

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 (火)	麦ごはん 納豆汁 メンチカツ きゅうりとチーズの酢の物	米、じゃがいも、やまといも、上新粉、三温糖、パン粉、押麦、小麦粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、挽きわり納豆、しらす干し、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、油揚げ、いわ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、みかん缶、ピーマン、万能ねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、酢、中濃ソース、食塩	牛乳100 パインアップル 牛乳 卵黄入りかるかん	エネルギー 624 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 18.9 g カルシウム 318 mg
02 (水)	バターロール 野菜スープ さばのごまマヨネーズ焼き ゆでブロッコリー	ロールパン、米、マヨネーズ、小麦粉、油、ごま油、三温糖	さば、鶏もも肉、卵、ベーコン、ツナ油漬缶、すりごま、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、しめじ、セロリー、えのきたけ、トマト、ねぎ、パセリ	鳥がらだし汁、しょうゆ、<<酒>>、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳100 ウエハース お茶・麦茶 ツナチャーハン	エネルギー 580 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 26.0 g カルシウム 93 mg
03 (木)	かおりごはん 豚汁 いり豆腐 バナナ	米、小麦粉、砂糖、板こんにゃく、押麦、油、三温糖	木綿豆腐、卵、鶏もも肉(皮付き)、バター、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、いちごジャム、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳100 チーズ(棒) お茶・麦茶 パウンドケーキ	エネルギー 542 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 19.6 g カルシウム 120 mg
04 (金)	麦ごはん かにスープ 肉団子の甘酢煮 メロン	米、片栗粉、押麦、植物油(揚げ吸油分)、三温糖、パン粉	調製豆乳、豚ひき肉、卵、鶏むね肉、木綿豆腐、かに水煮缶、かつお節	メロン、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、もも缶、いんげん、しょうが、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、食塩、中華だしの素	牛乳100 小魚せんべい 豆乳 あじさいゼリー	エネルギー 544 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 18.9 g カルシウム 130 mg
05 (土)	焼肉パスタ わかめスープ	スパゲティ、上新粉、油、砂糖、三温糖	牛乳、豚肉(ばら)、豆乳、すりごま	にんじん、たまねぎ、バナナ、しめじ、ピーマン、塩蔵わかめ、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、本みりん、<<酒>>、食塩	牛乳100 もも缶 牛乳 蒸しパン(バナナ)	エネルギー 564 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 26.0 g カルシウム 216 mg
07 (月)	バターロール ミートボールのトマト煮 マセドアンサラダ	ロールパン、じゃがいも、米、マヨネーズ、マカロニ、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、ハム、チーズ、かつお節、ごま	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、グリーンピース、ひじき	みりん、しょうゆ、コンソメ、<<酒>>、食塩、こしょう	牛乳100 オレンジ(10時) お茶・麦茶 ひじきおにぎり(ふりかけ)	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.5 g カルシウム 99 mg
08 (火)	麦ごはん 冬瓜とそぼろの清汁 あじさい揚げ(かじきマグロ) みそドレッシングサラダ	米、小麦粉、三温糖、植物油(揚げ吸油分)、押麦、油、片栗粉	かじき、卵、バター、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)	どうがん、にんじん、もやし、キャベツ、コーン(冷凍)、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、コーン缶、干しいたけ	かつおだし汁、酢、しょうゆ(うすくち)、ワイン(白)、食塩	牛乳100 ビスケット お茶・麦茶 マーブルケーキ	エネルギー 569 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 21.9 g カルシウム 75 mg
09 (水)	麦ごはん みそ汁(だいこん) 豚肉の生姜焼き・ソテー きゅうりの昆布あえ	米、三温糖、押麦、油	牛乳、豚肉(もも)、調製豆乳、麦みそ、白みそ、いわし(煮干し)	だいこん、きゅうり、もやし、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、なめこ、しめじ、しょうが、万能ねぎ、塩こんぶ、し	煮干だし汁、本みりん、しょうゆ、<<酒>>、食塩、こしょう	牛乳100 バナナ 牛乳 かぼちゃ羹	エネルギー 486 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 15.9 g カルシウム 292 mg
10 (木)	じゃこと菜っ葉の混ぜごはん 中華スープ(鶏ささみ) かに玉の甘酢あんかけ レタス	ゆでうどん、米、麦、ごま油、片栗粉、三温糖、油	牛乳、卵、鶏ささ身、豚肉(ばら)、かにかまぼこ、しらす干し、ごま、かつお節	たまねぎ、にんじん、キャベツ、レタス、黄ピーマン、ねぎ、えのきたけ、こまつな、グリーンピース(冷凍)、塩蔵わかめ	鳥がらだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、カレーウ、酢、みりん、<<酒>>、食塩、カレー粉	牛乳100 もも缶(10時) 牛乳 焼カレーうどん	エネルギー 527 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 20.2 g カルシウム 280 mg
11 (金)	コーンライス オクラのスープ 鮭のポテトチーズ焼き トマト	じゃがいも、米、食パン、グラニュー糖、油	牛乳、さけ、バター、豚肉(ばら)、ピザ用チーズ	たまねぎ、トマト、にんじん、オクラ、赤ピーマン、コーン缶、セロリー、パセリ	鳥がらだし汁、食塩、ワイン(白)、しょうゆ、こしょう	牛乳100 チーズ(棒) 牛乳 シュガートースト	エネルギー 550 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 21.4 g カルシウム 251 mg
12 (土)	麻婆豆腐丼 ふわふわ卵の中華スープ	米、片栗粉、三温糖、油、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、鶏ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)	しいたけ、にんじん、葉ねぎ、万能ねぎ、しょうが、にんにく、あおのり	鳥がらだし汁、しょうゆ、<<酒>>、みりん、中華スープ、食塩、こしょう	牛乳100 ウエハース 牛乳 おにぎり(とりそぼろ)	エネルギー 464 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 17.0 g カルシウム 238 mg
14 (月)	麦ごはん 清汁(かまぼこ) 鶏肉のさっぱり煮 枝豆の白和え	米、春巻きの皮、しらす干し、押麦、油、三温糖、小麦粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、かまぼこ、チーズ、ハム、いわし(煮干し)、すりごま	にんじん、だいこん、エリンギ、えのきたけ、グリーンアスパラガス、コーン缶、えだまめ(冷凍)、たまねぎ、い	昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	牛乳100 オレンジ 牛乳 変わり春巻き	エネルギー 568 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 22.7 g カルシウム 373 mg
15 (火)	麦ごはん 納豆汁 メンチカツ きゅうりとチーズの酢の物	米、じゃがいも、やまといも、上新粉、三温糖、パン粉、押麦、小麦粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、挽きわり納豆、しらす干し、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、油揚げ、いわ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、みかん缶、ピーマン、万能ねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、酢、中濃ソース、食塩	牛乳100 パインアップル 牛乳 卵黄入りかるかん	エネルギー 624 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 18.9 g カルシウム 318 mg
16 (水)	バターロール 野菜スープ さばのごまマヨネーズ焼き ゆでブロッコリー	ロールパン、米、マヨネーズ、小麦粉、油、ごま油、三温糖	さば、鶏もも肉、卵、ベーコン、ツナ油漬缶、すりごま、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、しめじ、セロリー、えのきたけ、トマト、ねぎ、パセリ	鳥がらだし汁、しょうゆ、<<酒>>、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳100 ウエハース お茶・麦茶 ツナチャーハン	エネルギー 580 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 26.0 g カルシウム 93 mg
17 (木)	かおりごはん 豚汁 いり豆腐 バナナ	米、小麦粉、砂糖、板こんにゃく、押麦、油、三温糖	木綿豆腐、卵、鶏もも肉(皮付き)、バター、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、いちごジャム、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳100 チーズ(棒) お茶・麦茶 パウンドケーキ	エネルギー 542 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 19.6 g カルシウム 120 mg