

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 (-) 水 (-) 水 (-) 水 | (離) 軟飯 厚揚げのケチャップ炒め もやしとわかめのナムル(ごま) すまし汁(キャベツ・ねぎ) | 軟めし、コッペパン、いちごジャム、白いりごま、油、片栗粉、ごま油 | 牛乳、生揚げ、鶏もも肉 | 人参、もやし、たまねぎ、キャベツ、長ねぎ、ピーマン、わかめ | だし汁、ケチャップ、酒、しょうゆ、ソース、塩、パセリ粉 | 牛乳 牛乳 ジャムサンド(いちご) | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 343 kcal 13.3 g 11.4 g 228 mg |
| 02 (-) 木 (-) 木 | 豆乳坦々風うどん 里芋の煮物あおりのり和え 野菜スティック オレンジ | うどん、軟めし、さといも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、白すりごま、ごま油、油 | 牛乳、豚ひき肉、豆乳、卵、ツナ缶 | 大根、人参、オレンジ、たまねぎ、ほうれん草、長ねぎ、しいたけ、長ねぎ、あおりのり | だし汁、しょうゆ、酒、中華だしの素、おろししょうが、塩 | 牛乳 牛乳 ツナと卵チャーハン | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 366 kcal 15.2 g 13.9 g 182 mg |
| 04 (-) 土 (-) 土 | 中華丼 はるさめサラダ 中華スープ(わかめ・いんげん) | 軟めし、小麦粉、黒砂糖、はるさめ、ごま油、砂糖、片栗粉 | 牛乳、豚肩ロース、豆乳 | きゅうり、キャベツ、人参、いんげん、たまねぎ、コーン、レーズン、干しいたけ、わかめ | しょうゆ、酒、酢、中華だしの素、塩 | 牛乳 牛乳 蒸しパン・黒糖(卵なし・豆乳) | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 344 kcal 12.0 g 10.4 g 186 mg |
| 06 (-) 月 (-) 月 | (離) 軟飯 煮りんご 鶏肉の照り焼き(小松菜添え) ツナサラダ みそ汁(だいごん・えのき) | 軟めし、ホットケーキミックス、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉 | 牛乳、鶏むね開き(皮無し)、豆乳、ツナ缶、白みそ、赤みそ | りんご、大根、こまつな、キャベツ、人参、きゅうり、えのきたけ | だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、おろししょうが | 牛乳 牛乳 プレーンケーキ | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 340 kcal 15.5 g 9.8 g 191 mg |
| 07 (-) 火 (-) 火 | (離) 軟飯 キノコと卵の炒めもの ほうれん草の磯辺和え みそ汁(玉ねぎ・油あげ) | 軟めし、ピーマン、片栗粉、油、ごま油 | 牛乳、豚肩ロース、卵、油揚げ、白みそ、赤みそ | たまねぎ、ほうれん草、人参、まいたけ、しめじ、長ねぎ、いんげん、ピーマン、刻みりのり、干しいたけ | だし汁、酒、しょうゆ、みりん、中華だしの素 | 牛乳 牛乳 ピーマン(野菜) | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 363 kcal 15.1 g 13.5 g 178 mg |
| 08 (-) 水 (-) 水 | (離) 軟飯 もも缶 洋風煮 スパゲティサラダ コンソメスープ(わかめ・コーン) | 軟めし、じゃがいも、砂糖、スパゲティ、ノンエッグマヨネーズ、マンナウエハース、油 | 牛乳、豚もも、ハム、ゼラチン | ぶどうジュース、たまねぎ、人参、白桃缶、コーン、きゅうり、わかめ | コンソメ、塩 | 牛乳 牛乳 ぶどうゼリー ウエハース | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 361 kcal 13.5 g 12.0 g 158 mg |
| 09 (-) 木 (-) 木 | (離) 軟飯 たらの磯辺焼き きんぴらごぼう みそ汁(里芋・チンゲンサイ) | 軟めし、小麦粉、さといも、メープルシロップ、砂糖、片栗粉、油、ノンエッグマヨネーズ、白いりごま、ごま油 | 牛乳、たら、豆乳、油揚げ、白みそ、赤みそ | ごぼう、チンゲンサイ、いんげん、人参、あおりのり | だし汁、しょうゆ、みりん | 牛乳 牛乳 ホットケーキ(卵なし) | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 352 kcal 13.6 g 10.2 g 204 mg |
| 10 (-) 金 (-) 金 | スティックパン オレンジ 鶏肉のクリーム煮 お豆のサラダ スープ(じゃがいも) | 軟めし、食パン、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油 | 牛乳、鶏もも肉、大豆、ツナ缶、ハム | ほうれん草、オレンジ、人参、たまねぎ、いんげん、しめじ、ピーマン、しいたけ | ホワイトソース、しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、塩、パセリ粉 | 牛乳 牛乳 おやつ・チャーハン(ツナ・ひじき) | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 341 kcal 16.4 g 13.1 g 180 mg |
| 11 (-) 土 (-) 土 | 野菜ラーメン 切干大根の炒め物 中華きゅうり | 中華麺(卵無し)、軟めし、ごま油 | 牛乳、豚肉、鶏ももひき肉、ちくわ | きゅうり、もやし、キャベツ、人参、切り干しだいごん、ピーマン、あおりのり | しょうゆ、酒、酢、みりん、中華だしの素、塩 | 牛乳 牛乳 おにぎり(とりそぼろ) | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 337 kcal 15.0 g 10.7 g 184 mg |
| 13 (-) 月 (-) 月 | (離) 軟飯 野菜メンチかつ きゅうりと蒸し鶏のごまサラダ みそ汁(もやし・ニラ) | 軟めし、さつまいも、油、パン粉、小麦粉、白すりごま、砂糖 | 牛乳、豚ひき肉、鶏肉、卵、白みそ、赤みそ | きゅうり、もやし、たまねぎ、人参、コーン、ピーマン、にら | だし汁、酢、しょうゆ、酒、塩 | 牛乳 牛乳 蒸し芋 | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 358 kcal 13.3 g 13.3 g 179 mg |
| 14 (-) 火 (-) 火 | もみじ御飯 バナナ 炒り鶏 ほうれん草とじゃこの和え物 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) | 軟めし、片栗粉、砂糖、白すりごま、油 | 牛乳、豆乳、鶏もも肉、さつまいも、しらす干し、きな粉、白みそ、赤みそ、かつお節 | ほうれん草、バナナ、かぼちゃ、人参、もやし、ごぼう、長ねぎ、いんげん | だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩 | 牛乳 牛乳 豆乳もち | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 360 kcal 14.5 g 10.2 g 197 mg |
| 15 (-) 水 (-) 水 | (離) 軟飯 厚揚げのケチャップ炒め もやしとわかめのナムル(ごま) すまし汁(キャベツ・ねぎ) | 軟めし、コッペパン、いちごジャム、白いりごま、油、片栗粉、ごま油 | 牛乳、生揚げ、鶏もも肉 | 人参、もやし、たまねぎ、キャベツ、長ねぎ、ピーマン、わかめ | だし汁、ケチャップ、酒、しょうゆ、ソース、塩、パセリ粉 | 牛乳 牛乳 ジャムサンド(いちご) | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 343 kcal 13.3 g 11.4 g 228 mg |
| 16 (-) 木 (-) 木 | 豆乳坦々風うどん 里芋の煮物あおりのり和え 野菜スティック オレンジ | うどん、軟めし、さといも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、白すりごま、ごま油、油 | 牛乳、豚ひき肉、豆乳、卵、ツナ缶 | 大根、人参、オレンジ、たまねぎ、ほうれん草、長ねぎ、しいたけ、長ねぎ、あおりのり | だし汁、しょうゆ、酒、中華だしの素、おろししょうが、塩 | 牛乳 牛乳 ツナと卵チャーハン | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 366 kcal 15.2 g 13.9 g 182 mg |
| 17 (-) 金 (-) 金 | (離) 軟飯 ミックスフルーツ さけのきのこみそ焼き(黄桃缶/甘夏缶) 根菜と里芋の煮物 すまし汁(だいごん・あげ) | 軟めし、コッペパン、さといも、砂糖、油、米粉 | 牛乳、さけ、油揚げ、白みそ、きな粉 | 黄桃缶ダイスカット、甘夏缶、大根、人参、えのきたけ、れんこん、はくさい、ごぼう、さやえんどう | だし汁、しょうゆ、塩 | 牛乳 牛乳 揚げパン | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 358 kcal 15.6 g 10.5 g 175 mg |
| 18 (-) 土 (-) 土 | 中華丼 はるさめサラダ 中華スープ(わかめ・いんげん) | 軟めし、小麦粉、黒砂糖、はるさめ、ごま油、砂糖、片栗粉 | 牛乳、豚肩ロース、豆乳 | きゅうり、キャベツ、人参、いんげん、たまねぎ、コーン、レーズン、干しいたけ、わかめ | しょうゆ、酒、酢、中華だしの素、塩 | 牛乳 牛乳 蒸しパン・黒糖(卵なし・豆乳) | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 344 kcal 12.0 g 10.4 g 186 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・さつまいも・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 | |
|---------|--|--|---|--|--|--------------------------------|-------------------------------|--|
| | | 熟と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 | | | |
| 20 月 | (離)軟飯 煮りんご 鶏肉の照り焼き(小松菜添え) ツナサラダ みそ汁(だいこん・えのき) | 軟めし、ホットケーキミックス、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉 | 牛乳、鶏むね開き(皮無し)、豆乳、ツナ缶、白みそ、赤みそ | りんご、大根、こまつな、キャベツ、人参、きゅうり、えのきたけ | だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、おろししょうが | 牛乳 牛乳 プレーンケーキ | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 340 kcal 15.5 g 9.8 g 191 mg |
| 21 火 | (離)軟飯 キノコと卵の炒めもの ほうれん草の磯辺和え みそ汁(玉ねぎ・油あげ) | 軟めし、ビーフン、片栗粉、油、ごま油 | 牛乳、豚肩ロース、卵、油揚げ、白みそ、赤みそ | たまねぎ、ほうれん草、人参、まいたけ、しめじ、長ねぎ、いんげん、ピーマン、刻みのり、干しいたけ | だし汁、酒、しょうゆ、みりん、中華だしの素 | 牛乳 牛乳 ビーフン(野菜) | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 363 kcal 15.1 g 13.5 g 178 mg |
| 22 水 | スティックパン オレンジ 鶏肉のクリーム煮 お豆のサラダ スープ(じゃがいも) | 軟めし、食パン、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油 | 牛乳、鶏もも肉、大豆、ツナ缶、ハム | ほうれん草、オレンジ、人参、たまねぎ、いんげん、しめじ、ピーマン、しいたけ | ホワイトソース、しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、塩、パセリ粉 | 牛乳 牛乳 おやつ・チャールハン(ツナ・ひじき) | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 341 kcal 16.4 g 13.1 g 180 mg |
| 24 金 | きのこピラフ みかん 鶏のから揚げ(ブロッコリー添え) コールスローサラダ トマトスープ | 軟めし、小麦粉、さつまいも、砂糖、バター、片栗粉、油 | 牛乳、鶏もも、卵、ベーコン | みかん、たまねぎ、キャベツ、りんご、ブロッコリー、人参、しめじ、きゅうり、ホールトマト、えのきたけ、コーン、野菜ジュース | しょうゆ、酢、みりん、コンソメ、塩、おろししょうが、おろしにんにく、パセリ粉 | 牛乳 野菜ジュース さつまいもとりんごのケーキ | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 400 kcal 16.3 g 12.9 g 191 mg |
| 25 土 | 野菜ラーメン 切干大根の炒め物 中華きゅうり | 中華麺(卵無し)、軟めし、ごま油 | 牛乳、豚肉、鶏ももひき肉、ちくわ | きゅうり、もやし、キャベツ、人参、切り干しだいこん、ピーマン、あおのり | しょうゆ、酒、酢、みりん、中華だしの素、塩 | 牛乳 牛乳 おにぎり(とりそぼろ) | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 337 kcal 15.0 g 10.7 g 184 mg |
| 27 月 | (離)軟飯 たらの磯辺焼き きんぴらごぼう みそ汁(里芋・チンゲンサイ) | 軟めし、小麦粉、さつまいも、メープルシロップ、砂糖、片栗粉、油、ノンエッグマヨネーズ、白いりごま、ごま油 | 牛乳、たら、豆乳、油揚げ、白みそ、赤みそ | ごぼう、チンゲンサイ、いんげん、人参、あおのり | だし汁、しょうゆ、みりん | 牛乳 牛乳 ホットケーキ(卵なし) | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 352 kcal 13.6 g 10.2 g 204 mg |
| 28 火 | もみじ御飯 パナナ 炒り鶏 ほうれん草とじゃこの和え物 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) | 軟めし、片栗粉、砂糖、白すりごま、油 | 牛乳、豆乳、鶏もも肉、さつまいも、しらす干し、きな粉、白みそ、赤みそ、かつお節 | ほうれん草、パナナ、かぼちゃ、人参、もやし、ごぼう、長ねぎ、いんげん | だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩 | 牛乳 牛乳 豆乳もち | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 360 kcal 14.5 g 10.2 g 197 mg |
| 29 水 | (離)軟飯 もも缶 洋風煮 スパゲティサラダ コンソメスープ(わかめ・コーン) | 軟めし、じゃがいも、砂糖、スパゲティ、ノンエッグマヨネーズ、クラッカー、油 | 牛乳、豚もも、ハム、ゼラチン | ぶどうジュース、たまねぎ、人参、白桃缶、コーン、きゅうり、わかめ | コンソメ、塩 | 牛乳 牛乳 ぶどうゼリー クラッカー | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 361 kcal 13.5 g 12.0 g 158 mg |
| 30 木 | (離)軟飯 野菜メンチかつ きゅうりと蒸し鶏のごまサラダ みそ汁(もやし・ニラ) | 軟めし、さつまいも、油、パン粉、小麦粉、白すりごま、砂糖 | 牛乳、豚ひき肉、鶏肉、卵、白みそ、赤みそ | きゅうり、もやし、たまねぎ、人参、コーン、ピーマン、にら | だし汁、酢、しょうゆ、酒、塩 | 牛乳 牛乳 蒸し芋 | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 358 kcal 13.3 g 13.3 g 179 mg |
| () | | | | | | | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | kcal g g mg |
| () | | | | | | | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | kcal g g mg |
| () | | | | | | | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | kcal g g mg |
| () | | | | | | | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | kcal g g mg |
| () | | | | | | | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | kcal g g mg |
| () | | | | | | | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | kcal g g 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・カレールウ・クリームシチュールウ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。