



# 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				
04 (水)	ごはん 鶏肉の香草焼き キャベツのサラダ みそ汁	米、ホットケーキ粉、油、メープルシロップ	牛乳、鶏もも肉、卵、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	キャベツ、きゅうり、こまつな、たまねぎ、しめじ、にんじん	牛乳 豆乳 ホットケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	558 kcal 20.8 g 14.6 g 251 mg	
05 (木)	ごはん ほうれん草のオムレツ 蒸し野菜 すまし汁	米、じゃがいも、なたね油	牛乳、卵、木綿豆腐、ウインナー、ごま	バナナ、ほうれん草、ブロッコリー、はくさい、にんじん、たまねぎ、かぶ、まいたけ	牛乳 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	550 kcal 20.2 g 16.3 g 229 mg	
06 (金)	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華和え みそ汁	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、ごま油、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、ごま、粉チーズ	チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、トマト、だいこん、ねぎ、にんじん、にら、カットわかめ、しょうが、にんにく、あお	牛乳 牛乳 じゃこトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	566 kcal 22.6 g 18.0 g 333 mg	
07 (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 15.5 g 10.9 g 112 mg	
09 (月)	成人の日							
10 (火)	ごはん すき焼き風煮 スパゲティサラダ わかめスープ	米、しらたき、スパゲティ、マヨネーズ、メープルシロップ、砂糖、グラニュー糖	牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、なると	はくさい、もやし、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、カットわかめ	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	578 kcal 23.0 g 18.6 g 227 mg	
11 (水)	ごはん 鯖の塩焼き ひじきの炒り煮 蒸しかぼちゃ みそ汁	米、砂糖、油	牛乳、さば、鶏もも肉、だいち水炊缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん、かぼちゃ、ほうれん草、にんじん、なす、たまねぎ、えのきたけ、ひじき	牛乳 牛乳 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	563 kcal 22.9 g 15.1 g 288 mg	
12 (木)	コッペパン ハンバーグ 野菜サラダ コンソメスープ	さつまいも、コッペパン、じゃがいも、パン粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐	チンゲンサイ、レタス、たまねぎ、きゅうり、黄ピーマン、コーン(冷凍)、にんじん	牛乳 牛乳 焼き芋	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	568 kcal 23.2 g 17.6 g 238 mg	
13 (金)	ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め かぼちゃのサラダ みそ汁	米、もち、砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉、もち米	豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、たけのこ(水煮缶)、ねぎ、ピーマン、にんじん、えだまめ、ごぼう	牛乳 麦茶 きなこ餅	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	571 kcal 21.4 g 15.9 g 114 mg	
14 (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	521 kcal 14.4 g 10.7 g 102 mg	
16 (月)	ごはん 鶏肉の照焼き キャベツの塩昆布あえ みそ汁	米、コッペパン、焼きそばめん、焼ふ、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、ごま	キャベツ、きゅうり、ほうれん草、ブロッコリー、ねぎ、たまねぎ、しめじ、にんじん、もやし、塩こんぶ、しょうが、に	牛乳 牛乳 焼きそばパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	554 kcal 22.6 g 14.8 g 220 mg	
17 (火)	豚丼 五色和え オレンジ	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、バター、かつお節	オレンジ、こまつな、ねぎ、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン(冷凍)、しめじ	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	580 kcal 21.6 g 18.9 g 262 mg	
18 (水)	カレーライス れんこんサラダ コンソメスープ	米、ぶどうパン、じゃがいも、押麦、油	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、れんこん、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、かぶ、レタス、しめじ、なす、コーン(冷凍)、きょうな、にん	牛乳 牛乳 レーズンパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	555 kcal 20.9 g 13.5 g 220 mg	
19 (木)	ごはん 餃子 かぶのサラダ すまし汁	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、卵、コンデンスミルク	かぶ、きゅうり、こまつな、ブロッコリー、ねぎ、トマト、まい	牛乳 牛乳 マーラーカオ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	562 kcal 21.1 g 17.3 g 234 mg	
20 (金)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 和風サラダ みそ汁	米、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、しめじ、にんじん、しょうが、カットわかめ	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	574 kcal 21.2 g 19.4 g 222 mg	
21 (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 15.5 g 10.9 g 112 mg	
23 (月)	みそラーメン 小松菜の納豆和え バナナ	生中華めん、ロールパン、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、納豆、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、バナナ、キャベツ、にんじん、ねぎ、だいこん、もやし、コーン缶、えのきたけ、たまねぎ、パセリ、にんにく、	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	590 kcal 23.3 g 16.6 g 291 mg	
24 (火)	ハヤシライス フレンチサラダ みかん	米、ホットケーキ粉、油、押麦、メープルシロップ	牛乳、豚肉(もも)、卵、ツナ水煮缶	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、レタス、しめじ、エリンギ	牛乳 牛乳 蒸しケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	596 kcal 21.8 g 18.7 g 230 mg	
25 (水)	ごはん ミートオムレツ 切り干大根の煮物 ポイルブロッコリー	米、焼ふ、砂糖	牛乳、卵、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれん草、切り干しだいこん、もやし、ピーマン、ねぎ、しいたけ	牛乳 牛乳 オレンジ ポッケン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	553 kcal 21.4 g 16.8 g 268 mg	
26 (木)	ごはん 鮭の西京焼き マゼドアンサラダ すまし汁	米、じゃがいも、コッペパン、マヨネーズ、グラニュー糖、油、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、きゅうり、たまねぎ、にんじん、レタス	牛乳 牛乳 揚げパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	566 kcal 22.1 g 17.6 g 224 mg	
27 (金)	お楽しみ献立							
28 (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	521 kcal 14.4 g 10.7 g 102 mg	
30 (月)	カレーうどん ブロッコリーのサラダ オレンジ	ゆでうどん、上新粉、小麦粉、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、豚ひき肉、ツナ水煮缶、油揚げ、ピザ用チーズ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、こまつな、きゅうり、ねぎ、しめじ、にら	牛乳 牛乳 チーズ入りチヂミ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	588 kcal 21.5 g 18.8 g 286 mg	
31 (火)	ごはん 回鍋肉 蒸しかぼちゃ わかめスープ	米、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、もやし、たまねぎ、ピーマン、にんじん、カットわかめ	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	578 kcal 22.5 g 13.7 g 191 mg	