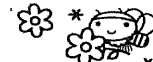




献立表



| 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) |  にゅうえん・しんきゅうしき  | | | | | りんご果汁 | エネルギー 43 kcal たんぱく質 0.1 g 脂質 0.2 g カルシウム 3 mg |
| 02 (木) | わかめ御飯 鶏肉の照焼 ブロッコリーの彩りあえ 春キャベツのスープ バナナ | 米、パン、砂糖、油、ごま油 | 牛乳、鶏肉、かつお節 | バナナ、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、しょうが | しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩、かつおだし汁 | りんご果汁 ☆あげぱん 牛乳(100) | エネルギー 595 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 15.1 g カルシウム 163 mg |
| 03 (金) | カレーうどん 春巻き カラダ強くするヨーグルト | 米、うどん、油、砂糖 | 豚肉 | たまねぎ、根深ねぎ、にんじん、ほうれんそう | かつおだし汁、カレールウ、しょうゆ、本みりん、食塩 | りんご果汁 ☆さくらご飯おにぎり 麦茶 | エネルギー 631 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 16.6 g カルシウム 160 mg |
| 04 (土) | 煮込みうどん ヨーグルト | うどん | 鶏肉 | こまつな、根深ねぎ、にんじん、干しいたけ | かつおだし汁、しょうゆ、本みりん | カルシウム チーズで鉄分 せんべい ビスケット ぶどう果汁 | エネルギー 502 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 6.6 g カルシウム 466 mg |
| 06 (月) | 玄米ごはん さけの塩焼き ほうれん草の胡麻和え じゃがいものみそ汁 みかん缶 | 玄米、じゃがいも、砂糖、片栗粉 | さけ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま | ほうれんそう、みかん缶、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ | かつおだし汁、しょうゆ | りんご果汁 ☆甘辛だんご 麦茶 | エネルギー 498 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 8.1 g カルシウム 126 mg |
| 07 (火) | 玄米ごはん キャベツと豚肉のみそ炒め のり塩ポテト ほうれん草スープ オレンジ | ポテト、玄米、油、オリーブ油、砂糖 | 牛乳、豚肉、米みそ(赤色辛みそ) | キャベツ、オレンジ、ほうれんそう、赤ピーマン、にんじん、コーン、根深ねぎ、にんにく、しょうが、あおのり | 酒、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう | 牛乳(100) コロコロあんドーナツ 牛乳(100) | エネルギー 586 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 21.1 g カルシウム 166 mg |
| 08 (水) | 玄米ごはん 西京焼き ほうれんそうとツナの炒め煮 はくさいのみそ汁 かたぬきチーズ | 玄米、油、砂糖 | たら、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ、牛乳 | ほうれんそう、はくさい、もやし、たまねぎ、コーン | かつおだし汁、酒、みりん、しょうゆ | 牛乳(100) りんごタルト 牛乳(100/200) | エネルギー 551 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 20.1 g カルシウム 348 mg |
| 09 (木) | 玄米ごはん 照り焼きハンバーグ カレー風味ソテー 大根と油揚げのみそ汁 ミニゼリー | さつまいも、玄米、パン粉、砂糖、油、片栗粉、上新粉、マヨネーズ | 牛乳、豚肉、ベーコン、豆乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、牛肉 | キャベツ、だいこん、たまねぎ、もやし、にんじん | かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう、カレー粉 | 牛乳(100) ☆やきいも 牛乳(100) | エネルギー 583 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 19.4 g カルシウム 199 mg |
| 10 (金) | ゆかり御飯 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草のマヨ和え 新たまねぎのスープ バナナ | 米、マヨネーズ、油、三温糖 | 牛乳、鶏肉、ツナ、ウインナー、豚肉、ごま | バナナ、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんにく、しょうが | しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、こしょう | 牛乳(100) ☆焼きそば 牛乳(100) | エネルギー 524 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 17.6 g カルシウム 179 mg |
| 11 (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 みかん果汁 | エネルギー 479 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 8.3 g カルシウム 465 mg |
| ◆ しいのきほいくえん わしよくのひ ◆ | | | | | | | |
| 13 (月) | ごはん 鯖のみそ煮 おざく 新たまねぎのみそ汁 みかん缶 | 米、食パン、さといも、つきこんにゃく、砂糖 | 牛乳、さば、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | みかん缶、たまねぎ、だいこん、にんじん、いちごジャム、しょうが、わかめ | かつおだし汁、酒、しょうゆ、みりん | 牛乳(100) ☆ジャムサンド 牛乳(100) | エネルギー 598 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 15.9 g カルシウム 187 mg |
| 14 (火) | 麻婆丼 オイキムチ 野菜スープ ミニゼリー | 玄米、小麦粉、砂糖、ごま油、油、片栗粉、三温糖 | 木綿豆腐、豚肉、牛乳、卵、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま | きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、たけのこ、しめじ、葉ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく、しょうが | コンソメ、酢、しょうゆ、食塩、トウバンジャン | 牛乳(100) ☆がんつき 牛乳(100/200) | エネルギー 560 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.1 g カルシウム 339 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

| 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 | |
| 15 (水) | 玄米ごはん 手作りさつま揚げ 小松菜の煮浸し もやしのみそ汁 バナナ | 玄米、油、砂糖、片栗粉 | 牛乳、いわし、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま | バナナ、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、根深ねぎ、にんにく、しょうが、こめひじき | かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩 | 牛乳(100) ☆大学芋 牛乳(100) | エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.6 g カルシウム 288 mg |
| 16 (木) | ★ 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 原宿ドック ジョア | エネルギー 253 kcal たんぱく質 7.5 g 脂質 7.4 g カルシウム 520 mg |
| 17 (金) | 玄米ごはん ベーコン入りポークビーンズ ガーリックポテト 野菜スープ カラダ強くするヨーグルト | 玄米、オリーブ油、油 | 牛乳、だいた、豚肉、ベーコン、粉チーズ | たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、トマトピューレ、わかめ | ケチャップ、食塩、コンソメ、ワイン(赤)、ガーリック、こしょう | 牛乳(100) バタースティックパン 牛乳(100) | エネルギー 540 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 17.1 g カルシウム 287 mg |
| 18 (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 525 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 12.3 g カルシウム 511 mg |
| 20 (月) | 玄米ごはん かじきのごまみそ焼き 炒り豆腐 大根のみそ汁 かたぬきチーズ | 玄米、砂糖、油、ごま油 | かじき切り身、鶏肉、米みそ(淡色辛みそ)、トーフミール、牛乳 | だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、根深ねぎ、グリーンピース、干しいたけ、わかめ | かつおだし汁、みりん、しょうゆ | 牛乳(100) どらやき 牛乳(100/200) | エネルギー 604 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 21.2 g カルシウム 348 mg |
| 21 (火) | ◆ たんじょうびかい ◆ 鶏ごぼうご飯 鶏のから揚げ 小松菜のソテー 豆腐みそ汁 誕生日ケーキ | 米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉 | 鶏肉、牛乳、絹豆腐、生クリーム(卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、無塩バター) | こまつな、にんじん、コーン、根深ねぎ、ごぼう、みかん缶、しょうが、にんにく | かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、こしょう | ヤクルト ☆フルーチェ せんべい 麦茶 | エネルギー 627 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 20.6 g カルシウム 209 mg |
| 22 (水) | 玄米ごはん 鮭の香草焼き はくさいの昆布あえ 野菜スープ オレンジ | 玄米、小麦粉、三温糖、油、オリーブ油、パン粉 | さけ、卵、ウインナー、牛乳 | オレンジ、はくさい、もやし、にんじん、干しぶどう、塩こんぶ、レモン果汁 | コンソメ、食塩、ワイン(白)、しょうゆ、カレー粉、パセリ粉、シナモン、こしょう | 牛乳(100) ☆キャロットケーキ 牛乳(100/200) | エネルギー 600 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 22.9 g カルシウム 291 mg |
| 23 (木) | 玄米ごはん とんちゃん焼き せん野菜 じゃがいもスープ バナナ | 玄米、食パン、じゃがいも、マーガリン、油 | 牛乳、豚肉、粉チーズ、ごま | バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、根深ねぎ、あおのり、にんにく、しょうが | コンソメ、しょうゆ、酢、本みりん、食塩 | 牛乳(100) ☆カルシウムラスク 牛乳(100) | エネルギー 599 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 21.1 g カルシウム 205 mg |
| 24 (金) | しょうゆラーメン 蒸しシューマイ カラダ強くするヨーグルト | 米、中華めん、油 | 豚肉 | もやし、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん、コーン、たけのこ、にんにく、わかめ | しょうゆ、かつおだし汁、食塩、こしょう | 牛乳(100) ☆青菜のおにぎり 麦茶 | エネルギー 565 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 12.9 g カルシウム 154 mg |
| 25 (土) | 豚汁うどん ヨーグルト | うどん | 豚肉、米みそ(淡色辛みそ) | だいこん、にんじん、根深ねぎ、干しいたけ | かつおだし汁、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 541 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 9.9 g カルシウム 455 mg |
| 27 (月) | ◆ こどものひのつどい ◆ ポークカレー キャベツとハムのソテー 野菜スープ 豆乳プリン | 米、じゃがいも、油 | 豆乳プリン、豚肉、ハム、牛乳 | キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン、しめじ、グリーンピース、りん | ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩、しょうゆ、ナツメグ、こしょう | ヤクルト かしわ餅 (ゆめ・にじ だんご) 麦茶 | エネルギー 522 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 8.9 g カルシウム 100 mg |
| 28 (火) | たけのごはん 焼き塩さば ほうれん草とにんじんの煮浸し すまし汁 グミゼリー | 米、小麦粉、砂糖 | 牛乳、塩さば、絹豆腐、豆乳、油揚げ | ほうれんそう、たけのこ、にんじん、いちごジャム、えのきたけ、わかめ | かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩 | 牛乳(100) ☆豆乳と苺の蒸しパン 牛乳(100) | エネルギー 586 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 16.4 g カルシウム 320 mg |
| 30 (木) | 野菜丼 里芋の煮ころがし 大根と油揚げのみそ汁 ミニゼリー | 米、さといも、砂糖、油 | 鶏肉、トーフミール、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ) | だいこん、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ | かつおだし汁、本みりん、しょうゆ、食塩 | カルシン ベルギーワッフル りんご果汁 | エネルギー 607 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.8 g カルシウム 353 mg |