

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 (金)	ちらし寿司 (切干大根の旨煮 すまし汁(たけのこ・わかめ)	米、食パン、砂糖	牛乳、さけ、豆乳ホイップ、油揚げ、さくらでんぶ	にんじん、たけのこ(水煮缶)、コーン、きゅうり、いちごジャム、たけのこ(ゆで)、切り干しだいこん、干しいたけ	昆布だし汁、すし酢、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 こいのぼりサンド	エネルギー 467 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.0 g カルシウム 229 mg
02 (土)	みそ煮込みうどん (もやしのあえもの)	ゆでうどん	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、ちくわ	はくさい、にんじん、もやし、ねぎ(白ねぎ)、こまつな	昆布だし汁、みりん、しょうゆ	牛乳 袋菓子	エネルギー 287 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 8.5 g カルシウム 213 mg
07 (木)	御飯 (クリームシチュー(米粉・豚肉) れんこんのマリネ(ごぼう) オレンジ)	米、じゃがいも、小麦粉、油、米粉、砂糖	牛乳、豆乳、豚肉(肩ロース)、かつお節	オレンジ、たまねぎ、にんじん、れんこん、キャベツ、ごぼう、青ねぎ、あおのり	酢、洋風だしの素、食塩、こしょう	牛乳 キャベツ焼き	エネルギー 495 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 14.3 g カルシウム 203 mg
08 (金)	御飯 (なすとひき肉のみそ炒め アスパラのおかか和え 豆腐みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、油、焼ふ、砂糖、バター(豆乳バター)、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ、きな粉、かつお節	なす、にんじん、グリーンアスパラガス、ねぎ(白ねぎ)、なめこ、ピーマン	昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 お麩ラスク	エネルギー 452 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 17.4 g カルシウム 212 mg
09 (土)	三色どんぶり (もやしのごま酢和え(ツナ) みそ汁(だいこん・わかめ)	米、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、みそ	もやし、にんじん、ほうれんそう、だいこん、ねぎ(白ねぎ)、ごま、カットわかめ、しょうが	昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	牛乳 袋菓子	エネルギー 439 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 11.2 g カルシウム 202 mg
11 (月)	御飯 (鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ(マヨネーズ) かぶのスープ(ベーコン))	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ(マヨドレ)、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豆乳、きな粉、ベーコン	かぶ、キャベツ、たまねぎ、ダイズトマト缶詰、にんじん、パプリカ(黄)	酒、ケチャップ、食塩、洋風だしの素、酢、鶏ガラスープの素、パセリ粉	牛乳 きなこ蒸しパン	エネルギー 496 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 14.7 g カルシウム 218 mg
12 (火)	御飯 (たらの磯辺焼き じゃが芋きんぴら すまし汁(ほうれん草))	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、たら、豆乳ヨーグルト	もも缶(黄桃)、みかん缶、バナナ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、あおのり	昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 豆乳ヨーグルトあえ(果物)	エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 12.9 g カルシウム 231 mg
13 (水)	御飯 (牛肉と野菜のうま煮 ブロッコリーのミモザサラダ(コーン) みそ汁(こまつな・ふ))	米、食パン、マヨネーズ(マヨドレ)、片栗粉、グラニュー糖、バター(豆乳バター)、焼ふ	牛乳、牛肉(こま)、ハム、みそ	ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン、しめじ	昆布だし汁	牛乳 トースト(バターシュガー)	エネルギー 560 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 24.4 g カルシウム 226 mg
14 (木)	御飯 (さばのおろし煮 おくらの梅和え みそ汁(さつま芋・もやし))	米、さつまいも、小麦粉、黒砂糖、砂糖	牛乳、さば、豆乳、みそ、かつお節	だいこん(おろし)、きゅうり、もやし、オクラ、うめ干し、カットわかめ、しょうが	昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 蒸しパン・黒糖(卵なし)	エネルギー 514 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 13.3 g カルシウム 257 mg
15 (金)	中華丼 (大根のごま酢和え わかめスープ)	米、食パン、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、あずき(ゆで)こしあん、豆乳ホイップ	たまねぎ、だいこん、きゅうり、はくさい、にんじん、しいたけ、ごま、カットわかめ	しょうゆ、酢、酒、鶏ガラスープの素、しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、食塩	牛乳 あんこサンド	エネルギー 498 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 18.7 g カルシウム 205 mg
16 (土)	みそ煮込みうどん (もやしのあえもの)	ゆでうどん	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、ちくわ	はくさい、にんじん、もやし、ねぎ(白ねぎ)、こまつな	昆布だし汁、みりん、しょうゆ	牛乳 袋菓子	エネルギー 287 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 8.5 g カルシウム 213 mg
18 (月)	御飯 (豚肉と野菜のカレー炒め ほうれん草のごま和え(人参) みそ汁(絹揚げ・さといも))	米、さといも、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、厚揚げ、みそ	りんご濃縮果汁、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ(白ねぎ)、ごま、粉かんでん	昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉	牛乳 りんごゼリー	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 19.0 g カルシウム 261 mg
19 (火)	御飯 (さわらのみそ照り焼き きゅうりの酢物(ちくわ) すまし汁(はくさい・えのき))	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、さわら、豆乳、ちくわ、みそ	きゅうり、はくさい、カットわかめ、しょうが	昆布だし汁、酢、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 スイートポテト	エネルギー 446 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 10.6 g カルシウム 211 mg
20 (水)	焼きそば (小松菜とコーンの和え物 バナナ)	焼きそばめん、米、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)	バナナ、こまつな、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、塩こんぶ、焼きのり、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、酒、白こしょう	牛乳 おにぎり(塩こんぶ)	エネルギー 474 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 14.7 g カルシウム 249 mg
21 (木)	カレーライス (れんこんのマリネ(ごぼう) オレンジ)	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳、かつお節	オレンジ、たまねぎ、れんこん、にんじん、キャベツ、ごぼう、青ねぎ、あおのり	カレールー、酢、食塩	牛乳 キャベツ焼き	エネルギー 541 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 19.5 g カルシウム 206 mg