



# 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	調味料		
01 (月)	肉みそうどん 蒸しシューマイ 野菜スープ ヨーグルト りんご(そら・ほし・つき)	米、うどん、片栗粉、三温糖、油	豚肉、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、葉ねぎ、ピーマン	しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩	牛乳(100) ☆わかめおにぎり 麦茶	エネルギー 649 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 14.7 g カルシウム 187 mg
02 (火)	玄米ごはん 魚のごまねぎ焼き ツナとじゃが芋の煮物 大根と油揚げのみそ汁 ポコットデザート いちご	玄米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ごま油、油	たら、豆、ツナ、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、ごま	にんじん、だいこん、たまねぎ、根深ねぎ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ	牛乳(100) ☆おまめごろっと むしパン 牛乳(100/200)	エネルギー 606 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 17.9 g カルシウム 339 mg
03 (水)	玄米ごはん なすと豚肉のみそ炒め ほうれん草のナムル 野菜スープ ミニゼリー	玄米、油、三温糖、ごま油、片栗粉	豚肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	なし、ほうれん草、なす、たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ、コーン、わかめ	しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳(100) ☆梨 チーズ 麦茶	エネルギー 445 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 16.0 g カルシウム 171 mg
04 (木)	◆誕生日会◆ こんぶごはん 鶏のから揚げ 小松菜のソテー えのきのみそ汁 誕生日ケーキ(ぶどう)	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油	鶏肉、生クリーム、卵、米みそ(赤色辛みそ)、油揚げ、バター	ごまつな、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン、ぶどう、こんぶ、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒、こしょう	りんご果汁 ミニ肉まん 牛乳(100)	エネルギー 692 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 23.9 g カルシウム 246 mg
05 (金)	玄米ごはん さけの塩焼き おざく きゃべつとたまねぎのみそ汁 みかん缶	玄米、食パン、マヨネーズ、砂糖	牛乳、さけ、油揚げ、ツナ、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、みかん缶、キャベツ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん	牛乳(100) ☆ツナマヨサンド 牛乳(100)	エネルギー 568 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 20.4 g カルシウム 206 mg
06 (土)	豚汁うどん ヨーグルト	干しうどん	豚肉、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、ごぼう、根深ねぎ、しいたけ	かつおだし汁、みりん	カルシウム チーズで鉄分 せんべい ビスケット りんご果汁	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 8.1 g カルシウム 459 mg
09 (火)	ごまごはん かじきのコーンマヨネーズ焼き せん野菜 なすのみそ汁 チーズ	玄米、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、バター、生クリーム、黒ごま	キャベツ、なす、たまねぎ、ほうれん草、コーン、にんじん、パセリ	かつおだし汁、酢、食塩、しょうゆ、こしょう	牛乳(100) ☆手作りスイート ポテト 牛乳(100)	エネルギー 574 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 24.7 g カルシウム 295 mg
10 (水)	野菜丼 里芋の煮ころがし すまし汁 バナナ	米、さといも、砂糖、油	鶏肉、豆腐、トーフミール	バナナ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、根深ねぎ、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳(100) いちごスティック ケーキ 牛乳(100/200)	エネルギー 640 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 19.6 g カルシウム 333 mg
11 (木)	玄米ごはん 豚肉のしょうが焼き のり酢あえ 野菜スープ オレンジ	玄米、食パン、マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、豚肉、ツナ、ハム	オレンジ、はくさい、ごまつな、たまねぎ、にんじん、まいたけ、コーン、しょうが、のり	しょうゆ、酢、食塩、本みりん、コンソメ	牛乳(100) ☆ハムマヨトースト 牛乳(100)	エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 21.7 g カルシウム 201 mg
12 (金)	玄米ごはん 手作りさつま揚げ 小松菜の煮浸し 豆腐のみそ汁 ヨーグルト	玄米、油、片栗粉、三温糖	いわし、豆腐、チーズ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、バター	ごまつな、たまねぎ、にんじん、根深ねぎ、にんにく、しょうが、ひじき	かつおだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ヤクルト ☆焼チーズポテト 牛乳(100)	エネルギー 623 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 20.8 g カルシウム 460 mg
13 (土)	味噌煮込みうどん ヨーグルト	干しうどん	米みそ(淡色辛みそ)、鶏肉、油揚げ	はくさい、根深ねぎ、にんじん	かつおだし汁、本みりん	カルシウム チーズで鉄分 せんべい ビスケット ぶどう果汁	エネルギー 490 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 8.4 g カルシウム 462 mg
15 (月)	玄米ごはん 鶏肉のさっぱり甘酢ソース じゃがいもといんげんとにんじんの煮物 小松菜のみそ汁 ヨーグルト	玄米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	鶏肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、卵	はくさい、たまねぎ、にんじん、ごまつな、いんげん、わかめ	かつおだし汁、酢、しょうゆ、みりん	牛乳(100) ☆がんとつき 牛乳(100)	エネルギー 639 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 15.6 g カルシウム 321 mg

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	
16 (火)	◆ 和食の日 ◆ ごはん さばの煮つけ 三色野菜の納豆和え 豚汁 フルーツミックス	米、小麦粉、砂糖、さつまいも、つきこんにゃく、マーガリン	牛乳、さば、豆腐、納豆、豚肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、脱脂粉乳	にんじん、もやし、ほうれんそう、だいこん、根深ねぎ、ごぼう、しょうが	かつおだし、しょうゆ、本みりん	牛乳(100) ☆さつま芋の蒸しパン 牛乳(100)	エネルギー 621 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 18.5 g カルシウム 254 mg
17 (水)	きのこたっぷりハヤシライス ガーリックポテト 野菜スープ りんご	米、オリーブ油、油	豚肉、ウインナー	たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、わかめ	ハヤシルウ、食塩、コンソメ、ガーリックパウダー	牛乳(100) みかんグレープ せんべい 麦茶	エネルギー 501 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 15.0 g カルシウム 157 mg
18 (木)	玄米ごはん 麻婆豆腐 オイキムチ 野菜スープ チーズ	玄米、油、ごま油、片栗粉、三温糖	豆腐、豚肉、米みそ(赤色辛みそ)、ごま、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、ごまつな、にんじん、たけのこ、薬ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩、コンソメ、トウバンジャン	ヤクルト ☆焼きそば 牛乳(100/200)	エネルギー 584 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 20.9 g カルシウム 438 mg
19 (金)	さんまの蒲焼丼 はくさいとえのきの煮浸し なめこのみそ汁 ミニゼリー	玄米、砂糖、片栗粉、油	さんま、絹豆腐、きな粉、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	はくさい、なめこ、ほうれんそう、えのきたけ、しょうが	かつおだし、しょうゆ、食塩	牛乳(100) ☆あべかわだんご 麦茶	エネルギー 545 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 17.5 g カルシウム 103 mg
20 (土)	チーズ&ジャムサンド 牛乳(100/200) バナナ ミニゼリー		スライスチーズ、牛乳	バナナ、いちごジャム		カルシウム グレープ せんべい ビスケット りんご果汁	エネルギー 513 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 12.5 g カルシウム 505 mg
22 (月)	カレーうどん 春巻き ヨーグルト 味付小魚(そら・ほし・つき)	うどん、米、もち米、油、三温糖、砂糖	豚肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、根深ねぎ、にんじん、ほうれんそう、グリーンピース	かつおだし、カレールウ、しょうゆ、本みりん、みりん	牛乳(100) ☆五平餅 麦茶	エネルギー 622 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.5 g カルシウム 278 mg
23 (火)	さつまいもごはん バーベキューチキン ブロッコリーの彩りあえ 野菜スープ オレンジ	米、食パン、じゃがいも、さつまいも、マーガリン、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、ウインナー、粉チーズ、すりごま、かつお節、黒ごま	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、コーン、あおのり、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酒、中濃ソース、食塩、コンソメ、カレー粉、かつおだし	牛乳(100) ☆カルシウムラスク 牛乳(100)	エネルギー 581 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 16.2 g カルシウム 196 mg
24 (水)	玄米ごはん 鉄之助のりごま 鮭のちゃんちゃん焼き コーンポテト コンソメスープ ミニゼリー	玄米、小麦粉、砂糖、マーガリン、マヨネーズ	牛乳、さけ、卵、米みそ(甘みそ)、バター	もやし、キャベツ、バナナ、ほうれんそう、にんじん、コーン、しめじ、干しぶどう、レモン果汁	みりん、しょうゆ、食塩、コンソメ、酢	牛乳(100) ☆ホットバナナケーキ 牛乳(100)	エネルギー 584 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 17.2 g カルシウム 214 mg
25 (木)	玄米ごはん かぼちゃのそぼろあんかけ キャベツと油揚げの炒め煮 えのきのみそ汁 チーズ	玄米、てんぷら粉、油、砂糖、片栗粉	豚肉、米みそ(赤色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、かぼちゃ、みかん缶、ごまつな、パイン、えのきたけ、にんじん、薬ねぎ、しょうが	かつおだし、しょうゆ、酒	ヤクルト ☆手作りゼリー(フルーツ入り) せんべい お茶・麦茶	エネルギー 624 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 17.0 g カルシウム 204 mg
26 (金)	★ 愛情弁当 ★ お弁当と水筒の持参を、お願いします					みかん果汁 ベルギーワッフル ジョア	エネルギー 223 kcal たんぱく質 9.0 g 脂 質 7.3 g カルシウム 362 mg
27 (土)	食育まつり						
29 (月)	ゆかり御飯 凍り豆腐とひき肉の煮物 きゃべつとコーンのソテー 大根と油揚げのみそ汁 みかん缶	米、パン、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、油揚げ、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	キャベツ、みかん缶、だいこん、ごまつな、にんじん、コーン、しいたけ	かつおだし、しょうゆ、本みりん、食塩、こしょう	牛乳(100) ☆あげぼん 牛乳(100)	エネルギー 579 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.6 g カルシウム 280 mg
30 (火)	玄米ごはん 西京焼き 人参の練りゴマあえ ほうれん草のみそ汁 バナナ	玄米、小麦粉、砂糖、ねりごま、油、焼ふ	たら、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、チーズ、かつお節、牛乳	バナナ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、えのきたけ、いんげん、あおのり	かつおだし、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、みりん、酒	牛乳(100) ☆ヘルシーなお好み焼き 牛乳(100/200)	エネルギー 555 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 15.4 g カルシウム 354 mg
31 (水)	玄米ごはん 豆腐ともやしの中華煮 焼きスイートポテト キャベツとはるさめの中華スープ ミニゼリー	玄米、小麦粉、砂糖、マーガリン、はるさめ、三温糖、片栗粉、油	牛乳、焼き豆腐、豚肉、卵	もやし、キャベツ、かぼちゃ、たけのこ、にんじん、ピーマン、根深ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、中華スープ、食塩	牛乳(100) ☆かぼちゃのマフィン 牛乳(100)	エネルギー 641 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 18.5 g カルシウム 229 mg