



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)	ごまごはん ポークチャップ キャベツのゆかりあえ ウイナースープ みかん缶	玄米、油、砂糖	豚肉、ウイナー、黒ごま、牛乳	キャベツ、みかん缶、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳(100) 防災用ビスケット 牛乳(100/200)	エネルギー 466 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 17.9 g 塩分 1.6 g
02 (木)	ごはん かじきの照り焼き 小松菜の煮浸し たまねぎのみそ汁 ミニゼリー	米、砂糖	かじき、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、しめじ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳(100) みかんタルト フルーツミックス豆乳(そら・ほし・つき) 牛乳(100・ゆめ・にじ)	エネルギー 486 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 10.5 g 塩分 1.6 g
03 (金)	玄米ごはん 豆腐ともやしの中華煮 のり塩ポテト 中華スープ チーズ	ポテト、玄米、パン、油、三温糖、片栗粉、オリーブ油、砂糖	焼き豆腐、豚肉、きな粉、ごま	もやし、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、わかめ、にんにく、しょうが、あおのり	しょうゆ、食塩、中華だしの素、中華スープ、こしょう	ヤクルト ☆きなこあげぼん フルーツミックス豆乳(ゆめ・にじ) 牛乳(100・そら・ほし・つき)	エネルギー 626 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 22.4 g 塩分 2.6 g
04 (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 479 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 8.4 g 塩分 2.9 g
06 (月)	玄米ごはん 鶏肉の香味焼き キャベツとハムのソテー ポテトスープ カラダ強くするヨーグルト	玄米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、ごま油	鶏肉、卵、ハム、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、干しぶどう、レモン果汁、にんにく	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩、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 623 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 22.7 g 塩分 1.7 g
07 (火)	玄米ごはん 焼き塩さば 切り干し大根とひじきの煮物 白菜のみそ汁 みかん缶	玄米、砂糖、油	塩さば、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、牛乳	みかん缶、はくさい、にんじん、葉ねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ、こめひじき、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳(100) 原宿ドック 牛乳(100/200)	エネルギー 592 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 23.4 g 塩分 2.3 g
08 (水)	◆ たんじょうびかい ◆ たきこみご飯 鶏のから揚げ ほうれん草のソテー すまし汁 誕生日ケーキ(みかん缶)	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	鶏肉、生クリーム、卵、絹ごし豆腐、無塩バター	ほうれんそう、コーン、にんじん、えのきたけ、みかん缶、ごぼう、わかめ、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、本みりん、こしょう	ヤクルト どらやき 牛乳(100)	エネルギー 667 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 22.7 g 塩分 2.7 g
09 (木)	◆ おまつり ◆ パン 焼きそば チキンナゲット ウイナー ぶどう果汁	パン、油、中華めん	チキンナゲット、豚肉	キャベツ	ケチャップ	牛乳(100) おたのしみ かきごおり	エネルギー 456 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 15.7 g 塩分 1.9 g
10 (金)	ごはん 西京焼き ほうれん草とえのき茸のお浸し きゃべつとにんじんのみそ汁 バナナ	米、油、砂糖	たら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、牛乳	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、えのきたけ、にんじん	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ	牛乳(100) ☆おこめでスイートポテト 牛乳(100/200)	エネルギー 537 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 13.7 g 塩分 1.9 g
11 (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、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 ぶどう果汁	エネルギー 524 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 11.7 g 塩分 2.9 g
13 (月)	肉みそラーメン 春巻き 野菜スープ カラダ強くするヨーグルト	中華めん、米、油、片栗粉、砂糖	豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、わかめ	しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳(100) ☆青菜のおにぎり 麦茶	エネルギー 632 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.9 g 塩分 3.1 g
14 (火)	★ 愛情弁当 ★ お弁当と水筒の持参をお願いします					カルシン ミニたいやき ぶどう果汁	エネルギー 184 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 0.8 g 塩分 0.2 g

※献立・材料等、変更になる場合があります

☆は 手づくりおやつです

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	わかめごはん 鮭の香草焼き 里芋と人参のみそ煮 もやしのみそ汁 グミゼリー	米、さといも、うどん、オリーブ油、パン粉、砂糖、油	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉、牛乳	キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんじん、しめじ、いんげん	かつおだし汁、ワイン(白)、食塩、カレー粉、パセリ粉、こしょう、しょうゆ	牛乳(100) ☆焼きうどん 牛乳(100/200)	エネルギー 592 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 15.2 g 塩分 3.4 g
16 木	玄米ごはん 豚とたけのこのチリソース炒め ブロッコリーの彩りあえ はくさいスープ オレンジ	玄米、砂糖、油、ごま油、片栗粉	豚肉、かつお節、黒ごま、牛乳	オレンジ、ブロッコリー、はくさい、たけのこ、根深ねぎ、こまつな、にんじん、コーン、干しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、オイスターソース、中華だし、食塩、トウバンジャン、かつおだし汁	牛乳(100) ☆大学芋 牛乳(100/200)	エネルギー 574 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 17.1 g 塩分 1.8 g
17 金	玄米ごはん 鉄之助のりごま 手作りさつま揚げ ほうれん草の煮浸し 豆腐みそ汁 ミニゼリー	玄米、油、片栗粉	牛乳、いわし、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、根深ねぎ、にんにく、しょうが、わかめ、こめひじき	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ヤクルト ☆フルーチェ せんべい 麦茶	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 12.4 g 塩分 2.2 g
18 土	チーズ&ジャムサンド 牛乳(100/200) バナナ ミニゼリー		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 りんご果汁	エネルギー 516 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 12.5 g 塩分 0.8 g
21 火	◆ じゅうごや・おつきみ ◆ 玄米ごはん まんまるおつきさまハンバーグ ほうれん草とウインナーのソテー にんじのみそ汁 ヨーグルト	玄米、パン粉、砂糖、油、片栗粉、上新粉、マヨネーズ	豚肉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ウインナー、牛肉	ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、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 671 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 25.6 g 塩分 1.8 g
22 水	ゆかりごはん かじきのコーンマヨネーズ焼き カレー風味ソテー ポテトスープ バナナ	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	かじき切り身、ベーコン、粉チーズ、ごま	バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、こまつな、コーン、根深ねぎ、パセリ	食塩、しょうゆ、コンソメ、白こしょう、カレー粉、こしょう	牛乳(100) ☆手作りゼリー せんべい 麦茶	エネルギー 532 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 15.6 g 塩分 2.2 g
24 金	◆ わしよのひ ◆ ごはん 鯖のみそ煮 胡麻和え なすのみそ汁 チーズ	米、砂糖	さば、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま	こまつな、なす、にんじん、たまねぎ、しょうが	かつおだし汁、みりん、しょうゆ	牛乳(100) みかんグレープ 麦茶	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 18.5 g 塩分 1.7 g
25 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 501 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 6.5 g 塩分 2.9 g
27 月	スパゲティーミートソース せん野菜 もやしスープ カラダ強くするヨーグルト	米、ソフト麺、油、米粉、マーガリン、砂糖	豚肉、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、もやし、トマト、葉ねぎ、マッシュルーム、にんじん、ピーマン、パセリ、にんにく、わかめ	ケチャップ、ウスターソース、酢、ワイン(赤)、食塩、しょうゆ、コンソメ、こしょう	牛乳(100) ☆さくらご飯おにぎり 麦茶	エネルギー 559 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 13.3 g 塩分 2.8 g
28 火	玄米ごはん さけの塩焼き おざく たまねぎのみそ汁 バナナ	玄米、さといも、つきこんにゃく、砂糖	さけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	バナナ、だいこん、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	ヤクルト ベルギーワッフル 牛乳(100)	エネルギー 626 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 19.8 g 塩分 2.5 g
29 水	玄米ごはん とんちゃん焼き はくさいの昆布煮 コンソメスープ ミニゼリー	玄米、油	ヨーグルト、豚肉、ごま	はくさい、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、みかん缶、桃缶、根深ねぎ、塩こんぶ、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩、かつおだし汁	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 402 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 9.1 g 塩分 1.7 g
30 木	玄米ごはん 魚の香り味噌焼き 炒り豆腐 じゃがいものみそ汁 みかん缶	食パン、玄米、じゃがいも、グラニュー糖、砂糖、マーガリン、油、ごま油	さけ、鶏肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、トーフミール、ごま	みかん缶、にんじん、たまねぎ、根深ねぎ、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳(100) ☆シュガートースト 牛乳(100)	エネルギー 619 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 16.5 g 塩分 2.6 g