

献立表

日 ノ 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		
04 木	(離)軟飯90g 大豆のトマト煮 切干大根のりサラダ 春雨スープ みかん缶	軟めし、さつまいも、油、はるさめ、バター、砂糖、白いりごま、ごま油	牛乳、鶏ささみ(ひき肉)、大豆水煮、ハム	たまねぎ、ホールトマト、みかん缶、コーン、いんげん、にんじん、切り干しだいこん、刻みのり、干しいたけ	ケチャップ、酢、しょうゆ、中華だしの素、ウスターソース、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 焼きいもバター	エネルギー 360 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 10.6 g カルシウム 204 mg
05 金	雪見うどん 里芋とさつまあげの煮物 ごぼうサラダ カルシウムヨーグルト	うどん、さといも、米、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、白いりごま	牛乳、カップヨーグルト、鶏もも肉、さつま揚げ、いわし、しらす干し	だいこんおろし、ごぼう、だいこん葉、長ねぎ、なのはな、小松菜、にんじん、いんげん	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 ★七草風粥★ 田作り(ごま)	エネルギー 350 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 11.4 g カルシウム 349 mg
06 土	豚丼 さわやか漬け みそ汁(豆腐・さつまいも) りんご	軟めし、食パン、さつまいも、グラニュー糖、片栗粉、バター、油、砂糖	白みそ、牛乳、豚肉、豆腐、赤みそ	キャベツ、りんご、人参、きゅうり、ほうれん草、長ねぎ、レモン果汁、刻みのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 トースト(バターシュガー)	エネルギー 580 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 20.0 g カルシウム 316 mg
09 火	御飯 鮭の味噌バター焼き 野菜炒め(コーン・キャベツ) すまし汁(たけのこ・わかめ)	米、小麦粉、バター、砂糖、油	牛乳、さけ、卵、赤みそ	白桃缶、キャベツ、もやし、人参、たけのこ、コーン、にら、しいたけ、レモン、わかめ	だし汁、みりん、塩、しょうゆ	牛乳 牛乳 レモンクッキー	エネルギー 354 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 13.3 g カルシウム 172 mg
10 水	(離)軟飯 鶏肉の胡麻風味炒め 青のりポテト みそ汁(高野豆腐)	軟めし、じゃがいも、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、ごま油、白すりごま	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、豆乳、卵、凍り豆腐、みそ、赤みそ	たまねぎ、ほうれんそう、ピーマン、パプリカ、あおのり	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、塩、酢、パセリ粉	牛乳 牛乳 ツナパン	エネルギー 378 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 14.9 g カルシウム 204 mg
11 木	(離)軟飯90g 豆腐のチャンプルー 大学かぼちゃ(ごま) みそ汁(かぶ・わかめ)	軟めし、砂糖、麩、油、ごま油、片栗粉、白いりごま	牛乳、豆腐、豚肉、小豆、白みそ、赤みそ	かぼちゃ、いちご、かぶ、たまねぎ、チンゲンサイ、人参、かぶの葉、わかめ	だし汁、酒、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 ★しるこ(麩入り)★ 牛乳	エネルギー 349 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 12.3 g カルシウム 207 mg
12 金	(離)軟飯 ブルコギ ブロッコリーの玉ねぎドレッシング(コーン) 中華スープ(チンゲン菜・えのき)	軟めし、ホットケーキミックス、はるさめ、砂糖、バター、油、ごま油	牛乳、豚肩ロース、ヨーグルト、ちくわ	ブロッコリー、人参、チンゲンサイ、きゅうり、にら、えのきたけ、たまねぎ、コーン	みりん、しょうゆ、酒、酢、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ヨーグルトケーキ	エネルギー 381 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 14.7 g カルシウム 198 mg
13 土	野菜ラーメン ジャガイモのカレーマヨ 小松菜のナムル オレンジ	中華麺(卵無し)、軟めし、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、白いりごま、油、ごま油	牛乳、豚肩ロース、鶏ももひき肉	ごまつな、オレンジ、人参、もやし、キャベツ、たまねぎ、コーン、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 おやつ・ケチャップライス	エネルギー 363 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 11.8 g カルシウム 218 mg
15 月	(離)軟飯 チキンのチリソース風 ほうれん草と油揚げのお浸し わかめスープ(ねぎ)	軟めし、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏むね肉、油揚げ	ほうれんそう、人参、長ねぎ、切り干しだいこん、わかめ、たまねぎ	だし汁、ケチャップ、酒、しょうゆ、みりん、おろししょうが、中華だしの素、塩、酢、おろしにんにく	牛乳 牛乳 切干大根の炊き込み御飯	エネルギー 355 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 12.4 g カルシウム 171 mg
16 火	(離)軟飯 ふくさ卵 人参の煮物(玉ねぎ) みそ汁(だいこん・厚揚げ)	軟めし、じゃがいも、春巻きの皮、油、砂糖	牛乳、卵、鶏ももひき肉、ツナ缶、生揚げ、白みそ、赤みそ	人参、大根、たまねぎ、たまねぎ、ほうれんそう、しいたけ	だし汁、だし汁、しょうゆ、みりん、ケチャップ、塩	牛乳 牛乳 サモサ	エネルギー 334 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 13.0 g カルシウム 188 mg
17 水	ゆかり御飯 ぶりの竜田揚げ ブロッコリーと人参のごま和え みそ汁(だいこん・小ねぎ)	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、白すりごま	牛乳、ぶり、卵、白みそ、脱脂粉乳、赤みそ	りんご、大根、ブロッコリー、人参、こねぎ、レーズン	だし汁、しょうゆ、みりん、しそふりかけ、おろししょうが	牛乳 牛乳 甘食	エネルギー 390 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 13.2 g カルシウム 203 mg
18 木	(離)軟飯90g 大豆のトマト煮 切干大根のりサラダ 春雨スープ みかん缶	軟めし、さつまいも、油、はるさめ、バター、砂糖、白いりごま、ごま油	牛乳、鶏ささみ(ひき肉)、大豆水煮、ハム	たまねぎ、ホールトマト、みかん缶、コーン、いんげん、人参、切り干しだいこん、刻みのり、干しいたけ	ケチャップ、酢、しょうゆ、中華だしの素、ウスターソース、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 焼きいもバター	エネルギー 360 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 10.6 g カルシウム 204 mg
19 金	雪見うどん 里芋とさつまあげの煮物 ごぼうサラダ カルシウムヨーグルト	うどん、軟めし、さといも、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、カップヨーグルト、鶏もも肉、さつま揚げ	だいこんおろし、ごぼう、人参、だいこん葉、長ねぎ、いんげん、コーン、ごぼう	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 にんじんおやき	エネルギー 360 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 10.5 g カルシウム 255 mg
20 土	豚丼 さわやか漬け みそ汁(豆腐・さつまいも) りんご	軟めし、食パン、さつまいも、グラニュー糖、片栗粉、バター、油、砂糖	白みそ、牛乳、豚肉、豆腐、赤みそ	キャベツ、りんご、人参、きゅうり、ほうれん草、長ねぎ、レモン果汁、刻みのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 トースト(バターシュガー)	エネルギー 580 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 20.0 g カルシウム 316 mg
22 月	(離)軟飯 鶏肉の胡麻風味炒め 青のりポテト みそ汁(高野豆腐)	軟めし、じゃがいも、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、ごま油、白すりごま	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、豆乳、卵、凍り豆腐、みそ、赤みそ	たまねぎ、ほうれんそう、ピーマン、パプリカ、あおのり	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、塩、酢、パセリ粉	牛乳 牛乳 ツナパン	エネルギー 378 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 14.9 g カルシウム 204 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	体の調子を整えるもの		調味料	エネルギー
23	御飯 もも缶 (鮭の味噌バター焼き 火 野菜炒め(コーン・キャベツ) (ずまし汁(たけのこ・わかめ)	米、小麦粉、バター、砂糖、油	牛乳、さけ、卵、赤みそ	白桃缶、キャベツ、もやし、人参、たけのこ、コーン、にら、しいたけ、レモン、わかめ	だし汁、みりん、塩、しょうゆ	牛乳 牛乳 レモンクッキー	エネルギー 354 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 13.3 g カルシウム 172 mg
24	ロールパン (肉団子入り豆乳スープ 水 キャベツとチンゲン菜と蒸し鶏ナムル (バナナ	ロールパン、ホットケーキミックス、バター、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、豆乳、きなこ、鶏ささみ	バナナ、キャベツ、はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、チンゲンサイ、人参	塩、中華だしの素	牛乳 牛乳 きな粉入りソフトクッキー	エネルギー 337 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 15.8 g カルシウム 203 mg
25	(離)軟飯90g いちご (豆腐のチャンプルー 木 大学かぼちゃ(ごま) (みそ汁(かぶ・わかめ)	軟めし、油、砂糖、ごま油、片栗粉、白いりごま	牛乳、豆腐、豆乳、小豆、豚肉、きな粉、白みそ、赤みそ	かぼちゃ、いちご、かぶ、たまねぎ、チンゲンサイ、人参、かぶの葉、粉かんでん、わかめ	だし汁、酒、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 豆乳ゼリー(小倉)	エネルギー 363 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 12.9 g カルシウム 210 mg
26	(離)軟飯 (プルコギ 金 ブロッコリーの玉ねぎドレッシング(コーン) (中華スープ(チンゲン菜・えのき)	軟めし、ホットケーキミックス、はるさめ、砂糖、バター、油、ごま油	牛乳、豚肩ロース、ヨーグルト、ちくわ	ブロッコリー、人参、チンゲンサイ、きゅうり、にら、えのきたけ、たまねぎ、コーン	みりん、しょうゆ、酒、酢、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ヨーグルトケーキ	エネルギー 381 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 14.7 g カルシウム 198 mg
27	野菜ラーメン (ジャガイモのカレーマヨ 土 小松菜のナムル (オレンジ	中華麺(卵無し)、軟めし、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、白いりごま、油、ごま油	牛乳、豚肩ロース、鶏ももひき肉	こまつな、オレンジ、人参、もやし、キャベツ、たまねぎ、コーン、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 おやつ・ケチャップライス	エネルギー 363 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 11.8 g カルシウム 218 mg
29	(離)軟飯90g (ぶりの竜田揚げ 月 お浸し(いんげん・にんじん) (みそ汁(だいこん・あげ)	軟めし、小麦粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、ぶり、卵、油揚げ、白みそ、脱脂粉乳、赤みそ、かつお節	いんげん、大根、人参、レーズン	だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが	牛乳 牛乳 甘食	エネルギー 371 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 13.0 g カルシウム 205 mg
30	(離)軟飯 (ふくさ卵 火 人参の煮物(玉ねぎ) (みそ汁(だいこん・厚揚げ)	軟めし、じゃがいも、春巻きの皮、油、砂糖	牛乳、卵、鶏ももひき肉、ツナ缶、生揚げ、白みそ、赤みそ	人参、大根、たまねぎ、ほうれんそう、しいたけ	だし汁、だし汁、しょうゆ、みりん、ケチャップ、塩	牛乳 牛乳 サモサ	エネルギー 334 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 13.0 g カルシウム 188 mg
31	(離)軟飯 (チキンのチリソース風 水 ほうれん草と油揚げのお浸し (わかめスープ(ねぎ)	軟めし、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏むね肉、油揚げ	ほうれんそう、人参、長ねぎ、切り干しだいこん、わかめ、たまねぎ	だし汁、ケチャップ、酒、しょうゆ、みりん、おろししょうが、中華だしの素、塩、酢、おろしにんにく	牛乳 牛乳 切干大根の炊き込み御飯	エネルギー 355 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 12.4 g カルシウム 171 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
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム 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。