

献立表

日 時	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 (火)	ごはん すき焼き風煮 スパゲティサラダ みそ汁	米、しらたき、スパゲティ、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	はくさい、たまねぎ、だいこん、ねぎ、きゅうり、ほうれんそう、黄ピーマン、しめじ、にんじん、レタス、カットわかめ	牛乳 牛乳 ほうれん草とベーコンのパイ	エ タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	584 23.3 19.5 259 kcal g g mg
02 (水)	麦ごはん 鶏肉のレモンソース チーズと野菜の和え物 蒸しかぼちゃ	米、押麦、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、チーズ	なし、かぼちゃ、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、コーン(冷凍)、レモン果汁	牛乳 牛乳 梨 ビスケット	エ タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	589 21.6 15.1 349 kcal g g mg
03 (木)	ごはん ピザバーグ 小松菜の納豆和え オレンジ	さつまいも、米、パン粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、ピザ用チーズ、卵、無塩バター、卵(黄)	こまつな、オレンジ、たまねぎ、はくさい、だいこん、なす、にんじん、まいたけ、ピーマン	牛乳 牛乳 スイートポテト	エ タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	592 23.1 17.7 357 kcal g g mg
04 (金)	ごはん 鮭のマヨコーン焼き 卵の花の炒り煮 きゅうりの浅漬け	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、ごま油	牛乳、さけ、おから、ごしあん(生)、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	きゅうり、もも缶、みかん缶、ほうれんそう、キウイフルーツ、パン缶、もやし、コーン(冷凍)、にんじん、ごぼう、ねぎ、しいたけ、塩こんぶ、かんでん(粉)	牛乳 牛乳 あんみつ風	エ タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	597 23.8 19.2 253 kcal g g mg
05 (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 タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	511 15.3 10.8 106 kcal g g mg
07 (月)	中華丼 かぼちゃのサラダ トマト 中華スープ	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、なると、無塩バター	かぼちゃ、はくさい、トマト、りんご、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、もやし、たけのこ(ゆで)、えだまめ(冷凍)、にら、レタス、干しぶどう、レモン果汁、黒ごくらげ	牛乳 牛乳 りんごとレーズンのケーキ	エ タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	585 21.2 18.2 245 kcal g g mg
08 (火)	カレーうどん チンゲン菜の和え物 バナナ	ゆでうどん、米、片栗粉、砂糖、ごま油、油	豚肉(ばら)、鶏ささ身、ツナ水煮缶、油揚げ	バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、こまつな、もやし、にんじん、しめじ、ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳 麦茶 ツナ昆布おにぎり	エ タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	575 18.2 15.9 126 kcal g g mg
09 (水)	ごはん ほっけの竜田揚げ きゅうりの酢の物 いんげんのマヨ和え	米、小麦粉、砂糖、板こんにやく、片栗粉、油、マヨネーズ、ごま油	牛乳、ほっけ(開き干し)、豚肉(もも)、かにかまぼこ、無塩バター、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	きゅうり、はくさい、いんげん、だいこん、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 ごまみそクッキー	エ タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	577 22.6 17.4 310 kcal g g mg
10 (木)	豚肉ときのこのソテー コールスローサラダ みそ汁	米、食パン、さつまいも、マヨネーズ、フレンチドレッシング(乳化型)、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、トマト、にんじん、ピーマン、グリーンピース(冷凍)、パン缶、カットわかめ、干ししいたけ	牛乳 牛乳 じゃこトースト	エ タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	588 22.8 18.1 258 kcal g g mg
11 (金)	雑穀ごはん かにかまぼこ 豚ひき肉と春雨の炒め物 ポイルブロッコリー	米、はるさめ、あわ(精白粒)、砂糖、ひえ粒、油、片栗粉、ごま油	牛乳、卵、豚ひき肉、かにかまぼこ、クリームチーズ、ごま	ブロッコリー、チンゲンサイ、もやし、かぶ、ねぎ、にんじん、ピーマン、グリーンピース(冷凍)、パン缶、カットわかめ、干ししいたけ	牛乳 牛乳 パンチーズクラッカー	エ タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	583 21.9 19.0 274 kcal g g mg
12 (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 タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	545 14.1 13.1 102 kcal g g mg
14 (月)	きのこの混ぜご飯 さんまの塩焼き ごぼうサラダ ほうれん草のお浸し	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、さんま、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、粉チーズ、鶏もも肉、ベーコン、かつお節	ほうれんそう、だいこん、はくさい、ごぼう、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、まいたけ、しめじ、レタス	牛乳 牛乳 ケーキ・サレ	エ タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	582 23.8 20.1 332 kcal g g mg
15 (火)	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き チンゲン菜のソテー 粉吹き羊	ロールパン、米、じゃがいも、てんぷら粉、油	牛乳、鶏もも肉、バター	チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、だいこん、コーン(冷凍)、エリンギ、にんじん、マーマレード、あおのり	牛乳 麦茶 あおさのおにぎり	エ タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	563 23.4 14.4 249 kcal g g mg
16 (水)	麻婆丼 マカロニサラダ トマト わかめスープ	米、小麦粉、マカロニ、砂糖、マヨネーズ、マーガリン、押麦、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	トマト、ねぎ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、かぶ、にら、レタス、いちごジャム、カットわかめ、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 クッキー	エ タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	574 23.0 17.8 303 kcal g g mg
17 (木)	ごはん たらのおろし煮 小松菜のごま和え みそ汁	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	バナナ、こまつな、だいこん、キャベツ、しめじ、たまねぎ、もやし、にんじん、しょうが	牛乳 牛乳 バナナ ウエハース	エ タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	568 21.4 16.6 288 kcal g g mg
18 (金)	ごはん 親子煮 キャベツのおかか和え みそ汁	米、強力粉、さつまいも、砂糖、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、なると、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま、バター、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、なす、ねぎ、もやし、グリーンピース(冷凍)	牛乳 牛乳 さつま芋パン	エ タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	589 23.6 18.2 269 kcal g g mg
19 (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 タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	521 14.8 10.9 128 kcal g g mg
21 (月)	敬老の日							
22 (火)	秋分の日							
23 (水)	和風スパゲティ 炒り卵の和え物 蒸かし羊 野菜スープ	スパゲティ、さつまいも、ホットケーキ粉、砂糖、油、メープルシロップ、粉糖、ごま油	牛乳、ツナ水煮缶、卵、バター	チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、しめじ、かぶ、にんじん、ピーマン、にんにく	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エ タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	566 19.2 16.0 290 kcal g g mg
24 (木)	鮭と青菜のごはん 卵焼き ひじきの炒り煮 みそ汁	米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、卵、さけ、だいたい水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉	こまつな、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、にんじん、ねぎ、ごぼう、はくさい、万能ねぎ、いんげん、ひじき	牛乳 麦茶 ミルクず餅	エ タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	582 21.8 17.3 324 kcal g g mg
25 (金)	お楽しみ献立							
26 (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 タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	574 14.4 10.3 98 kcal g g mg
28 (月)	ごはん 鯖のカレー風味焼き 大根と厚揚げの煮物 ポイルブロッコリー	米、マカロニ、砂糖、油	牛乳、さば、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	だいこん、ブロッコリー、キャベツ、なす、たまねぎ、にんじん、いんげん	牛乳 牛乳 あべかわマカロニ	エ タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	569 23.8 14.9 249 kcal g g mg
29 (火)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 五色和え みそ汁	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン(冷凍)、カットわかめ、ねぎ、しめじ、しょうが、パセリ	牛乳 牛乳 たまごサンド	エ タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	571 22.9 17.9 266 kcal g g mg
30 (水)	ごはん いわしの香草焼き 納豆 和風サラダ	さつまいも、米、砂糖、マヨネーズ、パン粉、オリーブ油	牛乳、いわし、挽きわり納豆、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、ほうれんそう、だいこん、きゅうり、しめじ、にんじん、カットわかめ、かんでん(粉)	牛乳 牛乳 芋ようかん	エ タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	588 23.2 18.4 327 kcal g g mg