉	みかん、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉	りんご おにぎり(みそ焼き) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	440 kcal 20.3 g 17.2 g 1.4 g
07 月 曜	ごはん すき焼き風煮物(豆腐) ほうれん草のおかか和え バナナ	七分つき米、砂糖、しらたき	牛乳、牛肉(もも)、焼き豆腐、かつお節、牛ひき肉	バナナ、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん	塩せんべい ミレービスケット 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	517 kcal 19.9 g 16.9 g 0.8 g
08 火 曜	ごはん 棒チーズ さばの焼きおろし煮 キャベツのツナサラダ みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	七分つき米、米粉、油、黒砂糖、砂糖、甘納豆	牛乳、さば、豆乳、ツナ水煮缶、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、かぼちゃ、だいこん、ねぎ、にんじん、万能ねぎ、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、酢、酒、しょうゆ、食塩、こしょう	Caせんべい 米粉蒸しパン・黒糖 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	575 kcal 19.6 g 14.8 g 1.7 g
09 水 曜	ごはん 国産くりのムース 鶏肉の照り焼き ブロッコリーとトマトのごまサラダ 豆腐のくずあんスープ	七分つき米、米、もち米、砂糖、ごま、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ヨーグルト(無糖)、とろけるチーズ、きな粉	オレンジ濃縮果汁、オレンジ、きゅうり、ミニトマト、ほうれんそう、ブロッコリー、ねぎ	洋風だしの素、食塩、こしょう	クッキー おはぎ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	545 kcal 22.5 g 14.8 g 0.7 g
10 木 曜	ごはん レアチーズ かじきのさっぱり甘酢ソース かぼちゃサラダ(かつおぶし) 豚汁	七分つき米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、かじき、豚ひき肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、豚ひき肉	かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、コーン缶、ブロッコリー	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒	Caせんべい マリービスケット 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	527 kcal 20.3 g 16.7 g 1.3 g
11 金 曜	食パン サーモン豆乳シチュー コールスローサラダ マスカット	さつまいも、食パン、じゃがいも、米粉、油	牛乳、さけ、豆乳	ぶどう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、いんげん	洋風だしの素、酢、食塩、酒	マリービスケット 蒸し芋 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	507 kcal 27.2 g 14.8 g 1.5 g
15 火 曜	食パン クリームシチュー レーズンサラダ ヨーグルト	食パン、じゃがいも、さつまいも、油、米粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、干しぶどう	酢、食塩、こしょう	鉄塩せんべい 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	648 kcal 23.0 g 16.5 g 2.3 g
16 水 曜	ごはん 鶏肉のからあげ ほうれん草のナムル(コーン) 棒チーズ	七分つき米、片栗粉、油、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、チーズ	ほうれんそう、もやし、にんじん、コーン缶、しょうが、にんにく	しょうゆ、食塩	むらさきもチップ ぱりんこ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	446 kcal 18.0 g 13.0 g 1.0 g
17 木 曜	ごはん かじきのカレーあんかけ 押し麦のスープ(豚・はくさい) スティックゼリー	七分つき米、片栗粉、米粉、押麦、油、ごま油	牛乳、かじき、大豆(乾)、豚ひき肉、かつお節、豚ひき肉	はくさい、チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、あおのり	かつお・昆布だし汁、クチャップ、しょうゆ、みりん、中濃ソース、酒、中華だしの素、食塩、カレー粉	卵の花クッキー 米粉お好み焼き 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	521 kcal 19.3 g 13.2 g 1.1 g
18 金 曜	ちゃんぽんラーメン 五目中華和え バナナ	生中華めん、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉	バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	まんまるソフトせんべい たべっこどうぶつ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	465 kcal 20.5 g 19.2 g 1.7 g
21 月 曜	ごはん さけのムニエル ほうれん草とえのき茸のお浸し みそ汁(だいこん・ねぎ)	七分つき米、さといも(冷凍)、小麦粉、油	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、バター	バナナ、ほうれんそう、だいこん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	塩せんべい やさいかりんとう 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	498 kcal 17.4 g 9.2 g 0.9 g
22 火 曜	ごはん 型チーズ 鶏肉の照り焼き 蒸し野菜のサラダ わかめスープ	七分つき米、さつまいも、砂糖、米粉、油、ごま	牛乳、鶏もも肉、豆乳、チーズ	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、もやし、ねぎ、えのきたけ、レモン果汁、カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん、食塩、中華だしの素	卵の花クッキー スイートポテト(米粉・ごま) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	530 kcal 22.1 g 10.8 g 1.3 g