



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 (土)	味噌煮込みうどん ヨーグルト	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	カルシン 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 488 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 8.4 g カルシウム 462 mg
03 (月)	カレーうどん 春巻き カラダ強くするヨーグルト 味付小魚(そら・ほし・つき)	米、うどん、油、砂糖	豚肉	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	かつおだし汁、カレールウ、しょうゆ、本みりん	牛乳(100) ☆青菜のおにぎり 麦茶	エネルギー 614 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 17.1 g カルシウム 256 mg
04 (火)	玄米ごはん さけの塩焼き ほうれん草の胡麻和え 大根のみそ汁 オレンジ	さつまいも、玄米、砂糖	さけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	オレンジ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	牛乳(100) ☆焼きいも 麦茶	エネルギー 464 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 12.4 g カルシウム 160 mg
05 (水)	玄米ごはん ホイコーロー風 ゆでブロッコリー スープ フルーツミックス	玄米、小麦粉、油、三温糖、マヨネーズ、砂糖	豚肉、卵、米みそ(赤色辛みそ)、牛乳	キャベツ、ブロッコリー、もやし、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、にんじん、干しぶどう、根深ねぎ、レモン、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、中華だし、食塩、シナモン	牛乳(100) ☆キャロットケーキ 牛乳(100/200)	エネルギー 616 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 25.2 g カルシウム 292 mg
06 (木)	玄米ごはん さんまのごまみそ焼き キャベツの煮浸し えのきのみそ汁 チーズ	玄米、じゃがいも、ごま油	ヨーグルト、さんま、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、かつお節	ほうれんそう、キャベツ、えのきたけ、根深ねぎ、みかん缶、にんじん、わかめ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ	ヤクルト ☆ミックスフルーツヨーグルト せんべい 麦茶	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.3 g カルシウム 223 mg
07 (金)	◆ おたんじょうびかい ◆ 炊き込みご飯 鶏のから揚げ ほうれん草のソテー 野菜スープ 誕生日ケーキ(さくらんぼ)	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、生クリーム、卵、油揚げ、バター	ほうれんそう、もやし、にんじん、コーン、さくらんぼ、ごぼう、わかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、食塩、本みりん、コンソメ、こしょう	みかん果汁 どらやき 牛乳(100)	エネルギー 665 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 23.1 g カルシウム 194 mg
08 (土)	煮込みうどん ヨーグルト	うどん	鶏肉	にんじん、こまつな、根深ねぎ、しいたけ	だし汁、しょうゆ	カルシン 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 499 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 6.6 g カルシウム 464 mg
10 (月)	★ 愛情弁当 ★ お弁当と水筒の持参を、お願いします					ぶどう果汁 原宿ドック ジョア	エネルギー 276 kcal たんぱく質 9.0 g 脂 質 7.9 g カルシウム 543 mg
11 (火)	◆ 和食の日 ◆ 御飯 鯖のみそ煮 切り干し大根とひじきの煮物 ほうれん草のみそ汁 オレンジ	米、砂糖、油	さば、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ、ひじき、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳(100) ☆大学芋 牛乳(100)	エネルギー 578 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.6 g カルシウム 236 mg
12 (水)	玄米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ジャーマンポテト スープ みかん缶	じゃがいも、玄米、小麦粉、油、砂糖、三温糖	鶏肉、ベーコン、かつお節、牛乳	みかん缶、はくさい、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、にんにく、しょうが、あおのり、パセリ	中濃ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、中華だし、こしょう	牛乳(100) ☆ベーコンのお好み焼き 牛乳(100/200)	エネルギー 562 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 17.0 g カルシウム 281 mg
13 (木)	玄米ごはん 大豆と魚の揚げ煮 スティックきゅうり もやしのみそ汁 ミニゼリー	食パン、玄米、片栗粉、グラニュー糖、マヨネーズ、油、砂糖、マーガリン	かじき、だいず、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	きゅうり、もやし、ほうれんそう、にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢	牛乳(100) ☆シュガートースト 牛乳(100)	エネルギー 635 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 20.2 g カルシウム 226 mg
14 (金)	◆ みんなでつくろう カレークッキング!! ◆ カレー キャベツのコンソメスープ フルーチェ	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな	しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳(100) バナナ プルーンゼリー りんご果汁	エネルギー 422 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 5.0 g カルシウム 100 mg

※ 献立・材料等、変更になる場合があります

☆は 手作りおやつです

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	
15 土	豚汁うどん ヨーグルト	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	カルシン 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 526 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 7.9 g
17 月	ゆかり御飯 ポークチャップ キャベツのツナマヨネーズあえ ほうれん草スープ フルーツミックス	米、ロールパ ン、マヨネー ズ、砂糖、油	豚肉、ツナ、ご ま	キャベツ、ほう れんそう、たま ねぎ、にんじ ん、コーン、根 深ねぎ	かつおだし汁、 ケチャップ、 しょうゆ、ウス ターソース、食 塩	牛乳(100) ☆あげぼん 牛乳(100)	エネルギー 607 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 25.5 g カルシウム 188 mg
18 火	玄米ごはん 西京焼き 三色野菜の納豆和え じゃがいものみそ汁 チーズ	玄米、じゃがい も、上新粉、三 温糖、油、砂糖	たら、豆乳、納 豆、米みそ(淡 色辛みそ)、牛 乳	にんじん、かほ ちや、もやし、 ほうれんそう、 たまねぎ	かつおだし汁、 みりん、しょう ゆ、酒、食塩	牛乳(100) ☆もちもちかぼ ちやケーキ 牛乳(100/200)	エネルギー 569 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 18.1 g カルシウム 349 mg
19 水	玄米ごはん 鶏肉の野菜みそ炒め のり塩ポテト スープ ミニゼリー	ポテト、玄米、 小麦粉、砂糖、 油、片栗粉、オ リーブ油、ごま 油	牛乳、鶏肉、ウ インナー、チー ズ、卵、パ ター、ヨーグル ト、米みそ(淡 色辛みそ)	こまつな、にん じん、根深ね ぎ、ピーマン、 しいたけ、にん にく、しょう が、あおのり	しょうゆ、酒、 食塩、中華だ し、こしょう	ヤクルト ☆チーズスコーン 牛乳(100)	エネルギー 653 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 21.2 g カルシウム 252 mg
20 木	玄米ごはん さんまのみそ焼き にんじんといんげんの当座煮 なめこのみそ汁 オレンジ	玄米、砂糖、 油、ごま油	さんま、豆腐、 米みそ(赤色辛 みそ)、豚肉、 米みそ(淡色辛 みそ)、かつお 節、牛乳	オレンジ、キャ ベツ、いんげ ん、ほうれんそ う、にんじん、 なめこ、根深ね ぎ	かつおだし汁、 みりん、しょう ゆ	牛乳(100) ☆焼きそば 牛乳(100/200)	エネルギー 584 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 22.6 g カルシウム 308 mg
21 金	しょうゆラーメン 蒸しシューマイ カラダ強くするヨーグルト りんご(そら・ほし・つき)	中華めん、米、 油	豚肉、ごま	りんご、もや し、たまねぎ、 葉ねぎ、にんじ ん、コーン、た けのこ、のり、 にんにく、わか	しょうゆ、かつ おだし汁、食 塩、こしょう	牛乳(100) ☆ごまおにぎり 麦茶	エネルギー 551 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 13.2 g カルシウム 168 mg
22 土	チーズ&ジャムサンド 牛乳(100/200) バナナ ミニゼリー	食パン	チーズ、牛乳	バナナ、いちご ジャム		カルシン せんべい ビスケット ぶどう果汁	エネルギー 531 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 12.3 g カルシウム 505 mg
24 月	玄米ごはん 照り焼きハンバーグ カレー風味ソテー 小松菜のみそ汁 チーズ	玄米、じゃがい も、小麦粉、三 温糖、パン粉、 上新粉、砂糖、 油、片栗粉、マ ヨネーズ	牛乳、豚肉、 ベーコン、豆 乳、米みそ(淡 色辛みそ)、牛 肉	キャベツ、たま ねぎ、もやし、 こまつな、にん じん	かつおだし汁、 しょうゆ、みり ん、食塩、カ レー粉、こしょ う	牛乳(100) ☆水無月 牛乳(100)	エネルギー 587 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 21.1 g カルシウム 230 mg
25 火	玄米ごはん 鉄之助のりごま 焼き塩さば おざく 豆腐とほうれんそうのみそ汁 りんご	玄米、食パン、 さといも、こんに やく、マヨ ネーズ、砂糖	さば、豆腐、ち くわ、ハム、油 揚げ、米みそ (淡色辛みそ)	りんご、だいこ ん、ほうれんそ う、にんじん、 根深ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、酒、 本みりん	牛乳(100) ☆ハムマヨトースト 牛乳(100)	エネルギー 615 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 23.1 g カルシウム 269 mg
26 水	わかめ御飯 鶏肉のさっぱり甘酢ソース ほうれん草のマヨ和え スープ バナナ	米、マヨネー ズ、油、小麦 粉、砂糖	鶏肉、ツナ	バナナ、ほうれ んそう、もや し、たまねぎ、 にんじん、しめ じ	中華だし、しょ うゆ、酢、食塩	牛乳(100) ☆手作りゼリー せんべい 麦茶	エネルギー 548 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.2 g カルシウム 65 mg
27 木	玄米ごはん かじきの竜田揚げ ほうれん草としめじのソテー 豆腐みそ汁 みかん缶	玄米、油、片栗 粉、砂糖	かじき、豆腐、 米みそ(淡色辛 みそ)	ほうれんそう、 みかん缶、しめ じ、根深ねぎ、 わかめ、しょう が	かつおだし汁、 しょうゆ、酒、 食塩、こしょう	牛乳(100) ☆甘辛だんご 麦茶	エネルギー 479 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 12.0 g カルシウム 96 mg
28 金	玄米ごはん チンジャオロース ポテトのパプリカ焼き 野菜スープ カラダ強くするヨーグルト	玄米、米粉、砂 糖、油、片栗粉	豚肉、豆乳	はくさい、たけ のこ、こまつ な、赤ピーマ ン、黄ピーマ ン、にんじん、 ピーマン、いち ごジャム	しょうゆ、酒、 食塩、コンソ メ、中華だし、 パプリカ粉、こ しょう	ヤクルト ☆豆乳と苺の米粉 パン 牛乳(100)	エネルギー 650 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.2 g カルシウム 333 mg
29 土	きつねうどん ヨーグルト	うどん、砂糖	油揚げ	たまねぎ、根深 ねぎ、にんじん	かつおだし汁、 しょうゆ、みり ん、食塩	カルシン 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 450 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 8.9 g