

# 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 (金)	鬼ちらし かれないのから揚げ風 白菜の昆布和え けんちん汁	バナナ 七分つき米、 米粉、砂糖、ご ま油	牛乳、かれい、 鶏もも肉、大 豆、木綿豆 腐、しらす	バナナ、トマ ト、はくさい、だ いこん、ごぼ う、ねぎ、パセ リ	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酒、食塩	じゃこねぎ大豆入りおにぎり 牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 15.0 g カルシウム 313 mg
02 (土)	ツナと塩昆布の和風パスタ キャベツときゅうりの香り漬け 白菜スープ キウイ	スパゲティ、 じゃがいも、片 栗粉、オリーブ 油、砂糖	牛乳、鶏ひき 肉、無塩バ ター、ツナ水煮 缶	キウイ、こまつ な、きゅうり、は くさい、しいた け、塩こんぶ	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、食塩	バターポテト 牛乳	エネルギー 339 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 11.7 g カルシウム 228 mg
04 (月)	ごはん あじの梅照り焼き かぼちゃ煮 しいたけのすまし汁	りんご 七分つき米、 砂糖、ごま油	牛乳、あじ、豚 ひき肉、油揚 げ、卵	りんご、かぼ ちゃ、まいた け、うめ干し、 ひじき、カット わかめ	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、みりん、 酒、食塩	ひじきチャーハン 牛乳	エネルギー 414 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 9.5 g カルシウム 193 mg
05 (火)	ごはん 豚にら炒め こまつなと油揚げのじゃこ煮 かぶのスープ	バナナ 七分つき米、 食パン、ごま油	牛乳、豚肉、 チーズ、生揚 げ、油揚げ、し らす干し	バナナ、キャベ ツ、かぶ、こま つな、にら、な す、かぶ・葉、 カットわかめ	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酒、みり ん、食塩	チーズトースト 牛乳	エネルギー 388 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 12.9 g カルシウム 248 mg
06 (水)	ごはん さばのトマト煮 ブロッコリーとトマトの卵炒め ヤクルト	えのきの豆乳スープ 七分つき米、 米粉、砂糖、ご ま油、片栗粉	牛乳、ヤクル ト、豆乳、さ ば、卵、木綿 豆腐、無塩バ ター	キウイ、はくさ い、ブロッコ リー、トマト、パ セリ、こんぶ	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、食塩、酒	米粉サブレ キウイ 牛乳	エネルギー 468 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 14.8 g カルシウム 233 mg
07 (木)	ごはん 鶏ひき入り炒り豆腐 小松菜のツナ酢あえ もやしのみそ汁	ヤクルト 七分つき米、 ぎょうざの皮、 砂糖、片栗 粉、ごま油	牛乳、ヤクル ト、豆腐、鶏ひ き肉、チーズ、 米みそ、ツナ	もやし、オレン ジ、こまつな、 に、コーン缶、 しいたけ	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、みりん、 酢	チーズスティック オレンジ 牛乳	エネルギー 380 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 9.6 g カルシウム 276 mg
08 (金)	ごはん かじきのおろし煮 バンバンジー しいたけのすまし汁	みかん 七分つき米、 じゃがいも、片 栗粉、砂糖、ご ま油、ごま	牛乳、さわら、 木綿豆腐、鶏 ささ身、卵、米 みそ	みかん、だいこ ん、ねぎ、きゅ うり、もやし、み ずな、しいたけ	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酢、みり ん、酒、食塩	じゃが芋と豆腐のチヂミ 牛乳	エネルギー 344 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 8.7 g カルシウム 203 mg
09 (土)	鮭の香り丼 菜の花の酢みそ和え さといものみそ汁 りんご	七分つき米、 米粉パン、さと いも、砂糖、ご ま油、ごま	牛乳、さけ、と ろけるチーズ、 米みそ、油揚 げ	りんご、なば な、もやし、だ いこん、こまつ な、パセリ	煮干だし汁、 かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、みりん、 酢、食塩	ピザパン 牛乳	エネルギー 345 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 9.6 g カルシウム 251 mg
12 (火)	ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 もやしとツナのごま酢あえ 切り干し大根のみそ汁	キウイ 七分つき米、さ といも、しらた き、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、 木綿豆腐、鶏 ひき肉、米み そ、ツナ水煮 缶	キウイ、はくさ い、もやし、え のき、ねぎ、あ おのり	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、みりん、 酢、酒、食塩	とりそぼろおにぎり 牛乳	エネルギー 425 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 10.4 g カルシウム 220 mg
13 (水)	ごはん ぶり大根 ブロッコリーのねぎ塩おかか和え チンゲン菜とはるさめの中華スープ	ヤクルト 七分つき米、 はるさめ、片栗 粉、砂糖、ごま 油	牛乳、ヤクル ト、ぶり、とろけ るチーズ、かつ お節	だいこん、オレ ンジ、もやし、 キャベツ、ブ ロッコリー、ね ぎ	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、みりん、 食塩	チーズせんべい オレンジ 牛乳	エネルギー 372 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 10.3 g カルシウム 272 mg
14 (木)	ごはん 鶏肉とたまねぎの卵とじ ほうれん草の中華和え 豆腐のみそ汁	ヤクルト 七分つき米、 砂糖、はるさ め、米粉、ご ま、ごま油	牛乳、ヤクル ト、鶏もも肉、 木綿豆腐、豆 乳、米みそ、 卵、しらす干し	りんご、もや し、キウイ、こま つな、オレン ジ、ん、ねぎ、 バナナ、えのき	煮干だし汁、 かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酒、みり ん、食塩	フルーツのクリーム和え 牛乳	エネルギー 416 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 11.1 g カルシウム 250 mg