



# 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 (金)	たけのご飯 厚焼き卵 土佐和え みそ汁	米、砂糖、グラニュー糖	牛乳、卵、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、なると、米みそ(淡色辛みそ)、卵(黄)、かつお節	こまつな、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、だいこん、もやし、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ	牛乳 牛乳 こいのぼりパイ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	592 kcal 24.1 g 20.9 g 262 mg		
02 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	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	524 kcal 14.4 g 11.3 g 103 mg		
04 (月)	<b>みどりの日</b>								
05 (火)	<b>こどもの日</b>								
06 (水)	<b>振替休日</b>								
07 (木)	ごはん 八宝菜 かぼちゃのサラダ たまごスープ	米、コッペパン、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、なると、きな粉	かぼちゃ、はくさい、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、にんじん、たけのこ(ゆで)、えだまめ(冷凍)、黒ごくらげ	牛乳 牛乳 きな粉揚げパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	588 kcal 23.1 g 19.2 g 238 mg		
08 (金)	ごはん 鶏肉の竜田揚げ キャベツのサラダ 昆布豆	みそ汁 米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、生揚げ、だいず水煮缶詰、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しょうが、こんぶ(煮物用)、にんにく	牛乳 麦茶 デザートベース ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	570 kcal 20.3 g 18.7 g 149 mg		
09 (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 ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	522 kcal 14.8 g 10.9 g 128 mg		
11 (月)	カレーうどん 野菜炒め グレープフルーツ	ゆでうどん、じゃがいも、米、もち米、片栗粉、油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、ウインナー、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、グリーンアスパラガス、こまつな、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)	牛乳 牛乳 牛乳 五平餅	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	594 kcal 20.9 g 17.1 g 257 mg		
12 (火)	ごはん 鮭のスタミナ焼き ひじきの炒り煮 トマトサラダ	けんちん汁 米、ホットケーキ粉、さといも、砂糖、マヨネーズ、パン粉、油	牛乳、さけ、だいず水煮缶詰、卵、バター、油揚げ、粉チーズ	トマト、はくさい、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、ごぼう、いんげん、ひじき、にんにく	牛乳 牛乳 マーブルケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	587 kcal 23.6 g 18.2 g 305 mg		
13 (水)	わかめごはん 肉じゃが 切干大根のサラダ みそ汁	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩)、ツナ水煮缶、クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、ねぎ、もやし、レタス、切り干しだいこん、グリーンピース、パン缶	牛乳 牛乳 パン パイナップルクラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	585 kcal 21.4 g 16.6 g 256 mg		
14 (木)	ロールパン ピザバーク きんぴらごぼう ミニサラダ	野菜スープ 米、ロールパン、板こんにやく、パン粉、油、ごま油、砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、しらす干し、ピザ用チーズ、卵、ごま	チンゲンサイ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ごぼう、キャベツ、れんこん、こまつな、えのきたけ、コーン(冷凍)、ピーマン	牛乳 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	578 kcal 21.1 g 16.9 g 179 mg		
15 (金)	ごはん あじの南蛮漬け マカロニサラダ ポイルブロッコリー	みそ汁 さつまいも、米、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、あじ、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、無塩バター、卵(黄)、卵	ブロッコリー、こまつな、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、なす、にんじん、黄ピーマン、ピーマン、レタス、しょうが	牛乳 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	595 kcal 21.9 g 18.4 g 257 mg		
16 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	豆乳 青りんごゼリー 芋けんぴ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	545 kcal 13.1 g 13.1 g 68 mg		
18 (月)	ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め ミモザサラダ 中華スープ	米、小麦粉、フレンチドレッシング(乳化型)、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、卵、粉チーズ、ベーコン	たまねぎ、チンゲンサイ、ブロッコリー、きゅうり、レタス、トマト、にんじん、スナップえんどう、もやし、たけのこ、まいたけ、ピー	牛乳 牛乳 牛乳 ケーキ・サレ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	582 kcal 23.5 g 19.1 g 254 mg		
19 (火)	ごはん ほっけの塩焼き じゃが芋とツナの煮物 オレンジ	みそ汁 米、じゃがいも、強力粉、砂糖、小麦粉、油	牛乳、ほっけ(開き干し)、生クリーム、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、バター	オレンジ、こまつな、だいこん、ブルーベリージャム、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、グリーンピース	牛乳 牛乳 牛乳 ジャムパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	588 kcal 22.7 g 16.9 g 301 mg		
20 (水)	ごはん 鶏肉の照焼き 納豆 ほうれん草のごま和え	みそ汁 じゃがいも、米、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター、すりごま	ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 牛乳 芋もち	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	574 kcal 23.0 g 17.5 g 265 mg		
21 (木)	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ	米、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、きゅうり、はくさい、もやし、にんじん、ねぎ、万能ねぎ、にら、カットわかめ、しょうが、にんにく	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	564 kcal 20.2 g 17.6 g 294 mg		
22 (金)	<b>お楽しみ献立</b>							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	576 kcal 20.2 g 17.4 g 238 mg
23 (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	515 kcal 15.3 g 10.8 g 112 mg		
25 (月)	ごはん さわらの西京焼き さつまいものサラダ ポイルブロッコリー	すまし汁 米、さつまいも、砂糖、片栗粉、マヨネーズ	牛乳、さわら、木綿豆腐、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、ねぎ、えのきたけ	牛乳 牛乳 牛乳 くず餅	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	563 kcal 21.9 g 14.9 g 247 mg		
26 (火)	ごはん 回鍋肉 きゅうりの酢の物 みそ汁	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、メープルシロップ	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、卵、ごま	きゅうり、キャベツ、こまつな、たまねぎ、ピーマン、なす、にんじん、もやし、カットわかめ	牛乳 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	576 kcal 22.3 g 19.2 g 307 mg		
27 (水)	ごはん さばの竜田揚げ チーズと野菜の和え物 トマト	みそ汁 さつまいも、米、油、片栗粉	牛乳、さば、チーズ、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	トマト、キャベツ、きゅうり、かぶ、ねぎ、にんじん、かぶ・葉、しょうが、カットわかめ	牛乳 牛乳 牛乳 蒸かし芋	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	580 kcal 22.7 g 17.0 g 300 mg		
28 (木)	ごはん 松風焼き 小松菜の納豆和え バナナ	きのこ汁 ゆでうどん、米、パン粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、納豆、豚ひき肉、ウインナー、卵、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、バナナ、たまねぎ、はくさい、だいこん、ねぎ、にんじん、まいたけ、しめじ、えのきたけ、ピーマン	牛乳 牛乳 牛乳 うどんナポリタン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	584 kcal 23.0 g 15.2 g 296 mg		
29 (金)	カレーライス 野菜サラダ ピーマンの中華和え コンソメスープ	米、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、大豆もやし、たけのこ、グリーンアスパラガス、コーン、に	牛乳 牛乳 牛乳 クッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	577 kcal 21.6 g 18.1 g 240 mg		
30 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	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	524 kcal 14.4 g 10.5 g 105 mg		