

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	調味料	3時おやつ	
01 (木)	御飯 白身魚の照り焼き 水 切干大根と高野豆腐の煮物 みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、たら、豆乳、みそ、高野豆腐、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、切り干しだいこん、干しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 蒸しパン・さつまいも(卵なし・豆乳)	エネルギー 467 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 11.1 g カルシウム 266 mg
02 (木)	ツナとトマトの Pasta キャベツサラダ 木のこのスープ	スパゲティ、ホットケーキ粉、マヨネーズ(マヨドレ)、油	牛乳、ツナ油漬缶、豆乳	ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、しめじ、こまつな、きゅうり、えのきたけ、ごま	ケチャップ、中華だしの素、酒、食塩、パセリ粉	牛乳 かぼちゃスコーン	エネルギー 408 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 14.2 g カルシウム 235 mg
03 (金)	ビビンバ 中華スープ(わかめ・たまねぎ) ピーマンのじゃこごまあえ	米、食パン、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ちりめんじゃこ、きな粉	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ねぎ(白ねぎ)、ごま、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳 きなこの揚げパン風	エネルギー 467 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.4 g カルシウム 213 mg
04 (土)	あんかけうどん(ささみ) キャベツのツナマヨネーズあえ	ゆでうどん、マヨネーズ(マヨドレ)、片栗粉	牛乳、鶏ささ身、ツナ油漬缶	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 袋菓子	エネルギー 327 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 12.5 g カルシウム 178 mg
06 (月)	ごはん ハンバーグ ゆでブロッコリー キャベツのゆかりあえ	米、コーンフレーク、パン粉	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、豆乳	キャベツ、バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、コーン、カットわかめ	ケチャップ、酒、食塩、洋風だしの素	牛乳 コーンフレーク	エネルギー 550 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.3 g カルシウム 191 mg
07 (火)	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーとツナのサラダ 中華スープ	米、マヨネーズ(マヨドレ)	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶	ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ごま	ケチャップ、カレー粉、中華だしの素、食塩	牛乳 おにぎり	エネルギー 626 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 24.2 g カルシウム 222 mg
08 (水)	御飯 さけのちゃんちゃん焼き ほうれんそうのお浸し すまし汁(じゃがいも・わかめ)	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、さけ、みそ	キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しめじ、ごま、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 ふかし芋	エネルギー 445 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 9.7 g カルシウム 236 mg
09 (木)	御飯 豚肉のしょうが焼き いんげんのごまあえ みそ汁(だいこん・油揚げ)	米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、油揚げ、きな粉、ツナ油漬缶、みそ	たまねぎ、いんげん、だいこん、にんじん、ごま、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 豆乳もち	エネルギー 482 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 17.8 g カルシウム 239 mg
10 (金)	御飯 マーボー豆腐 きゅうりの酢の物(ちくわ) みそ汁(なす・チンゲンサイ)	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、ちくわ	きゅうり、ねぎ(白ねぎ)、なす、ほうれんそう、にんじん、チンゲンサイ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒	牛乳 チヂミ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.5 g カルシウム 285 mg
11 (土)	チャーハン 中華スープ(チンゲン菜)	米、油	牛乳、豚ひき肉	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	牛乳 袋菓子	エネルギー 380 kcal たんぱく質 9.7 g 脂 質 9.2 g カルシウム 170 mg
13 (月)	カレーライス(チキン) ブロッコリーと人参のおかめ和え(ローン) バナナ	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、和風ドレッシング	牛乳、鶏もも肉、きな粉、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶	カレールー、食塩	牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 14.9 g カルシウム 201 mg
14 (火)	御飯 肉豆腐 はるさめサラダ(マヨ) みそ汁(しめじ・小松菜)	米、フライドポテト、はるさめ、マヨネーズ(マヨドレ)、砂糖	牛乳、木綿豆腐、牛肉(こま)、みそ	たまねぎ、ねぎ(白ねぎ)、にんじん、しめじ、こまつな、きゅうり、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 フライドポテト(冷凍)	エネルギー 559 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 25.2 g カルシウム 234 mg
15 (水)	御飯 白身魚の照り焼き 水 切干大根と高野豆腐の煮物 みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、たら、豆乳、みそ、高野豆腐、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、切り干しだいこん、干しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 蒸しパン・さつまいも(卵なし・豆乳)	エネルギー 467 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 11.1 g カルシウム 266 mg
16 (木)	ツナとトマトの Pasta キャベツサラダ 木のこのスープ	スパゲティ、ホットケーキ粉、マヨネーズ(マヨドレ)、油	牛乳、ツナ油漬缶、豆乳	ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、しめじ、こまつな、きゅうり、えのきたけ、ごま	ケチャップ、中華だしの素、酒、食塩、パセリ粉	牛乳 かぼちゃスコーン	エネルギー 408 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 14.2 g カルシウム 235 mg
17 (金)	ビビンバ ピーマンのじゃこごまあえ 中華スープ(わかめ・たまねぎ)	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ちりめんじゃこ	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、ピーマン、にんじん、いちごジャム、ねぎ(白ねぎ)、ごま、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳 ジャムクラッカー	エネルギー 438 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 13.7 g カルシウム 204 mg