

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 木	ごはん 鶏肉とアスパラの炒め物 小松菜とコーンのサラダ 豆腐のみそ汁	米、マカロニ・スパゲティ、砂糖、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	もやし、たまねぎ、コーン缶、こまつな、グリーンアスパラガス、にんじん	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、酢、酒、食塩	チーズ牛乳 マカロニきな粉 牛乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.3 g カルシウム 236 mg
02 金	ごはん 豚肉のごまみそ炒め (ス)さっぱりポテトサラダ えのきのすまし汁	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油、すりごま	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、おから、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ濃縮果汁、きゅうり、にんじん、はくさい、キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、粉かんでん	かつお・昆布だし汁、酒、みりん、しょうゆ、食塩	バナナ牛乳 オレンジゼリー 牛乳	エネルギー 433 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 12.3 g カルシウム 225 mg
07 水	ごはん たらのみそ焼き ほうれん草とコーンのソテー 春キャベツのスープ	米、米粉、砂糖	牛乳、ヤクルト、たら、無塩バター、とろけるチーズ、卵、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、もやし、キャベツ、にんじん、コーン缶、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、酒、みりん、しょうゆ、食塩	豆麩スナック牛乳 チーズクッキー 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 17.1 g カルシウム 239 mg
08 木	ごはん ホイコーロー風 ほうれん草となめこの和え物 ひき肉と里芋のみそ汁	米、さといも、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	ほうれん草、もやし、キャベツ、なめこ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、酒	チーズ牛乳 おからかゆかりおにぎり 牛乳	エネルギー 467 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 12.6 g カルシウム 218 mg
09 金	ごはん 鶏肉のすき焼き風煮 小松菜とコーンのサラダ 切り干し大根のみそ汁	米、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン缶、切り干しだいこん、カットわかめ、あおりのり	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、酢、酒、食塩	バナナ牛乳 のり塩おにぎり 牛乳	エネルギー 442 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 11.1 g カルシウム 206 mg
10 土	豚肉のバター醤油パスタ ほうれん草の白あえ 新玉ねぎのみそ汁 キウイ	スパゲティ、米粉パン、さつまいも、砂糖、すりごま	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、バター	キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、ほうれん草、グリーンアスパラガス、にんじん、こまつな、黄ピーマン	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	キウイ牛乳 ラスク 牛乳	エネルギー 484 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.1 g カルシウム 208 mg
12 月	ごはん 豚肉と菜花の甘辛炒め 新じゃがいものポテトサラダ えのきのスープ	米、じゃがいも、砂糖、ごま油、オリーブ油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩)、おから	バナナ、オレンジ、なばな、たまねぎ、はくさい、えのきたけ、コーン缶、にんじん、きゅうり、エリンギ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	チーズ牛乳 バナナヨーグルト 牛乳	エネルギー 417 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.6 g カルシウム 256 mg
13 火	ごはん かじきのみそ照り焼き キャベツのゆかりあえ ひき肉ともやしのみそ汁	米、砂糖	牛乳、かじき、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	りんご濃縮果汁、キャベツ、キウイフルーツ、もやし、粉かんでん、にんじん、にら	煮干だし汁、酒、みりん	マカロニきな粉牛乳 りんごゼリー 牛乳	エネルギー 369 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 10.4 g カルシウム 183 mg
14 水	ごはん さばのムニエル アスパラとツナのサラダ 豆腐のすまし汁	米、米粉パン、米粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、さば、木綿豆腐、卵、ツナ水煮缶、油揚げ、バター	もやし、グリーンアスパラガス、ねぎ、レモン、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	きなこボーロ牛乳 フレンチトースト 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 21.2 g カルシウム 246 mg
15 木	ごはん 鶏のから揚げ風 ほうれん草のナムル にらのスープ	米、米粉、ごま油、ごま、砂糖	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉(皮付き)、かつお節	もやし、ほうれん草、たまねぎ、にら、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	チーズ牛乳 おからかおにぎり 牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 13.8 g カルシウム 212 mg
16 金	ごはん 豚肉とれんこんの炒め物 ひじきと油揚げの煮物 鶏肉と春野菜のスープ	米、米粉、じゃがいも、さつまいも、しらたき、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、鶏もも肉(皮付き)、無塩バター、卵、油揚げ	バナナ、たまねぎ、れんこん、キャベツ、こまつな、ピーマン、にんじん、干しぶどう、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	バナナ牛乳 レーズンクッキー 牛乳	エネルギー 584 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 25.7 g カルシウム 198 mg
17 土	ツナと塩昆布の和風パスタ 小松菜のごまサラダ 根菜のすまし汁 バナナ	スパゲティ、じゃがいも、ごま、オリーブ油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、無塩バター	バナナ、ほうれん草、こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、塩こんぶ、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	バナナ牛乳 バターポテト 牛乳	エネルギー 401 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 13.2 g カルシウム 213 mg
19 月	ごはん 肉じゃが はるさめサラダ 新たまねぎのみそ汁	米、じゃがいも、しらたき、はるさめ、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、さやえんどう、カットわかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢	バナナ牛乳 いなりおにぎり 牛乳	エネルギー 466 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.7 g カルシウム 197 mg
20 火	ごはん さわらの煮つけ キャベツのおから和え 新じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、さわか、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ぶどう濃縮果汁、キウイフルーツ、キャベツ、もやし、粉かんでん、カットわかめ	煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳	エネルギー 371 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 9.9 g カルシウム 185 mg
21 水	ごはん 鮭のチーズ焼き コーンの中華サラダ まいたけのすまし汁	米、米粉パン、米粉、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、さけ、とろけるチーズ、油揚げ、無塩バター、きな粉	こまつな、もやし、まいたけ、コーン缶、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	バナナ牛乳 きなこラスク 牛乳	エネルギー 476 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 12.5 g カルシウム 248 mg

