



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				
01 (土)	チャーハン ナゲット ミニサラダ 中華スープ	米、片栗粉、油	調製豆乳、鶏むね肉、 なると、ウインナー	チンゲンサイ、きゅうり、プロコ リ、レタス、ねぎ、たまねぎ、コー ン(冷凍)、しめじ、にんじん、グリン ピース	豆乳 青りんごゼリー おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	557 kcal 21.5 g 11.0 g 92 mg	
03 (月)	雑穀ごはん 肉野菜炒め れんこんサラダ みそ汁	米、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、 油、押麦、あわ(精白粒)、ひえ 粒、きび(精白粒)	牛乳、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡 色辛みそ)、かにかまぼこ、すりご ま、コンデンスミルク	キャベツ、たまねぎ、こまつな、れ んこん、きゅうり、もやし、かぶ、レ タス、なす、ピーマン	牛乳 牛乳 マラーカオ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	576 kcal 22.7 g 19.4 g 286 mg	
04 (火)	ごま入り鮭ご飯 厚焼き卵 春雨サラダ けんちん汁	米、小麦粉、さといも、砂糖、は るさめ、板こんにやく、グラ ニュー糖、油、ごま油	牛乳、卵、さけ、木綿豆腐、鶏ひき 肉、ハム、ごま、きな粉	はくさい、きゅうり、もやし、だい こん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ	牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	577 kcal 22.2 g 16.1 g 278 mg	
05 (水)	ごはん とり天 マカロニサラダ 白菜のお浸し	米、じゃがいも、マカロニ、マ ヨネーズ、片栗粉、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛み そ)、卵、かつお節	みかん、はくさい、たまねぎ、きゅう り、にんじん、えのきたけ、レタス、 カットわかめ、にんにく、しょうが	牛乳 牛乳 みかん おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	586 kcal 21.6 g 15.5 g 227 mg	
06 (木)	ごはん ぶり大根 キャベツの塩昆布あえ みそ汁	米、小麦粉、砂糖	牛乳、ぶり、卵、鶏ささ身、米みそ (淡色辛みそ)、無塩バター、ごま	キャベツ、だいこん、りんご、ほうれ んそう、プロッコリー、ねぎ、にんじ ん、しめじ、干しぶどう、塩こんぶ、 レモン果汁、しょうが	牛乳 りんご りんごとレーズンのケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	583 kcal 23.4 g 17.2 g 233 mg	
07 (金)	ハヤシライス 大根サラダ オレンジ 野菜スープ	米、フランスパン、マヨネーズ、 押麦、油	牛乳、豚肉(もも)、卵、ツナ水煮缶	だいこん、たまねぎ、オレンジ、に んじん、チンゲンサイ、きゅうり、し めじ、エリンギ、もやし、カットわか め	牛乳 牛乳 マヨネーズラスク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	585 kcal 21.6 g 19.0 g 235 mg	
08 (土)	生活発表会							
10 (月)	焼きそば はんぺんの酢の物 バナナ コンソメスープ	焼きそばめん、米、もち米、砂 糖、油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、はんぺん、米み そ(淡色辛みそ)、ごま	バナナ、キャベツ、こまつな、もや し、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、 ピーマン、たまねぎ、カットわかめ、 あおのり	牛乳 牛乳 五平餅	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	577 kcal 19.9 g 15.7 g 257 mg	
11 (火)	ごはん さばの竜田揚げ もやしのナムル みそ汁	米、小麦粉、砂糖、粉糖、片栗 粉、油、ごま油	牛乳、さば、バター、米みそ(淡色 辛みそ)、ごま	ほうれんそう、はくさい、もやし、 きゅうり、ねぎ、にんじん、なめこ、 しょうが	牛乳 牛乳 紅茶のスノーボールクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	582 kcal 20.2 g 15.4 g 223 mg	
12 (水)	麦ごはん 八宝菜 さつま芋のサラダ みそ汁	米、さつまいも、ホットドッグパ ン、押麦、マヨネーズ、片栗粉、 砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、フランクフルト、 なると、米みそ(淡色辛みそ)、ハ ム	はくさい、だいこん、キャベツ、プ ロッコリー、なす、きゅうり、にんじ ん、たけのこ(ゆで)、干しいた け、カットわかめ	牛乳 牛乳 ホットドッグ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	577 kcal 23.3 g 18.7 g 241 mg	
13 (木)	ごはん チキン南蛮 小松菜のごま和え トマト	米、上新粉、マヨネーズ、さとい も、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、豚ひき肉、す りごま	こまつな、トマト、チンゲンサイ、も やし、にんじん、かぶ、たまねぎ、 コーン(冷凍)、にら、パセリ	牛乳 牛乳 野菜チヂミ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	573 kcal 22.9 g 19.7 g 297 mg	
14 (金)	お楽しみ献立							
15 (土)	和風スパゲティ ゆで野菜 トマト コンソメスープ	スパゲティ、じゃがいも、油	調製豆乳、ツナ油漬缶	バナナ、トマト、キャベツ、プロッコ リー、たまねぎ、かぶ、もやし、にん じん、とうもろこし(冷凍)、ねぎ、し めじ、カットわかめ	豆乳 バナナ ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	535 kcal 18.2 g 14.8 g 169 mg	
17 (月)	ごはん スパニッシュオムレツ チンゲン菜のソテー みそ汁	米、じゃがいも、油	牛乳、卵、生揚げ、ツナ水煮缶、豚 ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、チンゲンサイ、たまねぎ、 はくさい、にんじん、なす、えだまめ	牛乳 牛乳 りんご おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	573 kcal 21.7 g 15.8 g 288 mg	
18 (火)	雑穀ごはん 鮭のごま味噌焼き 納豆 五色和え	米、小麦粉、押麦、あわ(精白 粒)、ひえ粒、砂糖、きび(精白 粒)、強力粉	牛乳、さけ、挽きわり納豆、とろけ るチーズ、ウインナー、ごま、米み そ(淡色辛みそ)、かつお節	だいこん、こまつな、もやし、ねぎ、 にんじん、たまねぎ、しめじ、コー ン(冷凍)、ピーマン、カットわかめ	牛乳 牛乳 ピザ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	584 kcal 22.3 g 16.5 g 319 mg	
19 (水)	ごはん チンジャオロースー 中華風和え物 中華スープ	米、さつまいも、砂糖、油、ごま 油	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、卵、ご ま	チンゲンサイ、はくさい、にんじん、 たまねぎ、ピーマン、きゅうり、もや し、たけのこ(水煮缶)、カットわか め	牛乳 牛乳 大学芋	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	582 kcal 20.0 g 17.0 g 284 mg	
20 (木)	ごはん たらの唐揚げ コールスローサラダ みそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、強力 粉、油、フレンチドレッシング(乳 化型)、片栗粉、砂糖	牛乳、たら、豚ひき肉、米みそ(淡 色辛みそ)	キャベツ、だいこん、たまねぎ、き ゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、万 能ねぎ	牛乳 牛乳 肉まん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	578 kcal 22.4 g 17.0 g 236 mg	
21 (金)	カレーライス 野菜サラダ トマト わかめスープ	米、じゃがいも、押麦、片栗粉、 油、小麦粉	牛乳、豚肉(肩)、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、か ぼちゃ、トマト、きゅうり、ねぎ、コー ン(冷凍)、にんにく、カットわかめ、 しょうが	牛乳 牛乳 羊もち	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	592 kcal 20.7 g 17.8 g 232 mg	
22 (土)	ピラフ ハンバーグ ポイルプロッコリー 野菜スープ	米、じゃがいも、パン粉、油、砂 糖	調製豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ウ インナー	みかん、たまねぎ、プロッコリー、に んじん、ほうれんそう、コーン(冷 凍)、グリーンピース(冷凍)	豆乳 みかん おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	570 kcal 20.6 g 15.7 g 90 mg	
24 (月)	振替休日							
25 (火)	クリスマス献立							
26 (水)	ごはん マーボー豆腐 れんこんの和え物 みそ汁	米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米み そ(淡色辛みそ)	いよかん、れんこん、こまつな、 きゅうり、たまねぎ、にんじん、な す、ねぎ、にら、カットわかめ、し ょうが、にんにく	牛乳 牛乳 いよかん ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	555 kcal 21.5 g 18.2 g 138 mg	
27 (木)	ロールパン マカロニグラタン プロッコリーのサラダ 野菜スープ	ロールパン、米、マカロニ、小麦 粉、油	牛乳、鶏もも肉、さけ、バター、粉 チーズ	たまねぎ、はくさい、プロッコリー、 きゅうり、かぶ、レタス、にんじん、 コーン缶、コーン(冷凍)、マッシュ ルーム缶	牛乳 牛乳 麦茶 鮭わかめおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	575 kcal 21.6 g 18.4 g 299 mg	
28 (金)	ごはん ほっつけの塩焼き 春雨炒め ほうれん草のお浸し	米、はるさめ、小麦粉、砂糖、 マーガリン、ごま油、油	牛乳、ほっつけ(開き干し)、豚ひき 肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、生 クリーム	バナナ、ほうれんそう、ねぎ、だい こん、にんじん、ピーマン、しいた け、カットわかめ	牛乳 牛乳 焼きドーナツ バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	573 kcal 21.3 g 17.6 g 285 mg	