



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)	きのこたっぷりハヤシライス のり塩ポテト ウインナースープ バナナ	ポテト、玄米、 砂糖、オリーブ 油、油	豚肉、ウイン ナー、きな粉	バナナ、たまね ぎ、にんじん、 こまつな、しめ じ、えのきたけ、 わかめ、あ おのり	ハヤシルウ、コ ンソメ、食塩、 しょうゆ、こ しょう	牛乳(100) ☆あべかわだんご 麦茶	エネルギー 558 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 13.5 g カルシウム 89 mg
02 (木)	玄米ごはん かじきの竜田揚げ キャベツの煮浸し もやしのみそ汁 ミニゼリー	玄米、油、砂 糖、片栗粉	牛乳、かじき、 米みそ(淡色辛 みそ)、油揚 げ、かつお節、 黒ごま	もやし、ほうれ んそう、キャベ ツ、にんじん、 根深ねぎ、しょ うが	かつおだし汁、 しょうゆ、酒	カルシン ☆大学芋 牛乳(100)	エネルギー 567 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.4 g カルシウム 224 mg
03 (金)	野菜丼 里芋の煮っころがし もやしのみそ汁 チーズ	米、さといも、 砂糖、油	牛乳、鶏肉、 卵、トーフミール、 米みそ(淡 色辛みそ)	もやし、にんじ ん、ほうれんそ う、たまねぎ、 しめじ	かつおだし汁、 本みりん、しょ うゆ、食塩	牛乳(100) コロコロあんどーナツ 牛乳(100)	エネルギー 616 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 20.6 g カルシウム 261 mg
04 (土)	カレーうどん ヨーグルト	うどん、砂糖、 油	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	カルシン 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 526 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 11.9 g カルシウム 454 mg
06 (月)	玄米ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツのゆかりあえ 豆腐とこまつなのみそ汁 チーズ	玄米、油	丹那、豚肉、絹 豆腐、米みそ (淡色辛み そ)、牛乳	キャベツ、たま ねぎ、こまつ な、にんじん、 根深ねぎ、しょ うが	かつおだし汁、 しょうゆ、本み りん、食塩	牛乳(100) お米でスイートポテト 牛乳(100/200)	エネルギー 564 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 22.3 g カルシウム 422 mg
07 (火)	◆ たなばた・たんじょうびかい ◆ ケチャップチキンライス 星のコロッケ カレー風味ソテー 野菜スープ 誕生日ケーキ(さくらんぼ)	米、小麦粉、砂 糖、油	牛乳、卵、生ク リーム、鶏肉、 ベーコン、無塩 バター	もやし、キャベ ツ、にんじん、 たまねぎ、さく らんぼ、わかめ	ケチャップ、食 塩、コンソメ、 こしょう、カ レー粉	りんご果汁 どらやき 牛乳(100)	エネルギー 677 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 19.4 g カルシウム 164 mg
08 (水)	◆ わしょくのひ ◆ ごはん さけの塩焼き 野菜の肉みそかけ きゃべつとにんじんのみそ汁 オレンジ	米、上新粉、さ といも、油、三 温糖、砂糖	牛乳、さけ、豆 乳、米みそ(淡 色辛みそ)、豚 肉	オレンジ、とう がん、キャベ ツ、にんじん、 かぼちゃ、ほう れんそう、根深 ねぎ、しょうが	かつおだし汁、 みりん、食塩	牛乳(100) ☆もちもちかぼ ちやケーキ 牛乳(100)	エネルギー 584 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 17.0 g カルシウム 188 mg
09 (木)	玄米ごはん 西京焼き おざく ほうれんそうのみそ汁 ミニゼリー	玄米、さとい も、つきこん にやく、砂糖、 油	牛乳、たら、ち くわ、米みそ (淡色辛み そ)、油揚げ	だいこん、ほう れんそう、はく さい、にんじ ん、しめじ	かつおだし汁、 しょうゆ、酒、 みりん	牛乳(100) ベルギーワッフル 牛乳(100)	エネルギー 538 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 16.4 g カルシウム 212 mg
10 (金)	肉みそうどん 蒸しシューマイ スープ カラダ強くするヨーグルト	うどん、米、片 栗粉、油、砂糖	豚肉、米みそ (淡色辛みそ)	にんじん、たま ねぎ、葉ねぎ、 はくさい、ピー マン、干しい たけ	酒、コンソメ、 食塩	牛乳(100) ☆青菜のおにぎり 麦茶	エネルギー 588 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 15.4 g カルシウム 164 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 484 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 8.4 g カルシウム 462 mg
13 (月)	玄米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 三色野菜の納豆和え じゃがいものみそ汁 チーズ	玄米、じゃがい も、三温糖、油	鶏肉、納豆、米 みそ(淡色辛 みそ)	たまねぎ、もや し、ほうれんそ う、にんじん、 にんにく、しょ うが、わかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、 こしょう	牛乳(100) ☆手作りゼリー せんべい 麦茶	エネルギー 482 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 9.3 g カルシウム 122 mg
14 (火)	玄米ごはん 焼き塩さば ほうれん草とひじきの煮浸し えのきのみそ汁 バナナ	玄米、油	絹豆腐、さば、 米みそ(赤色辛 みそ)、豚肉、 かつお節、ご ま、牛乳	バナナ、ほうれ んそう、キャベ ツ、えのきたけ、 根深ねぎ、 にんじん、こめ ひじき	かつおだし汁、 しょうゆ	牛乳(100) ☆焼きそば 牛乳(100/200)	エネルギー 558 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 18.7 g カルシウム 325 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 豚肉と夏野菜の味噌炒め スティックきゅうり 野菜スープ ヨーグルト	玄米、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ごま	なす、きゅうり、こまつな、ピーマン、にんじん	酢、しょうゆ、中華だし、食塩	ヤクルト ☆がんづき 牛乳(100)	エネルギー 632 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.1 g カルシウム 341 mg
16 (木)	★ 愛情弁当 ★ お弁当と水筒の持参をお願いします					みかん果汁 原宿ドック ジョア	エネルギー 224 kcal たんぱく質 9.0 g 脂質 7.9 g カルシウム 540 mg
17 (金)	玄米ごはん あじの香り竜田揚げ 小松菜の煮浸し きゃべつとたまねぎのみそ汁 グミゼリー	玄米、片栗粉、油	あじ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、わかめ、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳(100) いちごクレープ チーズで鉄分 麦茶	エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 15.5 g カルシウム 295 mg
18 (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 530 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 7.7 g カルシウム 455 mg
20 (月)	しょうゆラーメン 揚げぎょうざ カラダ強くするヨーグルト	中華めん、米、もち米、油、三温糖	豚肉、米みそ(淡色辛みそ)	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、みりん、かつおだし汁、食塩、こしょう	牛乳(100) ☆五平餅 麦茶	エネルギー 552 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 15.4 g カルシウム 164 mg
21 (火)	梅ごはん 白身魚のネギみそマヨネーズ焼き ほうれんそうとツナの炒め煮 野菜スープ グミゼリー	米、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、ホキ、ツナ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、葉ねぎ、うめ	しょうゆ、酒、食塩、コンソメ、こしょう	りんご果汁 ☆フルーチェ せんべい 麦茶	エネルギー 535 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 10.2 g カルシウム 133 mg
22 (水)	夏野菜カレー ポテトのパプリカ焼き スープ ミニゼリー	米、油	豚肉、牛乳	たまねぎ、なす、かぼちゃ、もやし、コーン、にんじん、オクラ、にんにく、しょうが	カレールウ、ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、パプリカ粉、こしょう、ナツメ	牛乳(100) バタースティックパン 牛乳(100/200)	エネルギー 592 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 17.4 g カルシウム 260 mg
25 (土)	ランチパック 牛乳(100/200) バナナ ミニゼリー		牛乳	バナナ		カルシウム せんべい ビスケット りんご果汁	エネルギー 458 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 14.1 g カルシウム 448 mg
27 (月)	わかめ御飯 鶏肉の照焼 ほうれん草とコーンの炒め物 野菜スープ チーズ	米、パン、油、砂糖	牛乳、鶏肉、ウインナー	ほうれんそう、キャベツ、コーン、にんじん、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳(100) ☆あげぼん 牛乳(100)	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 19.5 g カルシウム 216 mg
28 (火)	玄米ごはん さばの煮つけ キャベツの昆布煮 そうめん汁 バナナ	玄米、そうめん、砂糖	さば	バナナ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、塩こんぶ、しょうが、干しいたけ	しょうゆ、かつおだし汁、本みりん、食塩	牛乳(100) ゼリー せんべい 麦茶	エネルギー 452 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 8.4 g カルシウム 50 mg
29 (水)	マーボーなす丼 焼きスイートポテト スープ ミニゼリー	玄米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚肉、米みそ(淡色辛みそ)	とうもろこし、なす、根深ねぎ、もやし、はくさい、ほうれんそう、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、食塩、コンソメ	ヤクルト ☆ゆでとうもろこし 麦茶	エネルギー 503 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 12.4 g カルシウム 124 mg
30 (木)	玄米ごはん 手作りさつま揚げ 三色野菜の煮びたし きゃべつのみそ汁 チーズで鉄分	さつま芋、玄米、油、片栗粉	いわし、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	キャベツ、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、にんにく、しょうが、ごめひじき	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳(100) ☆焼きいも 牛乳(100/200)	エネルギー 586 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 21.2 g カルシウム 399 mg
31 (金)	玄米ごはん 鉄之助のりごま 松風焼き パプリカと春雨のソテー じゃがいものみそ汁 カラダ強くするヨーグルト	玄米、じゃがいも、はるさめ、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	にんじん、もやし、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、たけのこ、わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、中華スープ	牛乳(100) みかんタルト 牛乳(100)	エネルギー 620 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 21.8 g カルシウム 335 mg