

# 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 ( 土 )	豚丼 白菜の胡麻和え みそ汁(キャベツ・もやし) りんご	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、白すりごま、油	牛乳、豚肉、みそ	りんご、たまねぎ、はくさい、キャベツ、人参、もやし、こまつな、きゅうり、えのきたけ、こねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 じゃがもち	エネルギー 438 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 15.7 g カルシウム 254 mg
03 ( 月 )	御飯 肉じゃが(豚肉) キャベツとコーンのソテー みそ汁(ほうれん草・あげ)	じゃがいも、米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ、豆乳	人参、もやし、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、パイナップル、コーン、さやえんどう	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、中華だしの素、おろししょうが、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 パインケーキ(卵不使用)	エネルギー 488 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 18.0 g カルシウム 234 mg
04 ( 火 )	御飯 鮭のみそマヨ焼き かわりきんぴら すまし汁(たけのこ・わかめ)	米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、白すりごま、油	牛乳、さけ、さつま揚げ、みそ	かぼちゃ、大根、バナナ、たけのこ、スナップえんどう、人参、いんげん、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 かぼちゃ巾着 ウエハース	エネルギー 465 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.5 g カルシウム 232 mg
05 ( 水 )	御飯 豆腐のまさご揚げ 青菜の磯辺和え みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	米、小麦粉、油、片栗粉、米粉、砂糖	牛乳、豆腐、ツナ缶、鶏ももひき肉、みそ	たまねぎ、ほうれんそう、人参、オレンジ、もやし、ひじき、わかめ、刻みのみり	だし汁、しょうゆ、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 チヂミ	エネルギー 454 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 17.0 g カルシウム 264 mg
06 ( 木 )	御飯 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ みそ汁(高野豆腐)	米、小麦粉、砂糖、バター、油	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、みそ	キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、人参、マーマレードジャム、レモン果汁	だし汁、しょうゆ、酒、塩、酢、おろしにんにく	牛乳 牛乳 クッキー	エネルギー 444 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 15.7 g カルシウム 243 mg
07 ( 金 )	カレーライス ブロッコリーのマヨネーズあえ きのこのスープ もも缶	さつまいも、米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、バター、砂糖、油	牛乳、豚もも、生クリーム	たまねぎ、人参、白桃缶、ブロッコリー、しめじ、コーン、えのきたけ、いんげん、さやえんどう	カレールー、チキンコンソメ、塩	牛乳 牛乳 スイートポテト	エネルギー 474 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 18.5 g カルシウム 229 mg
08 ( 土 )	御飯 コーン焼き ベーコン入りサラダ みそ汁(もやし・干し椎茸)	米、食パン、片栗粉、砂糖、バター、油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、みそ	たまねぎ、キャベツ、もやし、パイナップル、コーン、きゅうり、人参、干しいたけ	だし汁、酢、しょうゆ、塩、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 トースト(バターシュガー)	エネルギー 434 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 16.4 g カルシウム 211 mg
10 ( 月 )	たけのこ入り混ぜご飯 焼肉風 おかか和え すまし汁(ふ・ほうれん草)	米、食パン、麩、ノンエッグマヨネーズ、白すりごま、油	牛乳、豚肩ロース、鶏もも肉、チーズ、ハム、かつお節	たまねぎ、キャベツ、人参、みかん缶、ほうれんそう、きゅうり、たけのこ、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、みりん、塩	牛乳 牛乳 ハム・チーズサンド	エネルギー 449 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 18.5 g カルシウム 248 mg
11 ( 火 )	ミートスパゲティ アスパラとコーンのサラダ 豆乳スープ(さつまいも) オレンジ	スパゲティ、米、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、米粉、砂糖、油、ごま油、白すりごま	牛乳、豆乳、豚肉、豚ひき肉、鶏ももひき肉	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、人参、アスパラガス、ホールトマト、たけのこ、コーン、干しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、チキンコンソメ、酒、ソース、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 豚肉の混ぜご飯	エネルギー 449 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 15.1 g カルシウム 223 mg
12 ( 水 )	御飯 魚のパン粉焼き 千草煮 みそ汁(豆腐・ねぎ)	米、パン粉、バター、砂糖	牛乳、タラ、豆腐、カルピス、油揚げ、みそ	こまつな、みかん缶、人参、粉かんでん	だし汁、ケチャップ、酒、しょうゆ、ソース、おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 カルピス寒天(フルーツ) せんべい	エネルギー 448 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 9.9 g カルシウム 276 mg
13 ( 木 )	御飯 青椒肉絲 春雨の酢の物 中華スープ(チンゲン菜・えのき)	米、小麦粉、砂糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚もも、豆乳、大豆、ハム	りんご、もやし、ほうれんそう、チンゲンサイ、人参、ピーマン、きゅうり、えのきたけ、レーズン、わかめ	しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 大豆のケーキ	エネルギー 430 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 13.4 g カルシウム 229 mg
14 ( 金 )	御飯 ミネストローネ 鶏肉の照り焼き(添え・キャベツ) バナナ	米、じゃがいも、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、しらす干し	バナナ、たまねぎ、キャベツ、人参、ホールトマト、ピーマン、しいたけ、グリーンピース、ひじき	しょうゆ、ケチャップ、みりん、酒、チキンコンソメ、パセリ粉、塩	牛乳 牛乳 おやつ・チャーハン(しらす・ひじき)	エネルギー 467 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 13.9 g カルシウム 214 mg
15 ( 土 )	豚丼 白菜の胡麻和え みそ汁(キャベツ・もやし) りんご	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、白すりごま、油	牛乳、豚肉、みそ	りんご、たまねぎ、はくさい、キャベツ、人参、もやし、こまつな、きゅうり、えのきたけ、こねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 じゃがもち	エネルギー 438 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 15.7 g カルシウム 254 mg
17 ( 月 )	御飯 肉じゃが(豚肉) キャベツとコーンのソテー みそ汁(ほうれん草・あげ)	じゃがいも、米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ、豆乳	人参、もやし、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、パイナップル、コーン、絹さや	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、中華だしの素、おろししょうが、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 パインケーキ(卵不使用)	エネルギー 488 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 18.0 g カルシウム 234 mg
18 ( 火 )	御飯 鮭のみそマヨ焼き かわりきんぴら すまし汁(たけのこ・わかめ)	米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、白すりごま、油	牛乳、さけ、さつま揚げ、みそ	かぼちゃ、大根、バナナ、たけのこ、スナップえんどう、人参、いんげん、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 かぼちゃ巾着 ウエハース	エネルギー 465 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.5 g カルシウム 232 mg

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールー・クリームシチュールーはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・ホットケーキミックス粉・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

# 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	
19 ( 水 )	御飯 オレンジ 豆腐のまさご揚げ 青菜の磯辺和え みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	米、小麦粉、油、 片栗粉、米粉、砂 糖	牛乳、豆腐、ツナ 缶、鶏ももひき肉、 みそ	たまねぎ、ほうれん そう、人参、オレン ジ、もやし、ひじ き、わかめ、刻みの り	だし汁、しょうゆ、 中華だしの素、 塩	牛乳 牛乳 チヂミ	エネルギー 454 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 17.0 g カルシウム 264 mg
20 ( 木 )	御飯 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ みそ汁(高野豆腐)	米、小麦粉、砂 糖、バター、油	牛乳、鶏もも肉、凍 り豆腐、みそ	キャベツ、ほうれん そう、きゅうり、人 参、マーマレード ジャム、レモン果汁	だし汁、しょうゆ、 酒、塩、酢、おろ しにんにく	牛乳 牛乳 クッキー	エネルギー 444 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 15.7 g カルシウム 243 mg
21 ( 金 )	カレーライス ブロッコリーのマヨネーズあえ きのこのスープ もも缶	さつまいも、米、 じゃがいも、ノン エッグマヨネーズ、 バター、砂糖、油	牛乳、豚もも、生ク リーム	たまねぎ、人参、 白桃缶、ブロッコ リー、しめじ、コー ン、えのきたけ、い んげん、さやえん どう	カレールー、チキ ンコンソメ、塩	牛乳 牛乳 スイートポテト	エネルギー 474 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 18.5 g カルシウム 229 mg
22 ( 土 )	御飯 パイナップル コーン焼き ベーコン入りサラダ みそ汁(もやし・干し椎茸)	米、食パン、片栗 粉、砂糖、バター、 油	牛乳、豚ひき肉、 ベーコン、みそ	たまねぎ、キャベ ツ、もやし、パイ ナップル、コーン、 きゅうり、人参、干 しいたけ	だし汁、酢、しょう ゆ、塩、おろし しょうが、おろし にんにく	牛乳 牛乳 トースト(バターシュガー)	エネルギー 434 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 16.4 g カルシウム 211 mg
24 ( 月 )	たけのこ入り混ぜご飯 みかん缶 焼肉風 おかかかあえ すまし汁(ふ・ほうれん草)	米、食パン、麩、ノ ンエッグマヨネー ズ、白いりごま、油	牛乳、豚肩ロース、 鶏もも肉、チーズ、 ハム、かつお節	たまねぎ、キャベ ツ、人参、みかん 缶、ほうれんそう、 きゅうり、たけのこ、 干しいたけ	だし汁、しょうゆ、 酒、みりん、みり ん、塩	牛乳 牛乳 ハム・チーズサンド	エネルギー 449 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 18.5 g カルシウム 248 mg
25 ( 火 )	お誕生会 ミートスパゲティ いちご アスパラとコーンのサラダ 豆乳スープ(さつまいも)	スパゲティ、ホット ケーキミックス、さ つまいも、油、ノ ンエッグマヨネーズ、 米粉、砂糖	牛乳、豆乳、豚ひ き肉、鶏ももひき 肉、ハム	たまねぎ、いちご、 キャベツ、人参、みか ん缶、ホールトマト、ア スパラガス、オレンジ ジュース 100%、きゅ うり、コーン	ケチャップ、チキ ンコンソメ、ソー ス、しょうゆ、塩、 おろしにんにく	牛乳 牛乳 みかんケーキ	エネルギー 442 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 17.2 g カルシウム 233 mg
26 ( 水 )	御飯 魚のパン粉焼き 千草煮 みそ汁(豆腐・ねぎ)	米、パン粉、パ ター、砂糖	牛乳、タラ、豆腐、 カルピス、油揚げ、 みそ	こまつな、みかん 缶、コーン、長ね ぎ、人参、粉かん てん	だし汁、ケチャッ プ、酒、しょうゆ、 ソース、おろしに んにく、塩	牛乳 牛乳 カルピス寒天(フルーツ) せんべい	エネルギー 448 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 9.9 g カルシウム 276 mg
27 ( 木 )	御飯 りんご 青椒肉絲 春雨の酢の物 中華スープ(チンゲン菜・えのき)	米、小麦粉、砂 糖、はるさめ、油、 片栗粉、ごま油	牛乳、豚もも、豆 乳、大豆、ハム	りんご、もやし、ほう れんそう、チンゲン サイ、人参、ピーマ ン、きゅうり、えのき たけ、レーズン、わ かめ	しょうゆ、酢、酒、 中華だしの素、 塩	牛乳 牛乳 大豆のケーキ	エネルギー 430 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 13.4 g カルシウム 229 mg
28 ( 金 )	御飯 ミネストローネ 鶏肉の照り焼き(添え・キャベツ) バナナ	米、じゃがいも、マ カロニ、ノンエッグ マヨネーズ、油、ご ま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚 ひき肉、しらす干し	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、人参、 ホールトマト、ピー マン、しいたけ、グ リンピース、ひじき	しょうゆ、ケチャッ プ、みりん、酒、 チキンコンソメ、 パセリ粉、塩	牛乳 牛乳 おやつ・チャーハン(しらす・ひじき)	エネルギー 467 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 13.9 g カルシウム 214 mg
( )							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
( )							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
( )							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
( )							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
( )							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
( )							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
( )							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
平均 栄養 価							エネルギー 453 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 15.7 g カルシウム 238 mg

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールー・クリームシチュールーはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・ホットケーキミックス粉・さつまいも・ちくわは卵不使用の物を使用。