

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 月	ごはん りんご ぎせい豆腐 キャベツのごま酢あえ 大根のすまし汁	七分つき米、砂糖、米粉、すりごま	牛乳、木綿豆腐、豚鶏ひき肉、卵、きな粉	りんご、もやし、だいこん、キャベツ、しいたけ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	五平餅 きなこ 牛乳	エネルギー 431 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 11.0 g カルシウム 197 mg
02 火	ごはん キウイ 豚肉と厚揚げのみそ炒め ブロッコリーのサラダ わかめのみそ汁	七分つき米、さつまいも、砂糖、黒ごま、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、米みそ、生揚げ、無塩バター	キウイ、りんご、もやし、ねぎ、ピーマン、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢	アップルポテト 牛乳	エネルギー 443 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 13.6 g カルシウム 267 mg
03 水	ごはん ヤクルト かれないのから揚げ風 ツナ入りスクランブルエッグ 豆腐のみそ汁	七分つき米、米粉、砂糖	牛乳、ヤクルト、こしあん、かれない、木綿豆腐、卵、米みそ	バナナ、た、こまつな、ねぎ、えのき、粉かんてん、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	水ようかん バナナ 牛乳	エネルギー 422 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 8.7 g カルシウム 237 mg
04 木	ごはん ヤクルト 豚肉と豆腐の旨煮 もやしとツナのごま酢あえ じゃがいもとりの中華スープ	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚肉、チーズ、木綿豆腐、ツナ水煮缶	オレンジ、もやし、はくさい、ねぎ、カットわかめ、こんぶ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	チーズせんべい オレンジ 牛乳	エネルギー 414 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 13.1 g カルシウム 284 mg
05 金	ごはん りんご 鶏肉の甘酢あんかけ かぼちゃ煮 玉ねぎのみそ汁	七分つき米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、卵、油揚げ	たまねぎ、りんご、かぼちゃ、もやし、ピーマン、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、みりん	ひじきチャーハン 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.4 g カルシウム 293 mg
06 土	豚汁うどん ほうれん草の白あえ オレンジ	ゆでうどん、米粉、砂糖、しらたき、ねりごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉、おから、卵、米みそ、豆乳、油揚げ、きな粉	オレンジ、だいこん、もやし、にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ	煮干だし汁、食塩	おからドーナツ 牛乳	エネルギー 371 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 11.7 g カルシウム 233 mg
08 月	ごはん キウイ 鶏肉のすき焼き風煮物 コールスローサラダ さやえんどうのみそ汁	七分つき米、じゃがいも、しらたき、ごま、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、さけ、米みそ	キウイ、キャベツ、きゅうり、りんご、さやえんどう、えのき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢、食塩	鮭ごまおにぎり 牛乳	エネルギー 450 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 11.9 g カルシウム 214 mg
09 火	ご飯 バナナ さわらの幽庵焼き 涼伴三条 豆腐うま煮椀	七分つき米、さつまいも、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、鶏ささ身、さわら、絹ごし豆腐、無塩バター、卵(黄)	バナナ、きゅうり、にんじん、ねぎ、しいたけ、レモン	しょうゆ、酒、みりん、酢、食塩	スイートポテト 牛乳	エネルギー 413 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 11.2 g カルシウム 200 mg
10 水	ごはん ヤクルト ぶり大根 春キャベツのツナサラダ チンゲン菜の中華スープ	七分つき米、ロールパン、砂糖、片栗粉、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、ぶり、無塩バター、ツナ水煮缶	オレンジ、だいこん、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	ラスク オレンジ 牛乳	エネルギー 429 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 13.3 g カルシウム 226 mg
11 木	ご飯 ヤクルト 納豆入り麻婆豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 さといものみそ汁	七分つき米、さといも、砂糖、片栗粉、すりごま、ごま、ごま油	牛乳、ヤクルト、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ、卵、挽きわり納豆	バナナ、もやし、きゅうり、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	白ごまクッキー バナナ 牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 19.9 g カルシウム 334 mg
12 金	ごはん キウイ ピーマンの細切り炒め アスパラの卵とじ まいたけのすまし汁	七分つき米、ごま油、米粉、はるさめ、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、卵、チーズ、油揚げ	キウイ、もやし、アスパラ、なす、ピーマン、えのき、まいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	もやしのチーズお焼き 牛乳	エネルギー 369 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 13.5 g カルシウム 221 mg
13 土	鶏肉とほうれん草の豆乳パスタ 白菜ののりあえ 豆腐のスープ りんご	スパゲティ、米粉、砂糖、ごま油	牛乳、豆乳、鶏もも肉、木綿豆腐、バター、チーズ、卵、しらす干し	りんご、はくさい、こまつな、にんじん、ねぎ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酢	チーズクッキー 牛乳	エネルギー 448 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.7 g カルシウム 244 mg