

# 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 (一) 木	(離)軟飯 あんかけ玉子焼き きんぴらごぼう みそ汁(もやし・ニラ)	軟めし、小麦粉、砂糖、バター、ごま油、白いりごま、片栗粉	牛乳、卵、鶏ももひき肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	たまねぎ、こまつな、もやし、ごぼう、人参、にら、いんげん	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 キャロットクッキー	エネルギー 374 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 13.6 g カルシウム 217 mg
02 (一) 金	(離)軟飯 鮭の味噌バター焼き 大根のカラフルサラダ すまし汁(キャベツ・こまつな)	軟めし、焼きそば麺、砂糖、油、ごま油、バター	牛乳、さけ、豚肩ロース、ベーコン、赤みそ	バナナ、キャベツ、もやし、大根、たまねぎ、こまつな、きゅうり、コーン、パプリカ、にら、人参、ピーマン、あおのり	だし汁、ウスターソース、しょうゆ、酢、みりん、塩	牛乳 牛乳 おやつ焼きそば	エネルギー 363 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 12.6 g カルシウム 178 mg
03 (一) 土	中華丼 春雨サラダ 中華スープ(いも・ごま)	軟めし、じゃがいも、米粉、はるさめ、砂糖、ごま油、油、白いりごま、片栗粉	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム	バナナ、はくさい、たまねぎ、人参、きゅうり、キャベツ、干しいたけ、レモン果汁	しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 米粉のもっちりバナナパン(豆乳)	エネルギー 349 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 12.1 g カルシウム 174 mg
05 (一) 月	菜めし軟飯 肉じゃが(豚肉) ブロッコリーのごまあえ みそ汁(高野豆腐)	軟めし、じゃがいも、砂糖、白すりごま、油	牛乳、豚肉、凍り豆腐、赤みそ、白みそ	みかん缶、人参、ブロッコリー、たまねぎ、バナナ、ほうれんそう、もやし、みかん缶の液汁、絹さや、粉かんでん、レモン果汁	だし汁、しょうゆ、みりん、菜めしの素	牛乳 牛乳 牛乳フルーツかんでん(シロップ)	エネルギー 369 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 11.7 g カルシウム 211 mg
06 (一) 火	(離)軟飯 たらの酢豚風 もやしの和え物 みそ汁(はくさい・油あげ)	軟めし、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、バター、ごま油	牛乳、たら、ツナ缶、油揚げ、チーズ、赤みそ、白みそ	もやし、はくさい、たまねぎ、人参、ほうれんそう、ピーマン、干しいたけ	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、みりん、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 チーズ入りマフィン	エネルギー 365 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 13.3 g カルシウム 204 mg
07 (一) 水	食パン 鶏肉のクリーム煮 コールスローサラダ スープ(じゃがいも・こまつな)	軟めし、食パン、じゃがいも、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚もも	バナナ、人参、たまねぎ、キャベツ、こまつな、きゅうり、しめじ、コーン、グリーンピース	だし汁、ホワイトソース、酒、しょうゆ、酢、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 ジューシー(沖縄風御飯)	エネルギー 379 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 12.4 g カルシウム 184 mg
08 (一) 木	(離)軟飯 すいか 豚肉の塩麴焼き きゅうりの酢の物 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	軟めし、ホットケーキミックス、油、塩麴、砂糖、白いりごま、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ、きな粉	すいか、きゅうり、かぼちゃ、人参、長ねぎ、たまねぎ、こねぎ、わかめ	だし汁、酢、酒、しょうゆ、おろしにんにく	牛乳 牛乳 チュロス	エネルギー 376 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 14.6 g カルシウム 193 mg
09 (一) 金	(離)軟飯 黄桃缶 炒り豆腐 ブロッコリーのチキンサラダ みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ)	軟めし、食パン、いちごジャム、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、鶏肉、赤みそ、白みそ	たまねぎ、人参、ブロッコリー、黄桃缶ダイスカット、コーン、絹さや、切干大根、レモン果汁、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、だし汁、みりん、酢、塩	牛乳 牛乳 いちごジャムサンド	エネルギー 372 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 10.7 g カルシウム 197 mg
10 (一) 土	(離)軟飯 かじきの甘辛焼き(野菜添え) 里芋の白煮(にんじん) みそ汁(おつゆふ・わかめ)	軟めし、さといも、小麦粉、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、麩	牛乳、かじき、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	スナックえんどう、人参、パプリカ、いんげん、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー 334 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 9.5 g カルシウム 170 mg
13 (一) 火	(離)軟飯 あんかけ玉子焼き きんぴらごぼう みそ汁(豆腐・小ねぎ)	軟めし、小麦粉、砂糖、バター、ごま油、白いりごま、片栗粉	牛乳、卵、豆腐、鶏ももひき肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	たまねぎ、こまつな、ごぼう、人参、いんげん、こねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 キャロットクッキー	エネルギー 379 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 14.1 g カルシウム 225 mg
14 (一) 水	(離)軟飯 夏野菜の炒り煮 枝豆とトマトのサラダ キャベツのスープ	軟めし、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏ももひき肉、カルピス、ゼラチン、チーズ	野菜ミックスジュース、たまねぎ、人参、えだまめ、トマト、キャベツ、コーン	だし汁、コンソメ、酒、しょうゆ、塩	牛乳 野菜ジュース カルピスミルクゼリー	エネルギー 321 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 9.9 g カルシウム 149 mg
15 (一) 木	ジャージャー麺 野菜のナムル(ごま) 中華スープ(もやし・にら) 甘夏缶	中華麺(卵無し)、軟めし、片栗粉、砂糖、ごま油、白すりごま、白いりごま	牛乳、鶏ももひき肉、さけ、赤みそ	こまつな、人参、甘夏みかん缶、もやし、長ねぎ、きゅうり、にら	しょうゆ、中華だしの素、酒、おろししょうが、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 さけ・おにぎり	エネルギー 356 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 11.0 g カルシウム 213 mg
16 (一) 金	(離)軟飯 バナナ 鮭の味噌バター焼き 大根のカラフルサラダ すまし汁(キャベツ・こまつな)	軟めし、焼きそば麺、砂糖、油、ごま油、バター	牛乳、さけ、豚肩ロース、ベーコン、赤みそ	バナナ、キャベツ、もやし、大根、たまねぎ、こまつな、きゅうり、コーン、パプリカ、にら、人参、ピーマン、あおのり	だし汁、ウスターソース、しょうゆ、酢、みりん、塩	牛乳 牛乳 おやつ焼きそば	エネルギー 363 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 12.6 g カルシウム 178 mg
17 (一) 土	中華丼 春雨サラダ 中華スープ(いも・ごま)	軟めし、じゃがいも、米粉、はるさめ、砂糖、ごま油、油、白いりごま、片栗粉	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム	バナナ、はくさい、たまねぎ、人参、きゅうり、キャベツ、干しいたけ、レモン果汁	しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 米粉のもっちりバナナパン(豆乳)	エネルギー 349 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 12.1 g カルシウム 174 mg
19 (一) 月	菜めし軟飯 肉じゃが(豚肉) いんげんとツナのごまあえ みそ汁(高野豆腐)	軟めし、じゃがいも、砂糖、白いりごま、油	牛乳、豚肉、ツナ缶、凍り豆腐、赤みそ、白みそ	みかん缶、いんげん、たまねぎ、黄桃缶ダイスカット、人参、ほうれんそう、みかん缶の液汁、絹さや、粉かんでん、レモン果汁	だし汁、しょうゆ、みりん、菜めしの素	牛乳 牛乳 牛乳フルーツかんでん(シロップ)	エネルギー 384 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 13.2 g カルシウム 215 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・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシブレイクはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

※ゼラチンは牛由来のもの(豚成分はなし)

# 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	たんぱく質	脂質	カルシウム
20 ( 火 )	(離)軟飯 たらの酢豚風 もやしの和え物 みそ汁(はくさい・油あげ)	軟めし、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、バター、ごま油	牛乳、たら、ツナ缶、油揚げ、チーズ、赤みそ、白みそ	もやし、はくさい、たまねぎ、人参、ほうれんそう、ピーマン、干しいたけ	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、みりん、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 チーズ入りマフィン	エネルギー たんぱく質	365 kcal 14.0 g	脂質 カルシウム	13.3 g 204 mg
21 ( 水 )	食パン 鶏肉のクリーム煮 コールスローサラダ スープ(じゃがいも・こまつな)	軟めし、食パン、じゃがいも、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚もも	バナナ、人参、たまねぎ、キャベツ、こまつな、きゅうり、しめじ、コーン、グリーンピース	だし汁、ホワイトソース、酒、しょうゆ、酢、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 ジュース(沖縄風御飯)	エネルギー たんぱく質	379 kcal 17.8 g	脂質 カルシウム	12.4 g 184 mg
22 ( 木 )	(離)軟飯 炒り豆腐 ブロッコリーのチキンサラダ みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ)	軟めし、食パン、いちごジャム、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、鶏肉、赤みそ、白みそ	たまねぎ、人参、ブロッコリー、黄桃缶、アイスカット、コーン、絹さや、切干大根、レモン果汁、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、だし汁、みりん、酢、塩	牛乳 牛乳 いちごジャムサンド	エネルギー たんぱく質	372 kcal 15.3 g	脂質 カルシウム	10.7 g 197 mg
23 ( 金 )	ミートスパゲティ かぼちゃのサラダ(ツナ) コンソメスープ(玉葱・大根葉) ヨーグルト	スパゲティ、ホットケーキミックス、いちごジャム、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、米粉、油	牛乳、ヨーグルト、鶏ももひき肉、無調整豆乳、ツナ缶、チーズ、ホイップクリーム	たまねぎ、かぼちゃ、人参、きゅうり、ホールトマト、みかん缶、バナナ、だいこんの葉、コーン	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、ソース、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 お楽しみケーキ	エネルギー たんぱく質	361 kcal 14.5 g	脂質 カルシウム	12.6 g 244 mg
24 ( 土 )	(離)軟飯 かじきの甘辛焼き(野菜添え) 里芋の白煮(にんじん) みそ汁(おつゆふ・わかめ)	軟めし、さといも、小麦粉、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、麩	牛乳、かじき、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	スナップえんどう、人参、パプリカ、いんげん、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー たんぱく質	334 kcal 13.7 g	脂質 カルシウム	9.5 g 170 mg
26 ( 月 )	(離)軟飯 豆乳かぼちゃキッシュ キャベツのサラダ チキンスープ(大根葉)	軟めし、クラッカー、ブルーベリージャム、油	牛乳、無調整豆乳、卵、鶏ももひき肉、チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、しめじ、きゅうり、だいこん葉、人参	中華だしの素、酢、塩	牛乳 牛乳 クラッカーサンド(ジャム)	エネルギー たんぱく質	346 kcal 14.4 g	脂質 カルシウム	11.4 g 210 mg
27 ( 火 )	(離)軟飯 夏野菜の炒り煮 枝豆とトマトのサラダ キャベツのスープ	軟めし、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏ももひき肉、カルピス、ゼラチン、チーズ	野菜ミックスジュース、たまねぎ、人参、えだまめ、トマト、キャベツ、コーン	だし汁、コンソメ、酒、しょうゆ、塩	牛乳 野菜ジュース カルピスマルクゼリー	エネルギー たんぱく質	321 kcal 13.4 g	脂質 カルシウム	9.9 g 149 mg
28 ( 水 )	ジャージャー麺 野菜のナムル(ごま) 中華スープ(豆腐・小ねぎ) グレープフルーツ	中華麺(卵無し)、軟めし、片栗粉、白いりごま、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ももひき肉、豆腐、さけ、赤みそ	グレープフルーツ、もやし、長ねぎ、人参、きゅうり、こまつな、こねぎ	しょうゆ、中華だしの素、酒、おろししょうが、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	359 kcal 17.0 g	脂質 カルシウム	11.3 g 206 mg
29 ( 木 )	(離)軟飯 鶏肉の梅しょうゆ焼き 青のり粉ふき芋(添え物) じゃこサラダ	軟めし、じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター、白いりごま、油	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、しらす干し	キャベツ、かぶ、人参、切干大根、うめびしお、わかめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、塩、みりん	牛乳 牛乳 セサミケーキ(卵不使用)	エネルギー たんぱく質	377 kcal 13.8 g	脂質 カルシウム	13.2 g 215 mg
30 ( 金 )	(離)軟飯 豚肉の塩麹焼き きゅうりの酢の物 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	軟めし、ホットケーキミックス、油、塩麹、砂糖、白いりごま、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ、きな粉	すいか、きゅうり、かぼちゃ、人参、長ねぎ、たまねぎ、こねぎ、わかめ	だし汁、酢、酒、しょうゆ、おろしにんにく	牛乳 牛乳 チュロス	エネルギー たんぱく質	376 kcal 14.1 g	脂質 カルシウム	14.6 g 193 mg
31 ( 土 )	てりやき野菜丼 煮物 みそ汁(さと芋・だいこん葉)	軟めし、さといも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、ちくわ、油揚げ、赤みそ、白みそ	人参、もやし、たまねぎ、キャベツ、だいこん葉、レーズン	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 蒸しパン(卵なし、豆乳)	エネルギー たんぱく質	357 kcal 13.4 g	脂質 カルシウム	12.5 g 184 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		

※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・ハヤシブレイクはアレルゲンフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

※ゼラチンは牛由来のもの(豚成分はなし)