

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)	(離)軟飯 あじの蒲焼 キャベツとハムのマヨサラダ みそ汁(さといも・もやし)	オレンジ 軟めし、小麦粉、さといも、砂糖、バター、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、粉糖、ごま油	牛乳、あじ、ハム、脱脂粉乳、みそ	オレンジ、キャベツ、いんげん、きゅうり、もやし、人参	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ミルクスノーボール	エネルギー 358 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 11.1 g カルシウム 204 mg
02 (土)	三色どんぶり 切干大根の煮物 きゅうりの塩もみ みそ汁(高野豆腐・ねぎ)	軟めし、マカロニ、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏ももひき肉、油揚げ、きな粉、凍り豆腐、みそ	きゅうり、ほうれんそう、人参、いんげん、長ねぎ、切り干しだいこん	だし汁、しょうゆ、みりん、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 きなこマカロニ	エネルギー 336 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 11.7 g カルシウム 215 mg
04 (月)	中華風混ぜご飯 シウマイ(冷凍) もやしの和え物 すまし汁(えのき・にら)	軟めし、食パン、ブルーベリージャム、ごま油、砂糖、油、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、豚肉、鶏肉	もやし、えのきたけ、人参、にら、ほうれんそう、いんげん	だし汁、しょうゆ、酒、酢、塩	牛乳 牛乳 ブルーベリージャムサンド	エネルギー 354 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 12.7 g カルシウム 162 mg
05 (火)	(離)軟飯 さけのチーズパン粉焼き キャベツのベーコンドレッシング みそ汁(なす・玉ねぎ)	軟めし、小麦粉、ホットケーキミックス、油、パン粉、砂糖	牛乳、さけ、ベーコン、みそ、チーズ	キャベツ、なす、たまねぎ、こまつな、レーズン	だし汁、酢、しょうゆ、酒、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 レーズンスティックケーキ	エネルギー 361 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 10.6 g カルシウム 194 mg
06 (水)	焼きそば 厚揚げと小松菜のナムル 中華コンスープ(わかめ) 梨のコンポート	焼きそば麺、米、砂糖、白いりごま、ごま油、油	牛乳、豚肉、生揚げ	なし、クリームコーン、キャベツ、もやし、こまつな、人参、コーン、長ねぎ、あさつき、レモン果汁、わかめ、あおのり	ソース、みりん、しょうゆ、酒、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 にんじんおやき	エネルギー 374 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 14.2 g カルシウム 239 mg
07 (木)	(離)軟飯 鶏肉のねぎ味噌焼き 人参と油揚げの煮物 豆腐すまし汁(麩)	バナナ 軟めし、小麦粉、砂糖、油、麩	牛乳、鶏もも肉、豆腐、油揚げ、赤みそ	バナナ、人参、ブロッコリー、長ねぎ、絹さや	だし汁、塩、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 ちんすこう	エネルギー 351 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 11.8 g カルシウム 175 mg
08 (金)	(離)軟飯 肉じゃが キャベツとチーズのサラダ コンソメスープ(大根・菜ねぎ)	みかん缶 軟めし、じゃがいも、砂糖、油、ウエハース	牛乳、豚もも、チーズ	りんごジュース、たまねぎ、キャベツ、なし、みかん缶、大根、人参、きゅうり、コーン、ねぎ、粉かんでん	だし汁、みりん、しょうゆ、コンソメ、酢、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 梨ゼリー ウエハース	エネルギー 349 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 10.7 g カルシウム 176 mg
09 (土)	菜飯おにぎり(ごま) 鶏のから揚げ オレンジ みそ汁(麩・わかめ)	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、油、麩、白いりごま	牛乳、鶏肉、豆乳、チーズ、白みそ	オレンジ、わかめ	だし汁、みりん、しょうゆ、菜飯、おろしにんにく、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 364 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 14.3 g カルシウム 215 mg
11 (月)	(離)軟飯 赤魚の香り蒸し 大根と鶏肉の煮物 みそ汁(キャベツ・あげ)	バナナ 軟めし、じゃがいも、ごま油、砂糖	牛乳、あかうお、鶏もも肉、チーズ、油揚げ、みそ	バナナ、大根、こまつな、キャベツ、人参、長ねぎ、さやえんどう	だし汁、酒、しょうゆ、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 ボンデケーキ	エネルギー 324 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 11.7 g カルシウム 261 mg
12 (火)	(離)軟飯 青椒肉絲 ブロッコリーの三色サラダ 中華スープ(チンゲン菜・えのき)	軟めし、コーンフレーク、バター、油、片栗粉、砂糖、マシュマロ	牛乳、豚肉	ブロッコリー、もやし、チンゲンサイ、人参、パプリカ、えのきたけ、ピーマン、コーン	しょうゆ、酒、酢、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 マシュマロおこし	エネルギー 319 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 10.4 g カルシウム 156 mg
13 (水)	ロールパン チキンソテー ほうれん草ソテー(添え野菜) さつまいもマヨサラダ	スープ(キャベツ・にんじん) 軟めし、ロールパン、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、白いりごま、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、さけ	ほうれん草、人参、キャベツ、コーン、きゅうり	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 さけ・おにぎり	エネルギー 351 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.4 g カルシウム 181 mg
14 (木)	わかめ軟飯 厚焼きたまご キャベツとちくわの酢和え(ごま) みそ汁(こまつな・さつまいも)	もも缶 軟めし、フライドポテト、さつまいも、油、砂糖、白いりごま	牛乳、卵、豚ひき肉、ちくわ、みそ	キャベツ、白桃缶、たまねぎ、こまつな、人参、グリーンピース、干しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 牛乳 フライドポテト(青のり)	エネルギー 376 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 15.2 g カルシウム 195 mg
15 (金)	(離)軟飯 あじの蒲焼 キャベツとハムのマヨサラダ みそ汁(さといも・もやし)	オレンジ 軟めし、小麦粉、さといも、砂糖、バター、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、粉糖、ごま油	牛乳、あじ、ハム、脱脂粉乳、みそ	オレンジ、キャベツ、いんげん、きゅうり、もやし、人参	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ミルクスノーボール	エネルギー 358 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 11.1 g カルシウム 204 mg
16 (土)	三色どんぶり 切干大根の煮物 きゅうりの塩もみ みそ汁(高野豆腐・ねぎ)	軟めし、マカロニ、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏ももひき肉、油揚げ、きな粉、凍り豆腐、みそ	きゅうり、ほうれんそう、人参、いんげん、長ねぎ、切り干しだいこん	だし汁、しょうゆ、みりん、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 きなこマカロニ	エネルギー 336 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 11.7 g カルシウム 215 mg
19 (火)	(離)軟飯 さけのチーズパン粉焼き キャベツのベーコンドレッシング みそ汁(なす・玉ねぎ)	軟めし、小麦粉、ホットケーキミックス、油、パン粉、砂糖	牛乳、さけ、ベーコン、みそ、チーズ	キャベツ、なす、たまねぎ、こまつな、レーズン	だし汁、酢、しょうゆ、酒、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 レーズンスティックケーキ	エネルギー 361 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 10.6 g カルシウム 194 mg

* 献立に記載があり、試したことない食材がありましたら、必ずご家庭で試してみてください。

※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 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	体の潤子を整えるもの	調味料		エネルギー	たんぱく質
20 (水)	焼きそば (厚揚げと小松菜のナムル 中華コーンスープ(わかめ) 梨のコンポート)	焼きそば麺、米、砂糖、白いりごま、ごま油、油	牛乳、豚肉、生揚げ	なし、クリームコーン、キャベツ、もやし、こまつな、人参、コーン、長ねぎ、あさつき、レモン果汁、わかめ、あおのり	ソース、みりん、しょうゆ、酒、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 にんじんおやき	エネルギー たんぱく質	374 kcal 14.2 g
21 (木)	(離)軟飯 バナナ (鶏肉のねぎ味噌焼き 人参と油揚げの煮物 豆腐すまし汁(麩))	軟めし、小麦粉、砂糖、油、麩	牛乳、鶏もも肉、豆腐、油揚げ、赤みそ	バナナ、人参、ブロッコリー、長ねぎ、絹さや	だし汁、塩、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 ちんすこう	エネルギー たんぱく質	351 kcal 14.7 g
22 (金)	(離)軟飯 (青椒肉絲 ブロッコリーの三色サラダ 中華スープ(チンゲン菜・えのき))	軟めし、コーンフレーク、バター、油、片栗粉、砂糖、マシュマロ	牛乳、豚肉	ブロッコリー、もやし、チンゲンサイ、人参、パプリカ、えのきたけ、ピーマン、コーン	しょうゆ、酒、酢、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 マシュマロおこし	エネルギー たんぱく質	319 kcal 13.1 g
25 (月)	ミートスパゲティ (ペイコポテト スープ(パプリカ・もやし) 梨のコンポート)	じゃがいも、スパゲティ、小麦粉、砂糖、油、米粉	牛乳、豚ひき肉、豆乳、脱脂粉乳、ウインナーソーセージ	なし、たまねぎ、パプリカ、もやし、ホルトマツ、人参、コーン、レモン果汁	ケチャップ、塩、コンソメ、ソース、しょうゆ、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 クッキー	エネルギー たんぱく質	369 kcal 13.1 g
26 (火)	(離)軟飯 バナナ (赤魚の香り蒸し 大根と鶏肉の煮物 みそ汁(キャベツ・あげ))	軟めし、じゃがいも、ごま油、砂糖	牛乳、あかうお、鶏もも肉、チーズ、油揚げ、みそ	バナナ、大根、こまつな、キャベツ、人参、長ねぎ、さやえんどう	だし汁、酒、しょうゆ、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 ボンデケーキ	エネルギー たんぱく質	324 kcal 17.3 g
27 (水)	ロールパン スープ(キャベツ・にんじん) (チキンソテー ほうれん草ソテー(添え野菜) さつまいもマヨサラダ)	軟めし、ロールパン、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、白いりごま、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、さけ	ほうれん草、人参、キャベツ、コーン、きゅうり	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 さけ・おにぎり	エネルギー たんぱく質	351 kcal 15.7 g
28 (木)	わかめ軟飯 もも缶 (厚焼きたまご キャベツとちくわの酢和え(ごま) みそ汁(こまつな・さつまいも))	軟めし、フライドポテト、さつまいも、油、砂糖、白いりごま	牛乳、卵、豚ひき肉、ちくわ、みそ	キャベツ、白桃缶、たまねぎ、こまつな、人参、グリーンピース、干しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 牛乳 フライドポテト(青のり)	エネルギー たんぱく質	376 kcal 13.3 g
29 (金)	(離)軟飯 みかん缶 (肉じゃが(豚肉) キャベツとチーズのサラダ コンソメスープ(大根・葉ねぎ))	軟めし、さつまいも、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、豆乳、チーズ、きなこ	キャベツ、みかん缶、たまねぎ、大根、人参、きゅうり、コーン、ねぎ、さやえんどう	だし汁、みりん、しょうゆ、コンソメ、酢、塩	牛乳 牛乳 さつまいも団子	エネルギー たんぱく質	406 kcal 12.2 g
30 (土)	冷やしきつねうどん (豚肉と野菜のソテー 金時豆 オレンジ)	うどん、軟めし、砂糖、油、白いりごま	牛乳、豚肩ロース、油揚げ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、長ねぎ、人参、ピーマン	だし汁、ウスターソース、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー たんぱく質	355 kcal 13.9 g
()							エネルギー たんぱく質	kcal g
()							エネルギー たんぱく質	kcal g
()							エネルギー たんぱく質	kcal g
()							エネルギー たんぱく質	kcal g
()							エネルギー たんぱく質	kcal g
()							エネルギー たんぱく質	kcal g
()							エネルギー たんぱく質	kcal g
()							エネルギー たんぱく質	kcal g

* 献立に記載があり、試したことない食材がありましたら、必ずご家庭で試してみてください。

※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・ウインナー・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・さつまいも揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。