

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		
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	ほうれんそう、にんじん、コーン缶、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、こしょう	健康菓子 おはぎ 牛乳	エネルギー 414 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 12.0 g カルシウム 177 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、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	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	豆乳クッキー そらまめのケーキ 牛乳	エネルギー 401 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.4 g カルシウム 167 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、コロッケ、さつまいも、油、米粉、片栗粉、砂糖、ベーキングパウダー	牛乳、木綿豆腐、豆乳、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ココア	中濃ソース、酢、食塩	ウエハース 豆腐カトーショコラ 牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 15.6 g カルシウム 147 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	にんじん、にんにく	しょうゆ、食塩、カレー粉	バナナ ゼリー 牛乳	エネルギー 403 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.6 g カルシウム 163 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、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	健康菓子 キャロットケーキ(大豆粉・米粉) 牛乳	エネルギー 331 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 12.3 g カルシウム 179 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、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	せんべい クッキー 牛乳	エネルギー 386 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 11.6 g カルシウム 230 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、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、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、中華だしの素、食塩	健康菓子 蒸し芋 牛乳	エネルギー 385 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 10.9 g カルシウム 156 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、メンチカツ食パン、油、ごま	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	卵の花クッキー ジャムサンド 牛乳	エネルギー 461 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 16.5 g カルシウム 179 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	棒チーズ ヨーグルト 牛乳	エネルギー 444 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 14.8 g カルシウム 212 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、焼きのり	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒	健康菓子 野菜もち(こまつな・きな粉) 牛乳	エネルギー 369 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 8.6 g カルシウム 160 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、にんじん、コーン缶、カットわかめ、あおのり、かんでん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	健康菓子 かんでんばば 牛乳	エネルギー 442 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 12.7 g カルシウム 177 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、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	きなこおかし 凍り豆腐のもっちりココアパン 牛乳	エネルギー 377 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 12.3 g カルシウム 174 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、ハンバーグ、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、ピーマン、あおのり	しょうゆ、酒、食塩	むらさきいもせんべい おやつ・チャーハン(豚肉) 牛乳	エネルギー 453 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 13.0 g カルシウム 131 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	バナナ ビスコ 牛乳	エネルギー 390 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 12.1 g カルシウム 280 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	棒チーズ スイートポテト 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.7 g カルシウム 276 mg

