



# 献立表



日 期	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)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	みかん、にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	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	505 kcal 14.8 g 11.1 g 108 mg	
03 (月)	ごはん いわしの南蛮漬け キャベツのサラダ 昆布豆	菜けんちん 米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、いわし、生クリーム、だいず水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、はくさい、バナナ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しめじ、ごぼう、黄ピーマン、ピーマン、しょうが	牛乳 牛乳 恵方ロール	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	593 kcal 20.6 g 18.7 g 223 mg	
04 (火)	カレーライス もやしの中華和え オレンジ 野菜スープ	米、じゃがいも、ホットドッグパン、押麦、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、フランクフルト、ハム	もやし、たまねぎ、オレンジ、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、キャベツ、なす、えのきたけ、きょうな、にんにく、しょうが	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	584 kcal 22.6 g 18.2 g 256 mg	
05 (水)	ごはん かに玉あんかけ ほうれん草のソテー きゅうりの昆布和え	みそ汁 じゃがいも、米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、卵、かにかまぼこ、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	ほうれん草、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、かぶ、ねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、塩こんぶ、干しいたけ	牛乳 牛乳 羊もち	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	573 kcal 20.2 g 19.0 g 274 mg	
06 (木)	雑穀ごはん 八宝菜 れんこんサラダ みそ汁	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、あわ(精白粒)、グラニュー糖、ひえ粒、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、卵、なると、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、すりごま	はくさい、れんこん、だいこん、きゅうり、ねぎ、レタス、にんじん、たけのこ(ゆで)、黒きくらげ、カットわかめ	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	580 kcal 22.1 g 18.8 g 274 mg	
07 (金)	ふりかけごはん とり天 コールスローサラダ かぼちゃの煮物	みそ汁 米、フレンチドレッシング(乳化型)、片栗粉、メープルシロップ、小麦粉、油、砂糖、グラニュー糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵	キャベツ、かぼちゃ、こまつな、きゅうり、にんじん、たまねぎ、なす、コーン(冷凍)、にんにく、しょうが	牛乳 牛乳 メープルパイ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	586 kcal 21.5 g 19.5 g 259 mg	
08 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	バナナ、にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	豆乳 バナナ 羊けんび	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	508 kcal 13.5 g 13.0 g 110 mg	
10 (月)	たまごとうどん さつまいと厚揚げの煮物 バナナ	ゆでうどん、さつまいも、米、もち米、三温糖、砂糖、油	牛乳、卵、生揚げ、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、しいたけ、いんげん	牛乳 牛乳 五平餅	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	568 kcal 19.6 g 13.7 g 258 mg	
11 (火)	<b>建国記念の日</b>							
12 (水)	ごはん すき焼き風煮 シーザーサラダ ワンタン風スープ	米、小麦粉、しらたき、砂糖、フレンチドレッシング(乳化型)、ワンドンの皮、油	牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、卵、コンデンスミルク	はくさい、チンゲンサイ、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、レタス、ねぎ、トマト、もやし、まいたけ、にんじん	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	570 kcal 22.6 g 19.6 g 296 mg	
13 (木)	ごはん 鮭のスタミナ焼き 切干大根の煮物 小松菜のお浸し	みそ汁 米、さつまいも、マヨネーズ、パン粉、砂糖	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、粉チーズ、かつお節	オレンジ、こまつな、キャベツ、れんこん、切り干しだいこん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、にんにく	牛乳 牛乳 デコポン おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	596 kcal 23.1 g 14.3 g 334 mg	
14 (金)	麦ごはん ピザバーグ 春雨サラダ わかめスープ	米、小麦粉、はるさめ、砂糖、パン粉、押麦、粉糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、バター、ピザ用チーズ、卵	たまねぎ、きゅうり、だいこん、もやし、ねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ	牛乳 牛乳 ココアボールクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	592 kcal 21.8 g 18.0 g 265 mg	
15 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	みかん、にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	豆乳 みかん ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	502 kcal 14.8 g 10.9 g 145 mg	
17 (月)	ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル 中華スープ	さつまいも、米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、無塩バター、卵(黄)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	ほうれん草、はくさい、もやし、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、にら、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 スイートポテト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	570 kcal 21.6 g 18.5 g 330 mg	
18 (火)	ごはん たらの唐揚げ きゅうりの酢の物 トマト	みそ汁 米、小麦粉、黒砂糖、油、片栗粉、砂糖	牛乳、たら、こしあん(生)、生揚げ、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	きゅうり、トマト、ほうれん草、ねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	牛乳 牛乳 おまんじゅう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	571 kcal 22.9 g 14.2 g 295 mg	
19 (水)	ごはん 肉野菜炒め マカロニサラダ みそ汁	米、マカロニ、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、なめこ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、ピーマン、にんじん、レタス、カットわかめ	牛乳 牛乳 オレンジ 羊けんび	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	590 kcal 21.6 g 18.0 g 244 mg	
20 (木)	ふりかけごはん ほっけの塩焼き 大根の煮物 みそ汁	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、油、砂糖、粉糖	牛乳、ほっけ(開き干し)、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、卵	だいこん、こまつな、にんじん、なす、たまねぎ、さやえんどう	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	587 kcal 23.7 g 16.4 g 352 mg	
21 (金)	ロールパン ブラウنشチュー キャベツのサラダ オレンジ	米、ロールパン、じゃがいも、油	豚肉(肩ロース)、しらす干し、ごま、バター	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、塩こんぶ	牛乳 小麦茶 じゃこおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	556 kcal 21.8 g 17.9 g 233 mg	
22 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	バナナ、にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	豆乳 バナナ クラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	511 kcal 15.2 g 10.4 g 103 mg	
24 (月)	<b>振替休日</b>							
25 (火)	ごはん 厚焼き卵 納豆 小松菜のごま和え	みそ汁 米、砂糖、油	牛乳、卵、挽きわり納豆、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	バナナ、こまつな、はくさい、たまねぎ、もやし、だいこん、にんじん、ごぼう、万能ねぎ	牛乳 牛乳 バナナ ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	592 kcal 22.9 g 18.6 g 323 mg	
26 (水)	ごはん 鯖の味噌煮 ひじきの炒り煮 すまし汁	米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、さば、だいず水煮缶詰、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、しめじ、かぶ、にんじん、きょうな、ひじき、しょうが	牛乳 牛乳 ハンシュドポテト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	574 kcal 21.3 g 17.9 g 264 mg	
27 (木)	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 野菜サラダ 粉吹き芋	みそ汁 米、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン(冷凍)、万能ねぎ、マーメレード、あおのり	牛乳 牛乳 ハムチーズパイ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	577 kcal 23.7 g 18.6 g 275 mg	
28 (金)	<b>お楽しみ献立</b>							
29 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	みかん、にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	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	503 kcal 14.8 g 10.2 g 107 mg	