

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 (土)	鶏肉とブロッコリーのクリームパスタ ほうれん草の塩蔵和え きのこスープ りんご	スパゲティ、 ぎょうざの皮、 米粉、砂糖、ご ま、オリーブ油	牛乳、鶏もも 肉、米みそ、し らす干し、かつ お節	りんご、たまね ぎ、ブロッコ リー、ほうれん そう、はくさい	食塩、しょうゆ	ねぎせんべい 牛乳	エネルギー 376 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 9.9 g カルシウム 236 mg
03 (月)	ごはん キウイ 豚肉と野菜のごま炒め ほうれん草とトマトのツナドレサラダ 石狩汁	七分つき米、さ といも、ごま、 砂糖、オリーブ 油	牛乳、豚肉、さ け、米みそ、ツ ナ水煮缶、油 揚げ	キウイ、だいこ ん、たまねぎ、 もやし、キャベ ツ、ほうれんそ う	かつおだし 汁、しょうゆ、 みりん、食塩	いなりおにぎり 牛乳	エネルギー 485 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.1 g カルシウム 244 mg
04 (火)	ごはん りんご チキンのムニエル 白菜ののりあえ 五目汁	七分つき米、 ロールパン、米 粉、砂糖、ごま 油	牛乳、鶏むね 肉、鶏もも肉、 バター、卵、木 綿豆腐	りんご、はくさ い、もやし、ご ぼう、にんじ ん、ねぎ、レモ ン	しょうゆ、酢、 食塩	きなこラスク 牛乳	エネルギー 390 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 12.6 g カルシウム 190 mg
05 (水)	ごはん ヤクルト さわらのエスカベージュ かぼちゃとブロッコリーの和風あん なめこのすまし汁	七分つき米、 砂糖、片栗 粉、オリーブ油	牛乳、ヤクル ト、ヨーグルト、 さわら	かぼちゃ、りん ご、たまねぎ、 こまつな、パナ ナ、しめじ	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酢、食 塩、酒、みり ん	フルーツヨーグルト 牛乳	エネルギー 397 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 9.5 g カルシウム 271 mg
06 (木)	ごはん ヤクルト 豚肉と厚揚げのみそ炒め 大根サラダ ボトフ風スープ	七分つき米、 じゃがいも、砂 糖、ごま油、黒 ごま、片栗粉	牛乳、ヤクル ト、鶏もも肉、 豚肉、生揚 げ、米みそ	かぼちゃ、だ いこん、オレン ジ、たまねぎ、 にんじん	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酒、酢、 食塩	大学かぼちゃ オレンジ 牛乳	エネルギー 464 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 13.8 g カルシウム 243 mg
07 (金)	ごはん みかん 鮭のチーズ焼き レタスとツナのサラダ けんちん汁	七分つき米、 米粉、片栗 粉、ごま、ごま 油、オリーブ 油、砂糖	牛乳、さけ、鶏 もも肉、挽きわ り納豆、とろけ るチーズ	みかん、キャベ ツ、レタス、だ いこん、もや し、にんじん	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酢、食塩	納豆おやき 牛乳	エネルギー 396 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 12.3 g カルシウム 246 mg
08 (土)	バナナ 鶏肉とえのきのみそそうめん ほうれん草の白和え	干しそうめん、 じゃがいも、砂 糖、すりごま、 オリーブ油	牛乳、鶏もも 肉)、木綿豆 腐、ゆで大豆、 米みそ	バナナ、たま ねぎ、もやし、 ほうれんそう、	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酒、みり ん、食塩	バイクドじゃが 牛乳	エネルギー 402 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 11.5 g カルシウム 207 mg
10 (月)	ごはん キウイフルーツ 鶏ひき入り炒り豆腐 チンゲン菜の酢みそ和え わかめのすまし汁	七分つき米、 砂糖、片栗 粉、米粉、ごま 油	牛乳、木綿豆 腐、鶏ひき肉、 きな粉、米み そ	キウイ、たまね ぎ、チンゲンサ イ、もやし、こま つな	かつおだし 汁、しょうゆ、 食塩、みり ん、酢	五平餅 きなこ 牛乳	エネルギー 417 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 10.1 g カルシウム 221 mg
11 (火)	ごはん バナナ ぶり大根 ほうれん草とコーンのソテー じゃがいものみそ汁	七分つき米、 じゃがいも、米 粉、砂糖、パン 粉、片栗粉	牛乳、ぶり、米 みそ、卵、無塩 バター、バター	バナナ、だいこ ん、チンゲンサ イ、もやし、ほう れんそう	かつお・昆布 だし汁、煮干 だし汁、みり ん	パンケーキ 牛乳	エネルギー 365 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 10.5 g カルシウム 192 mg
12 (水)	ごはん ヤクルト さばの甘みそ焼き さつま芋のレモン煮 野菜たっぷりスープ	七分つき米、さ つまいも、ぎょ うざの皮、じゃ がいも、砂糖	牛乳、ヤクル ト、さば、豚 肉、チーズ、米 みそ	キャベツ、オレ ンジ、はくさ い、えのきた け、ごぼう、に んじん	かつお・昆布 だし汁、みり ん、しょうゆ、 酒、食塩	チーズスティック オレンジ 牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.5 g カルシウム 254 mg
13 (木)	ごはん ヤクルト 鶏肉のトマト煮 野菜炒め チンゲン菜のスープ	七分つき米、 じゃがいも、米 粉、砂糖、ごま 油、オリーブ油	牛乳、ヤクル ト、鶏もも肉、 無塩バター、 おから、卵	りんご、キャベ ツ、もやし、な す、チンゲンサ イ、たまねぎ	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、食塩	おからクッキー りんご 牛乳	エネルギー 440 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 12.5 g カルシウム 224 mg