

# 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 (水)	ごはん たらの西京焼き ひじきと枝豆の煮物 小松菜と豚肉のみそ汁	七分つき米、米粉パン、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、たら、豚肉(肩)、 Yakult、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、油	オレンジ、こまつな、にんじん、もやし、えだまめ、ひじき	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒	オレンジ牛乳 和風ラスク オレンジ牛乳	エネルギー 418 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.6 g カルシウム 230 mg
02 (木)	ごはん なすと豚肉のみそ炒め もやしの梅和え ほうれん草のすまし汁	七分つき米、砂糖、ごま油	牛乳、Yakult、豚肉(肩)、チーズ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、か	りんご、もやし、ほうれん草、う、なす、キャベツ、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	チーズ牛乳 チーズおかかおにぎり りんご牛乳	エネルギー 461 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.0 g カルシウム 316 mg
03 (金)	ごはん さわらの照り焼き 中華風サラダ 豆腐のスープ	七分つき米、米粉パン、砂糖、はるさめ、ごま油、ごま	牛乳、さわら、木綿豆腐、鶏ささ身	キウイフルーツ、オレンジ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ねぎ、レタ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	キウイ牛乳 マーレードジャムトースト 牛乳	エネルギー 429 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 10.6 g カルシウム 203 mg
04 (土)	そばろ井 おくらのツナ和え 小松菜のみそ汁 りんご	七分つき米、ぎょうざの皮、ごま油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ	りんご、にんじん、ほうれん草、う、もやし、オクラ、こまつな	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	りんご牛乳 チーズスティック 牛乳	エネルギー 368 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 14.0 g カルシウム 241 mg
06 (月)	ごはん カレイのバター醤油焼き 大豆の白和え 切り干し大根のみそ汁	七分つき米、さといも、しらたき、砂糖、すりごま、ごま油	牛乳、かれい、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ゆで大	オレンジ、ほうれん草、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	オレンジ牛乳 鶏そぼろと卵のおにぎり 牛乳	エネルギー 435 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 13.5 g カルシウム 235 mg
07 (火)	ごはん 豚肉のごまみそ煮 小松菜のお浸し 長ねぎと大根のみそ汁	七分つき米、米粉パン、さといも、砂糖、すりごま、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ、油揚げ	バナナ、こまつな、だいこん、もやし、にんじん、れんこん、コーン缶、ねぎ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	バナナ牛乳 シュガーチーズトースト 牛乳	エネルギー 398 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 12.7 g カルシウム 238 mg
08 (水)	ごはん ぶりの甘辛焼き キャベツのツナサラダ 鶏肉入り春雨スープ	七分つき米、ぎょうざの皮、はるさめ、砂糖、ごま油、オリーブ油	牛乳、Yakult、ぶり、鶏もも肉(皮付き)、チーズ、ツナ水煮缶	キウイフルーツ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、食塩	キウイ牛乳 チーズスティック キウイ牛乳	エネルギー 411 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.0 g カルシウム 241 mg
09 (木)	ごはん マーボー豆腐 白菜のおかか和え お麩と豚肉のみそ汁	七分つき米、焼ふ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、Yakult、木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛み	オレンジ濃縮果汁、りんご、たまねぎ、はくさい、にんじん、しいたけ	煮干だし汁、酒、しょうゆ	豆麩スナック牛乳 オレンジゼリー りんご牛乳	エネルギー 430 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.9 g カルシウム 235 mg
10 (金)	ごはん 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーの和風ナムル 玉ねぎとコーンのスープ	七分つき米、さつまいも、砂糖、ごま油、ごま、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉	バナナ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、ブロッコリー、もやし	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	バナナ牛乳 大学芋 牛乳	エネルギー 347 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 8.7 g カルシウム 194 mg
11 (土)	そばろうどん ほうれん草のじゃこサラダ なめこ汁 りんご	干しうどん、じゃがいも、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター、しらたき	りんご、キャベツ、ほうれん草、う、たまねぎ、なめこ、にんじん、なす、ねぎ	煮干だし汁、酢、酒	りんご牛乳 バターポテト 牛乳	エネルギー 444 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 14.7 g カルシウム 198 mg
13 (月)	ごはん 大根と鶏肉の煮物 白菜のお浸し たまねぎのみそ汁	七分つき米、砂糖、ごま	鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、牛乳	バナナ、はくさい、だいこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、しいたけ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	チーズ牛乳 おかかおにぎり 牛乳	エネルギー 405 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 11.4 g カルシウム 268 mg
14 (火)	ごはん 鶏肉とたまねぎの卵とじ さっぱりポテトサラダ キャベツのみそ汁	七分つき米、米粉パン、じゃがいも、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、卵、おか	りんご、キャベツ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、コーン缶、にんじん	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	りんご牛乳 ラスク 牛乳	エネルギー 389 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 14.5 g カルシウム 196 mg
15 (水)	ごはん 鮭の甘みそ焼き もやしとなめこの和え物 なすのすまし汁	七分つき米、砂糖、米粉、ごま油	牛乳、Yakult、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛み	はくさい、もやし、りんご、キャベツ、えのきたけ、なす、たまねぎ、こまつな	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	オレンジ牛乳 フルーツヨーグルト 牛乳	エネルギー 387 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 10.6 g カルシウム 291 mg
16 (木)	ごはん ぎせい豆腐 長いものおかか和え 油揚げのみそ汁	七分つき米、ながいも、砂糖、ごま油	牛乳、Yakult、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛み	りんご濃縮果汁、バナナ、だいこん、もやし、こまつな、にんじん、しい	煮干だし汁、しょうゆ	豆麩スナック牛乳 リンゴゼリー バナナ牛乳	エネルギー 420 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 13.8 g カルシウム 243 mg
17 (金)	ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 ほうれん草とえのき茸のお浸し 豆腐のスープ	七分つき米、米粉、しらたき、砂糖、すりごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、無塩バター、卵	オレンジ、はくさい、ほうれん草、う、チンゲンサイ、もやし、ねぎ、えのきた	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	オレンジ牛乳 白ごまクッキー 牛乳	エネルギー 402 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 15.5 g カルシウム 231 mg

# 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	
18 ( 土 )	豚丼 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、 ごま油、砂糖、 ごま	牛乳、豚肉(も も)、バター	キウイフルー ツ、もやし、た まねぎ、キャベ ツ、まいたけ、 にんじん、ごま	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酢、みり ん、食塩	キウイ牛乳 バターしょうゆおにぎり 牛乳	エネルギー 439 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 13.2 g カルシウム 206 mg
20 ( 月 )	ごはん バナナ 筑前煮 きゅうりとツナの酢の物 にら玉汁	七分つき米、 しらたき、砂 糖、ごま	牛乳、鶏もも 肉、鶏ひき肉、 卵、米みそ(淡 色辛みそ)、ツ ナ水煮、パ	バナナ、もや し、たまねぎ、 れんこん、きゅ うり、にんじん、 ごぼう、にら	煮干だし汁、 かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酢、酒、 みりん、食塩	バナナ牛乳 チキンピラフ 牛乳	エネルギー 448 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 11.1 g カルシウム 194 mg
21 ( 火 )	ごはん キウイ 豚肉と豆腐の旨煮 ひじきの煮物 水炊き風スープ	七分つき米、さ つまいも、しら たき、ごま油、 片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆 腐、豚肉(肩)、 鶏もも肉(皮付 き)、油揚げ	キウイフルー ツ、はくさい、 だいこん、こま つな、にんじ ん、みずな、ね	かつお・昆布 だし汁、かつ おだし汁、 しょうゆ、酒、 みりん、食塩	キウイ牛乳 塩昆布おにぎり 牛乳	エネルギー 444 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.1 g カルシウム 237 mg
22 ( 水 )	ごはん ヤクルト あじの香り焼き 夏野菜のトマト煮 はくさいとはるさめのスープ	七分つき米、 米粉、砂糖、 はるさめ、オ リーブ油、ごま 油	ヤクルト、あ じ、豚ひき肉、 無塩バター、 卵、牛乳	りんご、はくさ い、トマト、ズッ キーニ、たまね ぎ、チンゲンサ イ、なす、とうも	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、みりん、 食塩	ヨーグルトムース牛乳 米粉サブレ りんご 牛乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.7 g カルシウム 270 mg
23 ( 木 )	ごはん ヤクルト 凍り豆腐とひき肉の煮物 ほうれん草とコーンのサラダ まいたけのすまし汁	七分つき米、 はるさめ、砂糖	牛乳、ヤクル ト、豚ひき肉、 とろけるチー ズ、油揚げ、凍 り豆腐	オレンジ、ほう れんそう、こま つな、にんじ ん、きゅうり、ま いたけ、しいた	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酢、食 塩、みりん	オレンジ牛乳 チーズせんべい オレンジ 牛乳	エネルギー 383 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.8 g カルシウム 300 mg
24 ( 金 )	鶏肉と大豆ごはん バナナ さばの竜田揚げ風 海藻サラダ 野菜たっぷりスープ	七分つき米、 砂糖、米粉、 すりごま、ごま 油	牛乳、さば、鶏 ひき肉、米み そ(淡色辛み そ)、ゆで大 豆、ツナ水煮	バナナ、はくさ い、にんじん、 もやし、だいこ ん、キャベツ、 ほうれんそう	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、みりん、 酒、酢、食塩	豆麩スナック牛乳 五平餅 ごまみそ 牛乳	エネルギー 443 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 13.7 g カルシウム 202 mg
25 ( 土 )	ごはん オレンジ 塩鶏じゃが キャベツとりんごのサラダ 豆腐のみそ汁	七分つき米、 米粉パン、じゃ がいも、しらた き、砂糖、ごま 油、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉 (皮付き)、木 綿豆腐、米み そ(淡色辛み そ)、無塩バ	オレンジ、たま ねぎ、キャベ ツ、りんご、も やし、にんじ ん、なめこ、黄	煮干だし汁、 酢、食塩	オレンジ牛乳 キャラメルトースト 牛乳	エネルギー 412 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 14.8 g カルシウム 202 mg
27 ( 月 )	ごはん キウイ 鮭のみそチーズ焼き はるさめサラダ ほうれん草のすまし汁	七分つき米、さ つまいも、砂 糖、はるさめ、 ごま、ごま油	牛乳、さけ、と ろけるチーズ、 米みそ(淡色 辛みそ)	キウイフルー ツ、もやし、ほ うれんそう、り んご、ピーマ ン、えのきた	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酒、みり ん、酢、食塩	キウイ牛乳 さつま芋とりんごの甘露煮 牛乳	エネルギー 362 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 8.8 g カルシウム 227 mg
28 ( 火 )	手作りしょうゆラーメン 白菜の納豆和え マッシュポテト バナナ	干し中華め ん、じゃがい も、砂糖、ごま 油、干しうどん	牛乳、豚肉(肩)、 鶏ひき 肉、卵、無塩 バター、挽きわ り納豆	バナナ、キャ ベツ、もやし、 はくさい、こま つな、にんじ ん、ねぎ、粉か	しいたけだし 汁、煮干だし 汁、かつお・ 昆布だし汁、 しょうゆ、みり	牛乳 チーズ 蒸しプリン 牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 20.1 g カルシウム 384 mg
29 ( 水 )	ごはん ヤクルト 豚肉と厚揚げの炒め物 オクラのごま和え 高野豆腐のみそ汁	七分つき米、 砂糖、片栗 粉、ごま油、す りごま	牛乳、生揚 げ、豚肉(も も)、ヤクルト、 米みそ(淡色 辛みそ)、チー	りんご、もや し、にんじん、 こまつな、オク ラ、ねぎ、コー ン缶、えだまめ	煮干だし汁、 しょうゆ、みり ん	きなこボーロ牛乳 枝豆しらすチーズおにぎり りんご 牛乳	エネルギー 468 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.8 g カルシウム 310 mg
30 ( 木 )	ごはん ヤクルト たらの味噌煮 豆腐の和風サラダ きのこのすまし汁	七分つき米、 米粉パン、砂 糖	牛乳、ヤクル ト、たら、木綿 豆腐、米みそ (淡色辛みそ)	オレンジ、りん ご、キャベツ、 もやし、みず な、まいたけ、 えのきたけ、に	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酒、みり ん、酢、食塩	オレンジ牛乳 りんごジャムトースト オレンジ 牛乳	エネルギー 399 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 7.6 g カルシウム 241 mg
( )							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
( )							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
( )							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg