



# 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 火	きのこたっぷりハヤシライス ガーリックポテト コンソメスープ バナナ	ポテト、玄米、食パン、マーガリン、オリーブ油、油	豚肉、粉チーズ、ごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、えのきたけ、あおのり	ハヤシルウ、しょうゆ、食塩、コンソメ、ガーリックパウダー	牛乳(100) ☆カルシウムラスク 牛乳(100/200)	エネルギー 619 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 21.4 g カルシウム 197 mg
02 水	玄米ごはん 白身魚のネギみそマヨネーズ焼き 切り干し大根のサラダ スープ チーズ	玄米、マヨネーズ、油	メルルーサ、ツナ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	たまねぎ、きゅうり、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、葉ねぎ	しょうゆ、食塩、中華だし、こしょう	牛乳(100) どらやき 牛乳(100/200)	エネルギー 573 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 22.2 g カルシウム 337 mg
03 木	◆ たんじょうびかい ◆ 炊き込みご飯 手作りハムカツ のり塩ポテト 野菜スープ 誕生日ケーキ(ぶどう)	米、ポテト、小麦粉、砂糖、油、パン粉、オリーブ油	牛乳、ハム、生クリーム、卵、無塩バター、油揚げ	たまねぎ、にんじん、コーン、ぶどう、しめじ、しいたけ、あおのり	しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	みかん果汁 ☆フルーチェ せんべい 麦茶	エネルギー 639 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 23.5 g カルシウム 99 mg
04 金	玄米ごはん さけの塩焼き ほうれんそうとツナの炒め煮 じゃがいものみそ汁 みかん缶	玄米、じゃがいも、油、砂糖	さけ、ツナ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	ほうれんそう、みかん缶、たまねぎ、葉ねぎ、コーン	かつおだし汁、酒、しょうゆ	牛乳(100) バタースティックパン チーズ 牛乳(100/200)	エネルギー 558 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 20.9 g カルシウム 336 mg
05 土	カレーうどん ヨーグルト	うどん、砂糖	豚肉	たまねぎ、根深ねぎ、にんじん、ほうれんそう、グリーンピース	かつおだし汁、カレールウ、しょうゆ、本みりん	カルシン チーズで鉄分 せんべい ビスケット りんご果汁	エネルギー 512 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 12.0 g カルシウム 454 mg
07 月	◆ わしよくのひ ◆ ごはん さばの煮つけ 胡麻和え 大根のみそ汁 フルーツミックス	米、うどん、砂糖、油	さば、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉、油揚げ、ごま	こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳(100) ☆焼きうどん 牛乳(100)	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 15.2 g カルシウム 260 mg
08 火	玄米ごはん お肉とやさいのいためもの スティックきゅうり 野菜スープ ミニゼリー	玄米、マヨネーズ、油	豚肉、ウインナー	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しょうが、わかめ	中華だし、しょうゆ、食塩、本みりん、酢	牛乳(100) コロコロあんドーナツ 牛乳(100)	エネルギー 594 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 23.3 g カルシウム 168 mg
09 水	あんかけ丼 里芋の煮っころがし 白菜のみそ汁 オレンジ	玄米、さといも、上新粉、三温糖、油、砂糖、片栗粉	豚肉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	オレンジ、はくさい、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ほうれんそう、わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳(100) ☆もちもちかぼちゃケーキ 牛乳(100/200)	エネルギー 608 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 18.8 g カルシウム 298 mg
10 木	玄米ごはん 鶏肉の照焼 かぼちゃとインゲンのサラダ 野菜スープ グミゼリー	玄米、マヨネーズ、油、砂糖	鶏肉、ベーコン	かぼちゃ、はくさい、にんじん、いんげん、コーン、しょうが	コンソメ、しょうゆ、みりん、食塩	ヤクルト ☆手作りゼリー せんべい 麦茶	エネルギー 504 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 12.0 g カルシウム 58 mg
11 金	みそラーメン 揚げぎょうざ カラダ強くするヨーグルト	米、中華めん、油、ごま油	豚肉、米みそ(赤色辛みそ)	もやし、根深ねぎ、にんじん、コーン、たけのこ、わかめ、にんにく	食塩、こしょう	牛乳(100) ☆わかめおにぎり 麦茶	エネルギー 540 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 13.0 g カルシウム 165 mg
12 土	チーズ&ジャムサンド 牛乳(100/200) バナナ ミニゼリー		スライスチーズ、牛乳	バナナ、いちごジャム		カルシン せんべい ビスケット ぶどう果汁	エネルギー 527 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 12.3 g カルシウム 505 mg
15 火	ゆかり御飯 鮭の香り味噌焼き うの花炒り煮 みそ汁 オレンジ	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、マーガリン、油、ごま油	さけ、おから、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、卵、脱脂粉乳、油揚げ、ごま	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、葉ねぎ、しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒	カルシン ☆さつま芋ケーキ 牛乳(100)	エネルギー 617 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 15.6 g カルシウム 512 mg

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		
16 (水)	食パン ウインナー きゃべつとコーンのソテー クリームスープ みかん缶	食パン、じゃがいも、米、もち米、油、三温糖	豆乳、鶏肉、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、みかん缶、コーン	みりん、食塩、コンソメ、こしょう、ケチャップ	牛乳(100) ☆五平餅 麦茶	エネルギー 482 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 12.6 g カルシウム 65 mg
17 (木)	麻婆丼 オイキムチ 野菜スープ ミニゼリー	玄米、ごま油、油、片栗粉、三温糖	豆腐、ヨーグルト、豚肉、米みそ(赤色辛みそ)、ごま、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、たまねぎ、もやし、たけのこ、バナナ、葉ねぎ、にんじん、みかん缶、しいたけ、わかめ、にんにく、しょうが	中華だし、しょうゆ、食塩、トウバンジャン	牛乳(100) ☆ミックスフルーツヨーグルト せんべい・麦茶	エネルギー 413 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 10.0 g カルシウム 162 mg
18 (金)	玄米ごはん 鯖の揚煮(カレー味) ほうれん草とひじきの煮浸し 豆腐と油揚げのみそ汁 カラダ強くするヨーグルト	玄米、小麦粉、油、砂糖、三温糖	さば、豆腐、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、油揚げ、バター、かつお節、ごま	ほうれんそう、にんじん、根深ねぎ、こめひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、カレー粉、食塩	ヤクルト ☆焼チーズポテト 牛乳(100)	エネルギー 687 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 26.3 g カルシウム 411 mg
19 (土)	味噌煮込みうどん ヨーグルト	うどん	米みそ(淡色辛みそ)、鶏肉、油揚げ	はくさい、根深ねぎ、にんじん	かつおだし汁、本みりん	カルシウム チーズで鉄分 せんべい ビスケット りんご果汁	エネルギー 481 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 8.6 g カルシウム 462 mg
21 (月)	チキンカレー せん野菜 野菜スープ フルーツミックス	玄米、じゃがいも、油	鶏肉、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、グリーンピース、りんご、わかめ、にんにく、しょうが	酢、ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ、しょうゆ、ナツメグ	牛乳(100) さつまいもと栗のタルト 牛乳(100/200)	エネルギー 583 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 20.4 g カルシウム 296 mg
23 (水)	野菜丼 焼きスイートポテト すまし汁 オレンジ	米、ロールパン、油、砂糖	鶏肉、豆腐、トーフミール	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、根深ねぎ、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳(100) ☆あげパン 牛乳(100)	エネルギー 623 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 19.3 g カルシウム 253 mg
24 (木)	玄米ごはん 西京焼き 三色野菜の納豆和え 大根のみそ汁 チーズ	さつまいも、玄米、油、砂糖	たら、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	だいこん、にんじん、もやし、ほうれんそう、しめじ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒	牛乳(100) ☆やきいも 牛乳(100/200)	エネルギー 525 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 14.5 g カルシウム 361 mg
25 (金)	★ 愛情弁当 ★ お弁当と水筒の持参を、お願いします					りんご果汁 ベルギーワッフル ジョア	エネルギー 281 kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 8.1 g カルシウム 238 mg
26 (土)	★ 食育まつり ★ 						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
28 (月)	スパゲティーミートソース キャベツのツナマヨネーズあえ 野菜スープ カラダ強くするヨーグルト	米、ソフト麺、マヨネーズ、小麦粉、マーガリン、砂糖、油	豚肉、ツナ、粉チーズ、ウインナー	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、マッシュルーム、ピーマン、パセリ、にんにく、こまつな、コーン	ケチャップ、ウスターソース、ワイン(赤)、食塩、こしょう	牛乳(100) ☆青菜のおにぎり 麦茶	エネルギー 613 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 18.8 g カルシウム 183 mg
29 (火)	さつま芋御飯 焼き塩さば おざく もやしのみそ汁 オレンジ	米、さつまいも、小麦粉、さといも、砂糖、つきこんにやく	塩さば、ちくわ、牛乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、卵	オレンジ、もやし、だいこん、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	かつおだし汁、酢、酒、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳(100) ☆がんづき 牛乳(100)	エネルギー 631 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 17.7 g カルシウム 315 mg
30 (水)	玄米ごはん 黒はんぺんのお茶天ぷら キャベツの煮浸し 豆腐のみそ汁 ミニゼリー	玄米、油、砂糖、てんぷら粉	豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、黒ごま、牛乳	ほうれんそう、キャベツ、えのきたけ、葉ねぎ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ	牛乳(100) ☆大学芋 牛乳(100/200)	エネルギー 582 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.4 g カルシウム 334 mg
31 (木)	ごまごはん タンドリーチキン こまつなとしめじのソテー もやしのみそ汁 グミゼリー	玄米、小麦粉、マーガリン、砂糖、油	鶏肉、ヨーグルト、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳、卵、油揚げ、黒ごま、牛乳	こまつな、もやし、しめじ、コーン、りんご、わかめ、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、カレー粉、こしょう	ヤクルト ☆ヨーグルトとりんごのスィムケーキ 牛乳(100/200)	エネルギー 581 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 18.8 g カルシウム 425 mg

※ 献立・材料等 変更になる場合があります

☆は 手作りおやつです