



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 (土)	カレーライス スープ	米、じゃがいも、焼ふ、油	調製豆乳、豚肉(もも)	バナナ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、カットわかめ、にんにく、しょうが	豆乳 バナナ おせんべい	エネルギー 551 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 12.9 g カルシウム 78 mg
03 (月)	ごはん チーズ入りミートローフ きゅうりの昆布和え みそ汁	米、パン粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ水煮缶、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、卵	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、だいごん、しめじ、いんげん、にんじん、コーン(冷凍)、塩こんぶ	牛乳 牛乳 オレンジ ビスケット	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 16.7 g カルシウム 331 mg
04 (火)	豚丼 トマトサラダ ポイルブロッコリー ワンタン風スープ	米、ホットケーキ粉、油、ワントンの皮、押麦、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵	トマト、チンゲンサイ、きゅうり、ブロッコリー、ねぎ、たまねぎ、もやし、にんじん	牛乳 牛乳 蒸しケーキ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 15.6 g カルシウム 237 mg
05 (水)	カレーうどん コールスローサラダ バナナ	ゆでうどん、さつまいも、フレンドレッシング(乳化型)、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉(ばら)、油揚げ、ハム、無塩バター、卵(黄)、卵	キャベツ、バナナ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、ねぎ、にんじん、しめじ、ごぼう、黄ピーマン	牛乳 牛乳 スイートポテト	エネルギー 611 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 25.5 g カルシウム 265 mg
06 (木)	ごはん ほっけの塩焼き はんぺんの酢の物 かぼちゃの煮物	けんちん汁 米、板こんにやく、砂糖、ごま油	牛乳、ほっけ(開き干し)、はんぺん、かにかまぼこ、粉チーズ、ベーコン、ごま	かぼちゃ、きゅうり、だいごん、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、ごぼう、カットわかめ	牛乳 牛乳 ほうれん草とベーコンのパイ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.9 g カルシウム 308 mg
07 (金)	七変化らし ローストチキン スパゲティサラダ お星さまスープ	米、スパゲティ、砂糖、マヨネーズ、焼ふ	牛乳、鶏もも肉、卵、油揚げ、でんぶ、ごま	パイナップル、たまねぎ、にんじん、きゅうり、かぶ、えのきたけ、赤ピーマン、コーン(冷凍)、たけのこ(水煮缶)、レタス、オクラ、かんぴょう(乾)、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 パイナップル ウエハース	エネルギー 611 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 20.5 g カルシウム 244 mg
08 (土)	カレーライス スープ	米、じゃがいも、焼ふ、油	調製豆乳、豚肉(もも)	たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、カットわかめ、にんにく、しょうが	豆乳 青りんごゼリー ビスケット	エネルギー 615 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.9 g カルシウム 140 mg
10 (月)	ごはん ウインナー入りオムレツ なすの味噌炒め 納豆	すまし汁 米、コッペパン、砂糖、三温糖、油	牛乳、卵、挽きわり納豆、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	なす、キャベツ、たまねぎ、だいごん、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、まいたけ、コーン(冷凍)	牛乳 牛乳 きな粉揚げパン	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 18.4 g カルシウム 225 mg
11 (火)	ごはん たらの野菜あんかけ もやしのナムル みそ汁	米、小麦粉、ながいも、片栗粉、油、マヨネーズ、ごま油、砂糖	牛乳、たら、豚ひき肉、かにかまぼこ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ、ごま、かつお節	もやし、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、なす、えのきたけ、にんじん、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、あおのり	牛乳 牛乳 お好み焼き	エネルギー 533 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 14.8 g カルシウム 242 mg
12 (水)	ごはん 豚肉ときのこのソテー 春雨サラダ コンソメスープ	米、さつまいも、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、しめじ、きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん、まいたけ、コーン(冷凍)	牛乳 牛乳 オレンジ カリカリ煮干し 蒸かし芋	エネルギー 507 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 11.8 g カルシウム 414 mg
13 (木)	ごはん すき焼き風煮 小松菜のごま和え みそ汁	米、マーガリン、フランスパン、しらたき、じゃがいも、グラニュー糖、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、なると、すりごま	はくさい、こまつな、もやし、たまねぎ、だいごん、ねぎ、にんじん、なめこ	牛乳 牛乳 シュガーラスク	エネルギー 575 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 21.4 g カルシウム 310 mg
14 (金)	ごはん チンジャオロースー かぼちゃのサラダ 中華スープ	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、メープルシロップ、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、かぶ、ピーマン、たけのこ(水煮缶)、しめじ、にんじん、レタス、えだまめ(冷凍)	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 23.0 g カルシウム 218 mg
15 (土)	カレーライス スープ	米、じゃがいも、焼ふ、油	調製豆乳、豚肉(もも)	バナナ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、カットわかめ、にんにく、しょうが	豆乳 バナナ 芋けんぴ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 16.8 g カルシウム 85 mg
17 (月)	海の日					
18 (火)	ミートソーススパゲティ 炒り卵の和え物 ポイルブロッコリー コンソメスープ	米、スパゲティ、油、砂糖、小麦粉、ごま油	豚ひき肉、鶏もも肉、卵	チンゲンサイ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、もやし、かぼちゃ、ごぼう、かぶ、し	牛乳 麦茶 鶏ごぼうおにぎり	エネルギー 585 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 11.7 g カルシウム 95 mg
19 (水)	ごはん 豚肉のしょうが焼き シーザーサラダ みそ汁	さつまいも、米、フレンドレッシング(乳化型)、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、トマト、ブロッコリー、レタス、きゅうり、こまつな、にんじん、黄ピーマン、しょうが	牛乳 牛乳 焼き芋	エネルギー 562 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 16.9 g カルシウム 229 mg
20 (木)	ごはん かじきのみそ照り焼き なすの煮浸し わかめスープ	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、かじき、生揚げ、卵、油揚げ、粉チーズ、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	なす、ねぎ、こまつな、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、まいたけ、カットわかめ、しょうが	牛乳 牛乳 ケーキ・サレ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 22.7 g カルシウム 364 mg
21 (金)	 お楽しみ献立 					
22 (土)	カレーライス スープ	米、じゃがいも、焼ふ、油	調製豆乳、豚肉(もも)	たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、カットわかめ、にんにく、しょうが	豆乳 青りんごゼリー クラッカー	エネルギー 614 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.8 g カルシウム 85 mg
24 (月)	ごはん 鮭のマヨコーン焼き 切干大根の煮物 みそ汁	米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、さけ、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、卵(黄)	切り干しだいごん、もやし、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、コーン(冷凍)、しいたけ	牛乳 牛乳 ウインナーパイ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 23.2 g カルシウム 231 mg
25 (火)	ハヤシライス フレンドレッシング コンソメスープ	米、小麦粉、押麦、油、砂糖、粉糖	牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、バター	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、チンゲンサイ、きゅうり、レタス、にんじん、しめじ、エリンギ、もやし、えのきたけ	牛乳 牛乳 スノーボールクッキー オレンジ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 18.8 g カルシウム 209 mg
26 (水)	わかめごはん 厚焼き卵 冷しゃぶサラダ みそ汁	米、食パン、マヨネーズ、砂糖	牛乳、卵、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、粉チーズ	キャベツ、もやし、かぼちゃ、だいごん、しめじ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり	牛乳 牛乳 じゃこトースト	エネルギー 559 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 20.6 g カルシウム 252 mg
27 (木)	ごはん 肉じゃが 五色和え みそ汁	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、かつお節	すいか、こまつな、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、かぶ、しめじ、グリーンピース	牛乳 牛乳 すいか ビスケット	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 12.3 g カルシウム 320 mg
28 (金)	ごはん 酢豚風炒め マカロニサラダ みそ汁	米、小麦粉、じゃがいも、マカロニ、砂糖、マヨネーズ、マーガリン、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、コンデンスミルク	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、黄ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで)、いんげん、コーン缶、ピーマン、レタス	牛乳 牛乳 甘食	エネルギー 603 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 20.4 g カルシウム 198 mg
29 (土)	カレーライス スープ	米、じゃがいも、焼ふ、油	調製豆乳、豚肉(もも)	バナナ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、カットわかめ、にんにく、しょうが	豆乳 バナナ 芋けんぴ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 16.8 g カルシウム 85 mg
31 (月)	ごはん ハンバーグ ほうれん草とウインナーのソテー トマト	野菜スープ 米、砂糖、パン粉、片栗粉、油	豚ひき肉、牛乳、木綿豆腐、ウインナー、バター、きな粉	ほうれんそう、トマト、キャベツ、しめじ、エリンギ、いんげん、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)	牛乳 麦茶 ミルクず餅 おせんべい	エネルギー 553 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 17.3 g カルシウム 92 mg