



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 (金)	ポークカレー ほうれん草とコーンの炒め物 キャベツスープ チーズ	米、じゃがいも、油	豚肉、牛乳	ほうれん草、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン、キャベツ、しめじ、りんご、にんにく、しょうが	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、ナツメグ、こしょう	牛乳(100) 原宿ドッグ 牛乳(100/200)	エネルギー 599 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 22.7 g 塩分 1.9 g
02 (土)	味噌煮込みうどん ヨーグルト	干しうどん	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・せんべい りんご果汁	エネルギー 486 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 8.2 g 塩分 3.5 g
04 (月)	玄米ごはん 白身魚のネギみそマヨネーズ焼き キャベツのしそあえドレッシング風味 野菜スープ ポコットチーズ	玄米、マヨネーズ、油	牛乳、ホキ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、葉ねぎ	酢、食塩、コンソメ、しょうゆ、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 538 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 21.4 g 塩分 2.0 g
05 (火)	玄米ごはん なすと豚肉のみそ炒め のり塩ポテト 中華スープ ミニゼリー	ポテト、玄米、油、オリーブ油、三温糖、ごま油、片栗粉	豚肉みそ(淡色辛みそ)	なす、たまねぎ、はくさい、にんじん、わかめ、あおのり	しょうゆ、食塩、中華だし、こしょう	牛乳(100) どらやき 牛乳(100)	エネルギー 566 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 18.9 g 塩分 1.8 g
06 (水)	◆たんじょうびかい◆ わかめごはん スパイシーから揚げ ベーコンと野菜のソテー ほうれん草のみそ汁 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、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、もやし、ほうれん草、にんじん、しめじ、みかん缶、しょうが、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 お米でスイートポテト 牛乳(100)	エネルギー 676 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 24.3 g 塩分 2.4 g
07 (木)	玄米ごはん かじきの照り焼き 三色野菜の納豆和え じゃがいものみそ汁 バナナ	玄米、じゃがいも、上新粉、三温糖、油、砂糖	かじき、豆乳、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん、根深ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、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 587 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 17.0 g 塩分 1.7 g
08 (金)	みそラーメン 揚げぎょうざ カラダ強くなるヨーグルト	中華めん、米、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、こんぶ、わかめ、にんにく	食塩、こしょう	牛乳(100) ☆こんぶおにぎり 麦茶	エネルギー 507 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 13.0 g 塩分 2.6 g
09 (土)	とりみそうどん ヨーグルト	干しうどん	鶏肉、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・せんべい ぶどう果汁	エネルギー 521 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 7.5 g
11 (月)	玄米ごはん さばの煮つけ 肉じゃが 小松菜のみそ汁 みかん缶	玄米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、つきこんにやく、油	牛乳、さば、豚肉、米みそ(赤色辛みそ)、ベーコン、チーズ、かつお節	みかん缶、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、しょうが、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、みりん	牛乳(100) ☆ベーコン&チーズのお 好み焼き 牛乳(100)	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.4 g 塩分 1.9 g
12 (火)	食パン かぼちゃのグラタン ゆでブロッコリー ウイナースープ カラダ強くなるヨーグルト	食パン、米、もち米、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、油、パン粉	牛乳、鶏肉、ウイナー、バター、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、かぼちゃ、ほうれん草	コンソメ、みりん、しょうゆ、食塩、パセリ粉	牛乳(100) ☆五平もち 麦茶	エネルギー 592 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 20.1 g 塩分 2.5 g
13 (水)	★ 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 りんご果汁	エネルギー 175 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 1.0 g
14 (木)	玄米ごはん 松風焼き 黒はんぺんと野菜の煮物 白菜のみそ汁 ミニゼリー	玄米、さといも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、黒はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、根深ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	ヤクルト ☆フルーチェ せんべい 麦茶	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 11.7 g 塩分 2.4 g
15 (金)	さくらご飯 魚のコーンマヨネーズ焼き ゆかりあえ じゃがいものみそ汁 オレンジ	米、パン、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	ホキ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、カレー粉、パセリ粉、こしょう	牛乳(100) ☆あげぼん 牛乳(100)	エネルギー 559 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 17.2 g 塩分 2.4 g

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 (土)	煮込みうどん ヨーグルト	干しうどん	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・せんべい りんご果汁	エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 6.7 g
18 (月)	玄米ごはん 大豆と魚の揚げ煮 野菜たっぷり豚汁 チーズ	さつまいも、玄米、片栗粉、つきごんにやく、油、砂糖	かじき、だいず、絹ごし豆腐、豚肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	ほうれんそう、だいごん、根深ねぎ、にんじん、ごぼう、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	牛乳(100) ☆やきいも 牛乳(100)	エネルギー 583 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 18.8 g 塩 分 1.8 g
19 (火)	中華丼 蒸しシューマイ ごまスープ グミゼリー	玄米、小麦粉、マーガリン、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉、ヨーグルト、脱脂粉乳、卵、ごま、牛乳	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、たけのこ、根深ねぎ、りんご、干しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、コンソメ、食塩	ヤクルト ☆ヨーグルトとりんごのスキムケーキ 牛乳(100/200)	エネルギー 591 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.3 g 塩 分 2.4 g
20 (水)	玄米ごはん さけの塩焼き 炒り豆腐 じゃがいもと油揚げのみそ汁 バナナ	玄米、じゃがいも、砂糖、油	さけ、鶏肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、トーフミール	バナナ、みかん缶、パイン缶、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳(100) ☆フルーツカクテルゼリー 麦茶	エネルギー 545 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 11.8 g 塩 分 2.0 g
21 (木)	玄米ごはん 鉄之助のりごま 鶏肉の照焼 かぼちゃとインゲンのサラダ もやしスープ ミニゼリー	玄米、マヨネーズ、油、砂糖	鶏肉、豚肉、牛乳	かぼちゃ、キャベツ、もやし、こまつな、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	ぶどう果汁 ☆焼きそば 牛乳(100/200)	エネルギー 633 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 20.2 g 塩 分 2.6 g
22 (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	牛乳(100) ☆青菜のおにぎり 麦茶	エネルギー 594 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 17.0 g 塩 分 3.5 g
23 (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		カルシウム せんべい・せんべい 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
25 (月)	◆わしよくのひ◆ ごはん 焼き塩さば うの花炒り煮 わしよくのひのみそしる オレンジ	米、砂糖、油	塩さば、おから、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、黒ごま	オレンジ、だいごん、たまねぎ、こまつな、葉ねぎ、にんじん、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳(100) ☆大学芋 牛乳(100)	エネルギー 572 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.9 g 塩 分 2.1 g
26 (火)	玄米ごはん 焼き肉 ブロッコリーの彩りあえ 白菜のみそ汁 みかん缶	玄米、食パン、油、ごま油	豚肉、豚肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、かつお節	ブロッコリー、みかん缶、たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、いちごジャム、しめじ、コーン、りんご、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、本みりん	牛乳(100) ☆ジャムサンド 牛乳(100)	エネルギー 532 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 14.8 g 塩 分 2.1 g
27 (水)	ごまごはん かじきのさっぱり甘酢ソース じゃがいもとインゲンとにんじんの煮物 大根と油揚げのみそ汁 ミニゼリー	じゃがいも、玄米、砂糖、油、片栗粉	かじき、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、黒ごま	だいごん、たまねぎ、にんじん、根深ねぎ、いんげん、パセリ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	ヤクルト ベルギーワッフル 牛乳(100)	エネルギー 678 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 21.4 g 塩 分 2.0 g
28 (木)	◆ハロウィンパーティー◆ きのこたっぷりハヤシライス スマイルポテト ウインナースープ ヨーグルト	玄米、小麦粉、砂糖、マーガリン、油	豚肉、卵、ウインナー、牛乳	たまねぎ、にんじん、はくさい、かぼちゃ、しめじ、えのきたけ	ハヤシルウ、しょうゆ、コンソメ、食塩	りんご果汁 ☆かぼちゃのマフィン 牛乳(100)	エネルギー 671 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 24.4 g 塩 分 1.7 g
29 (金)	玄米ごはん 西京焼き 冬野菜の肉みそかけ すまし汁 バナナ	玄米、砂糖、さといも、小麦粉、油	ホキ、絹ごし豆腐、豚肉、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、卵	バナナ、だいごん、ほうれんそう、葉ねぎ、にんじん、根深ねぎ、しょうが	かつおだし汁、みりん、酢、しょうゆ、食塩	牛乳(100) ☆がんづき 牛乳(100/200)	エネルギー 600 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 16.0 g 塩 分 2.3 g
30 (土)	豚味噌煮込みうどん ヨーグルト	干しうどん	米みそ(淡色辛みそ)、豚肉、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・せんべい りんご果汁	エネルギー 492 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 9.3 g