

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	鶏肉の照り焼き丼 もやしのごま酢あえ キャベツのすまし汁 キウイ	七分つき米、 じゃがいも、砂 糖、ごま、片栗 粉、ごま油	牛乳、鶏もも 肉、バター	もやし、キウ イ、キャベツ、 さやえんどう、 えのき、万能 ねぎ、パセリ	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酢、みり ん、酒、食塩	キウイ牛乳 バターポテト 牛乳	エネルギー 367 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 12.6 g カルシウム 201 mg
03 月	ごはん キウイ 豚肉と豆腐の旨煮 チンゲン菜のしらすサラダ 切り干し大根のみそ汁	七分つき米、 片栗粉、砂 糖、ごま油	牛乳、豚肉、 木綿豆腐、米 みそ、無塩バ ター	かぼちゃ、キウ イ、たまねぎ、 はくさい、もや し、にんじん	煮干だし汁、 しょうゆ、酢、 酒、食塩	チーズせんべい牛乳 かぼちゃ餅 牛乳	エネルギー 411 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 15.2 g カルシウム 277 mg
04 火	ごはん バナナ さわらのレモン醤油焼き 卵の花 チンゲン菜のみそ汁	七分つき米、 しらたき	さわら、豚ひき 肉、おから、ツ ナ水煮缶、米 みそ	バナナ、えの き、チンゲンサ イ、ねぎ、ごぼ う、しいたけ	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、みりん、 酒、食塩	バナナ牛乳 しらすチーズおにぎり 牛乳	エネルギー 460 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 11.4 g カルシウム 184 mg
05 水	ごはん ヤクルト 鯖の梅煮 おから入りかぼちゃサラダ 豆腐のみそ汁	七分つき米、 砂糖、オリーブ 油	牛乳、ヤクル ト、豆乳、木綿 豆腐、さば、米 みそ、おから	キウイ、なめ こ、かぼちゃ、 ねぎ、粉かん てん、うめ干し	煮干だし汁、 しょうゆ、酒、 酢、みりん、 食塩	リンゴゼリー牛乳 きなこプリン キウイ 牛乳	エネルギー 398 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 10.1 g カルシウム 232 mg
06 木	ごはん ヤクルト 凍り豆腐とひき肉の煮物 セロリーのサラダ 五目みそ汁	七分つき米、 ぎょうざの皮、 さつまいも、砂 糖、オリーブ油	牛乳、ヤクル ト、豚ひき肉、 チーズ、米み そ、凍り豆腐	オレンジ、だい こん、レタス、こ まつな、もや し、ブロッコ リー	煮干だし汁、 しょうゆ、酢、 みりん、食塩	オレンジ牛乳 チーズスティック オレンジ 牛乳	エネルギー 406 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 11.9 g カルシウム 277 mg
07 金	ごはん りんご たら和風パン粉焼き 炒り豆腐 まいたけのすまし汁	七分つき米、 パン粉、砂糖、 米粉、片栗 粉、ごま油	牛乳、たら、木 綿豆腐、ツナ 水煮缶、油揚 げ、きな粉	りんご、まいた け、しいたけ、 さやえんどう、 あおのり、ひじ き	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、みりん、 食塩	りんご牛乳 五平餅 きなこ 牛乳	エネルギー 426 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 8.9 g カルシウム 207 mg
08 土	とん汁うどん 大根と人参の甘酢和え えのきのすまし汁 オレンジ	ゆでうどん、さ つまいも、食 パン、さといも、 砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ば ら)、米みそ、 無塩バター、 卵(黄)	だいこん、はく さい、オレン ジ、にんじん、 えのきたけ、も やし	かつおだし 汁、みりん、 酢、しょうゆ、 食塩	オレンジ牛乳 さつまいもトースト 牛乳	エネルギー 415 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 15.0 g カルシウム 221 mg
10 月	ごはん キウイ 筑前煮 ほうれん草とトマトのツナドレサラダ にら玉汁	七分つき米、 米、しらたき、 砂糖、オリーブ 油	牛乳、鶏もも 肉、米みそ(淡 色辛みそ)、 卵、ツナ水煮 缶、しらす干	キウイフルー ツ、れんこん、 もやし、ほうれ んそう、ごぼ う、トマト、たま	煮干だし汁、 しょうゆ、酒、 みりん、食塩	キウイ牛乳 じゃこピラフ 牛乳	エネルギー 429 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 9.0 g カルシウム 206 mg
11 火	ごはん グレープフルーツ 鶏肉と新じゃが芋のみそバター炒め ひじきの煮物 だいこんのすまし汁	七分つき米、 じゃがいも、砂 糖、ごま油、す りごま	牛乳、鶏もも 肉、油揚げ、 米みそ、バ ター	グレープフ ルーツ、だいこ ん、なめこ、さ やえんどう	かつおだし 汁、しょうゆ、 みりん、食 塩、酒	豆麩スナック牛乳 五平餅 ごましょうゆ 牛乳	エネルギー 448 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 12.4 g カルシウム 206 mg
12 水	ごはん ヤクルト あじの野菜あんかけ きゅうりとツナの酢の物 はるさめのスープ	七分つき米、 はるさめ、砂 糖、片栗粉、ご ま、ごま油	牛乳、ヤクル ト、あじ、ツナ 水煮缶	りんご濃縮果 汁、ぶどう濃縮 果汁、バナ ナ、たまねぎ	かつお・昆布 だし汁、煮干 だし汁、しょう ゆ、酢、酒、 食塩	バナナ牛乳 アジサイゼリー バナナ 牛乳	エネルギー 376 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 7.2 g カルシウム 221 mg
13 木	ごはん ヤクルト 大根と鶏肉の煮物 じゃがいもと玉ネギのマリネ 白菜とえのきの豆乳みそスープ	七分つき米、 じゃがいも、砂 糖、米粉、オ リーブ油	牛乳、ヤクル ト、豆乳、鶏も も肉、米みそ、 ツナ水煮缶	はくさい、だい こん、レタス、り んご、キウイ、 たまねぎ、オレ ンジ	昆布だし汁、 しょうゆ、酒、 食塩、酢	オレンジ牛乳 フルーツのクリーム和え 牛乳	エネルギー 390 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 8.5 g カルシウム 230 mg
14 金	ごはん 夏みかん ほうれん草のひじき入り白あえ ピーマンの細切り炒め 豆腐と野菜の昆布汁	七分つき米、 食パン、砂糖、 ごま油、はるさ め、片栗粉	豚肉、木綿豆 腐、しらす干 し、チーズ、か つお節、牛乳	なつみかん、も やし、だいこ ん、いんげん、 にんじん、黄 ピーマン	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酒、食塩	チーズスティック牛乳 のりじゃこトースト 牛乳	エネルギー 388 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 11.9 g カルシウム 229 mg
15 土	親子丼 キャベツのじゃこサラダ きのこ汁 バナナ	七分つき米、さ つまいも、しら たき、砂糖、ご ま油	牛乳、鶏もも 肉、木綿豆 腐、卵、米み そ、しらす干し	バナナ、チン ゲンサイ、たま ねぎ、キャベ ツ、なめこ	煮干だし汁、 しょうゆ、みり ん、酢、食塩	バナナ牛乳 さつまいもチップ 牛乳	エネルギー 390 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 11.2 g カルシウム 216 mg