



献立表

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 麻婆豆腐 きゅうりの華風サラダ にら玉スープ	米、フランスパン、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、にら、ねぎ、かぶ、カットわかめ、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 マヨネーズラスク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	578 kcal 23.6 g 23.8 g 274 mg
02 (土) カレーライス スープ	米、じゃがいも、焼ふ、油	牛乳、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	牛乳 青りんごゼリー 羊けんび	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	615 kcal 16.0 g 16.5 g 180 mg
04 (月) ごはん 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のごま和え みそ汁	米、マカロニ、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、すりごま	ほうれん草、たまねぎ、もやし、キャベツ、だいこん、しめじ、にんじん、しょうが	牛乳 牛乳 あべかわマカロニ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	546 kcal 21.5 g 17.2 g 228 mg
05 (火) ごはん かじきの煮付け 春雨サラダ みそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、はるさめ、ながいも、砂糖、マヨネーズ、ごま油	牛乳、かじき、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	キャベツ、きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり	牛乳 牛乳 お好み焼き	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	536 kcal 22.2 g 13.7 g 210 mg
06 (水) ごはん 豚肉ときのこのソテー 五色和え すまし汁	米、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、かつお節	りんご、こまつな、たまねぎ、はくさい、もやし、しめじ、かぶ、いんげん、まいたけ、コーン(冷凍)	牛乳 牛乳 りんご ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	538 kcal 18.8 g 16.0 g 288 mg
07 (木) ごはん ウインナー入りオムレツ 大根のそぼろあんかけ 納豆	米、コッペパン、グラニュー糖、砂糖、油、片栗粉	牛乳、卵、挽きわり納豆、鶏ひき肉、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、なめこ水煮缶、コーン(冷凍)、万能ねぎ	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	638 kcal 28.4 g 20.0 g 239 mg
08 (金) ごはん 鶏肉の竜田揚げ フレンチサラダ みそ汁	米、片栗粉、油、黒砂糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、いわし(煮干し)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	もやし、ブロッコリー、こまつな、きゅうり、レタス、えのきたけ、にんじん、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 くず餅 煮干し	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	549 kcal 25.3 g 18.2 g 435 mg
09 (土)	生活発表会					
11 (月) ごはん 酢豚風炒め マカロニサラダ たまごスープ	米、ホットケーキ粉、マカロニ、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、バター	たまねぎ、きゅうり、黄ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、コーン缶、ピーマン、レタス、ねぎ	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	638 kcal 21.5 g 25.8 g 200 mg
12 (火) けんちんうどん ちくわ磯辺揚げ バナナ	ゆでうどん、米、板こんにゃく、油、小麦粉	ちくわ、豚肉(ばら)、ツナ水煮缶、油揚げ、ごま	バナナ、はくさい、だいこん、にんじん、えだまめ、ねぎ、塩こんぶ、あおのり	牛乳 麦茶 ツナ昆布おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	545 kcal 18.3 g 17.3 g 80 mg
13 (水) カレーライス シーザーサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、フレンチドレッシング(乳化型)、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、トマト、ブロッコリー、レタス、ほうれん草、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、もやし、黄ピーマン、かぼちゃ、にんに	牛乳 牛乳 かぼちゃクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	600 kcal 18.4 g 19.5 g 220 mg
14 (木) ごはん 鯖の塩焼き ひじきのサラダ かぼちゃの煮物	米、マヨネーズ、板こんにゃくにゃく、砂糖、油	牛乳、さば、豚肉(もも)、木綿豆腐、鶏ささ身、ハム、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、だいこん、にんじん、きゅうり、えだまめ、ねぎ、万能ねぎ、ひじき、コーン(冷凍)	牛乳 牛乳 ハムチーズパイ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	634 kcal 28.1 g 28.2 g 270 mg
15 (金)	お楽しみ献立					
16 (土) カレーライス スープ	米、じゃがいも、焼ふ、油	牛乳、豚肉(もも)	みかん、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	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	542 kcal 17.3 g 14.2 g 243 mg
18 (月) ごはん 鮭のムニエル スパゲティサラダ ポイルブロッコリー	ポトフ風スープ さつまいも、米、フレンチドレッシング(乳化型)、スパゲティ、砂糖、小麦粉	牛乳、さけ、ウインナー、ハム、バター、無塩バター、卵(黄)、卵	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、かぶ、にんじん、コーン(冷凍)、レタス	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	596 kcal 22.5 g 19.5 g 205 mg
19 (火) わかめごはん かに玉あんかけ れんこんサラダ みそ汁	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、卵、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、れんこん、だいこん、きゅうり、ほうれん草、たまねぎ、レタス、なめこ、にんじん、きょうな、グリーンピース(冷凍)、	牛乳 牛乳 バナナ おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	509 kcal 18.3 g 11.4 g 229 mg
20 (水) ごはん 肉豆腐 キャベツの塩昆布あえ みそ汁	米、さつまいも、しらたき、砂糖、焼ふ	牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、バター、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	キャベツ、はくさい、きゅうり、もやし、ブロッコリー、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、にんじん、えのきたけ、ねぎ、塩こんぶ、カツ	牛乳 牛乳 お麩ラスク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	549 kcal 21.7 g 19.8 g 290 mg
21 (木) ごはん 野菜炒め マセドアンサラダ みそ汁	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(もも)、ウインナー、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、もやし、たけのこ(ゆで)、いんげん、赤ピーマン、にんじん、レタス、ピーマン、	牛乳 牛乳 ピザトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	596 kcal 24.7 g 21.3 g 247 mg
22 (金) ごはん 八宝菜 もやしのナムル みそ汁	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(ばら)、かにかまぼこ、なると、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、卵、ごま、コンデンスミルク	はくさい、もやし、ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん、たけのこ(ゆで)、黒きくらげ	牛乳 牛乳 甜食	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	619 kcal 20.8 g 23.6 g 264 mg
23 (土) カレーライス スープ	米、じゃがいも、焼ふ、油	牛乳、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	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	553 kcal 17.9 g 14.2 g 183 mg
25 (月) ロールパン ローストチキン 野菜サラダ コンソメスープ	ロールパン、油	牛乳、鶏もも肉、卵、生クリーム、ツナ水煮缶	クリームコーン缶、たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、いちご、レタス、きゅうり、赤ピーマン、にんじん、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 ロールケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	528 kcal 24.5 g 21.5 g 210 mg
26 (火) ごはん たらのおろし煮 根菜のきんぴら みそ汁	じゃがいも、米、板こんにゃくにゃく、油、片栗粉、砂糖、ごま油、焼ふ	牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、はくさい、れんこん、しょうが	牛乳 牛乳 フライドポテト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	482 kcal 17.9 g 12.0 g 200 mg
27 (水) 焼きそば ブロッコリーのサラダ わかめスープ みかん	焼きそばめん、米、油	豚肉(肩)、ツナ水煮缶、ごま	みかん、キャベツ、もやし、ブロッコリー、えのきたけ、きゅうり、にんじん、かぶ、ピーマン、レタス、コーン(冷凍)、カットわか	牛乳 麦茶 塩おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	399 kcal 14.0 g 7.6 g 84 mg
28 (木) 豚丼 かぼちゃのサラダ ピーマンの中華和え みそ汁	米、マヨネーズ、押麦、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、ベーコン	かぼちゃ、ピーマン、ねぎ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、しめじ、ほうれん草、にんじん、えだまめ(冷凍)、レタス	牛乳 牛乳 ほうれん草とベーコンのパイ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	591 kcal 23.5 g 24.5 g 240 mg