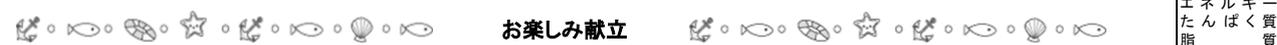




献立表



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 (金)	ごはん みそ汁 かじきの照り焼き スパゲティサラダ ポイルブロックリー	じゃがいも、米、スパゲティ、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、バター	ブロックリー、こまつな、にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン(冷凍)、もやし、レタス	牛乳 牛乳 芋もち	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	556 21.2 15.4 216	kcal g g mg	
02 (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	514 15.2 10.8 109	kcal g g mg	
04 (月)	ロールパン ハンバーグ 野菜サラダ わかめスープ	ロールパン、パン粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐	オレンジ、レタス、もやし、きゅうり、黄ピーマン、たまねぎ、コーン(冷凍)、にんじん、カットわかめ	牛乳 牛乳 オレンジ おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	557 22.8 18.7 238	kcal g g mg	
05 (火)	ごはん 厚焼き卵 小松菜の納豆和え みそ汁	米、グラニュー糖、油、砂糖	牛乳、卵、豚ひき肉、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、卵(黄)	こまつな、たまねぎ、キャベツ、だいこん、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、万能ねぎ、焼きのり	牛乳 牛乳 シュガーパイ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	549 21.9 17.2 294	kcal g g mg	
06 (水)	ごはん 鮭のマヨコーン焼き ほうれん草のソテー みそ汁	米、マヨネーズ、油	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、ほうれん草、はくさい、たまねぎ、なす、しめじ、にんじん、コーン(冷凍)、万能ねぎ	牛乳 牛乳 すいか ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	562 21.8 16.6 286	kcal g g mg	
07 (木)	ごはん 鶏肉の竜田揚げ フレンチサラダ すまし汁	米、フライドポテト、油、片栗粉、焼ふ	調製豆乳、牛乳、鶏もも肉、ホイップクリーム	キャベツ、ブロックリー、こまつな、にんじん、コーン缶、たまねぎ、しょうが、にんにく	牛乳 豆乳 プリン ポテト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	568 21.8 18.4 180	kcal g g mg	
08 (金)	ハヤシライス かぼちゃのサラダ バナナ 野菜スープ	米、小麦粉、マーガリン、押麦、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)	かぼちゃ、バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、もやし、にんじん、しめじ、エリンギ、えだまめ(冷凍)	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	603 20.6 18.1 225	kcal g g mg	
09 (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	513 14.4 10.7 113	kcal g g mg	
11 (月)	ちゃんぽんうどん チーズと野菜の和え物 トマト	ゆでうどん、米、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、豚ひき肉、なると、チーズ、油揚げ	キャベツ、チンゲンサイ、もやし、トマト、ブロックリー、きゅうり、にんじん、ねぎ、たけのこ(水煮缶)、万能ねぎ、しょうが	牛乳 麦茶 豚しぐれおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	557 20.5 18.6 188	kcal g g mg	
12 (火)	豚丼 小松菜のごま和え オレンジ みそ汁	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、無塩バター、すりごま	オレンジ、こまつな、もやし、ねぎ、にんじん、たまねぎ、はくさい、だいこん、オレンジ濃縮果汁、カットわかめ	牛乳 牛乳 人参ケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	564 21.7 16.3 317	kcal g g mg	
13 (水)	ごはん 鯖の塩焼き 春雨炒め 蒸かし芋	米、さつまいも、食パン、はるさめ、砂糖、マーガリン、ごま油、油	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、ねぎ、なす、たまねぎ、まいたけ	牛乳 牛乳 きなこトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	573 22.0 16.6 244	kcal g g mg	
14 (木)	ごはん チンジャオロースー チンゲン菜の中華和え みそ汁	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、トマト、もやし、ピーマン、たけのこ(水煮缶)、にんじん、なめこ、カットわかめ	牛乳 牛乳 ポテトチップ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	555 22.4 18.5 272	kcal g g mg	
15 (金)	非常時献立								
16 (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	牛乳 牛乳 ゆでとうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	518 15.6 10.9 127	kcal g g mg	
18 (月)	海の日								
19 (火)	ごはん スパニッシュオムレツ 野菜サラダ みそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、砂糖、油	牛乳、卵、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	キャベツ、ねぎ、トマト、きゅうり、たまねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん、コーン(冷凍)	牛乳 牛乳 セサミクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	585 22.4 18.7 290	kcal g g mg	
20 (水)	ごはん すき焼き風煮 和風サラダ みそ汁	米、しらたき、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ	パイナップル、はくさい、ブロックリー、ねぎ、きゅうり、こまつな、だいこん、なす、しめじ、にんじん、カットわかめ	牛乳 牛乳 パイナップル おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	551 22.5 17.2 297	kcal g g mg	
21 (木)	ごはん ミートローフ シーザーサラダ みそ汁	米、ロールパン、フレンチドレッシング(乳化型)、パン粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ブロックリー、きゅうり、ほうれん草、トマト、レタス、もやし、まいたけ、にんじん、黄ピーマン、コーン(冷凍)、パセリ	牛乳 牛乳 たまごサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	565 23.5 18.1 249	kcal g g mg	
22 (金)	 お楽しみ献立 								
23 (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	513 14.4 10.7 113	kcal g g mg	
25 (月)	ごはん 鮭の西京焼き マカロニサラダ かぼちゃの煮物	米、小麦粉、マカロニ、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、さけ、卵、粉チーズ、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、こまつな、ブロックリー、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、レタス	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 23.2 18.5 293	kcal g g mg	
26 (火)	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの酢の物 中華スープ	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	きゅうり、バナナ、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、カットわかめ、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 バナナ クラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	572 22.5 17.2 332	kcal g g mg	
27 (水)	二色丼 土佐和え トマト みそ汁	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、なると、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、卵(黄)、かつお節	トマト、こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、いんげん	牛乳 牛乳 くず餅	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	577 23.3 17.9 259	kcal g g mg	
28 (木)	ナポリタン 野菜サラダ バナナ コンソメスープ	スパゲティ、米、もち米、じゃがいも、油、三温糖、砂糖	牛乳、ウインナー、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、チンゲンサイ、ブロックリー、たまねぎ、きゅうり、レタス、コーン(冷凍)、にんじん、ピーマン	牛乳 牛乳 五平餅	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	558 21.4 15.9 223	kcal g g mg	
29 (金)	ごはん たらの唐揚げ 切干大根のサラダ みそ汁	米、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、たら、ツナ水煮缶、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、こまつな、レタス、たまねぎ、なす、切り干しだいこん、にんじん	牛乳 牛乳 ココアケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	562 21.4 17.8 277	kcal g g mg	
30 (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	514 15.2 10.8 109	kcal g g mg	