

# 献立表

| 日<br>曜    | 昼食   | 材料名(昼食・午後のおやつ)           |   |   |                                   | 午後のおやつ<br>夕方のおやつ                |          | 栄養価<br>(昼食・午後のおやつ)  |  |
|-----------|--|--------------------------|---|---|-----------------------------------|---------------------------------|----------|---|--|
|           |  | 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<br>(金) | ごはん<br>油淋鶏<br>もやし中華サラダ<br>わかめスープ                         | 米、ひまわり油、小麦粉、焼ふ、砂糖、ごま油    | 鶏もも肉、きな粉  | バナナ、きゅうり、もやし、トマト、キャベツ、にんじん、わかめ(生)、ねぎ、しめじ、にんにく、しょうが、あおのり | 鳥がらだし汁、酢、しょうゆ、食酢(米酢)、コンソメ、食塩      | お麩あられ☆<br>バナナ<br>ウエハース          | お茶<br>お茶 | エネルギー 440 kcal<br>たんぱく質 16.3 g<br>脂質 19.6 g<br>カルシウム 83 mg  |  |
| 2         | 土曜日  |                          |   |   |                                   |                                 |          |   |  |
| 3         | 日曜日  |                          |   |   |                                   |                                 |          |   |  |
| 04<br>(月) | ごはん<br>豚肉の香味焼き<br>きゅうりともずくの酢の物<br>みそ汁(大根・わかめ)            | 米、砂糖                     | 豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)                      | グレープフルーツ、きゅうり、だいこん、かぼちゃ、ほうれんそう、もずく、わかめ(生)、ねぎ、にんにく       | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩                 | 小魚せんべい<br>グレープフルーツ<br>チーズスティック  | お茶<br>お茶 | エネルギー 310 kcal<br>たんぱく質 14.8 g<br>脂質 11.2 g<br>カルシウム 80 mg  |  |
| 05<br>(火) | ごはん<br>鶏肉とじゃが芋の煮物<br>白菜の即席漬け<br>みそ汁(たまねぎ・油揚げ)            | 米、じゃがいも、砂糖、ひまわり油         | 牛乳、鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)                 | りんご濃縮果汁、たまねぎ、はくさい、キウイフルーツ、にんじん、しらたき、さやえんどう、かんてん(ゼリー状)   | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩(並塩)、本みりん         | りんごゼリー☆<br>キウイフルーツ<br>ひじきせんべい   | 牛乳<br>お茶 | エネルギー 464 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>脂質 18.1 g<br>カルシウム 194 mg |  |
| 06<br>(水) | おにぎり カレイの照り焼き<br>ほうれん草の白和え<br>オレンジ みそ汁(なす・豆苗)<br><お弁当の日> | 米、砂糖、ごま                  | 牛乳、かえい、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター、生クリーム(乳脂肪)、米みそ(赤色辛みそ) | かぼちゃ、バナナ、オレンジ、ほうれんそう、にんじん、なす、トウモロコシ、干しいたけ、焼きのり          | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩             | スイートパンプキン☆<br>バナナ<br>おこめせんべい    | 牛乳<br>お茶 | エネルギー 452 kcal<br>たんぱく質 23.2 g<br>脂質 9.9 g<br>カルシウム 238 mg  |  |
| 07<br>(木) | 焼きそば<br>トマト<br>チンゲンサイスープ                                 | 生中華めん、砂糖、ごま、ひまわり油        | 牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、鶏ひき肉                             | トマト、キャベツ、緑豆もやし、チンゲンサイ、にんじん、にら、もも缶、みかん缶、パイ缶              | 鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩                    | フルーツポンチ☆<br>豆乳クッキー              | 牛乳<br>お茶 | エネルギー 420 kcal<br>たんぱく質 17.8 g<br>脂質 13.9 g<br>カルシウム 195 mg |  |
| 08<br>(金) | ごはん<br>肉豆腐<br>きゃべつとブロッコリーの梅サラダ<br>みそ汁(かぼちゃ・あさつき)         | さといも、米、砂糖、三温糖、すりごま、ひまわり油 | 焼き豆腐、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)          | オレンジ、ねぎ、かぼちゃ、こまつな、ブロッコリー、キャベツ、しらたき、あさつき、うめ調味漬           | かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん | 里芋団子☆<br>オレンジ<br>ウエハース          | お茶<br>お茶 | エネルギー 348 kcal<br>たんぱく質 14.3 g<br>脂質 10.4 g<br>カルシウム 160 mg |  |
| 9         | 土曜日  |                          |   |   |                                   |                                 |          |   |  |
| 10        | 日曜日  |                          |   |   |                                   |                                 |          |   |  |
| 11<br>(月) | ごはん<br>鮭の塩焼き<br>切り干し大根の煮物<br>みそ汁(なめこ・ねぎ)                 | 米、砂糖、ひまわり油               | 牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)                       | グレープフルーツ、ねぎ、オクラ、にんじん、干しいたけ、なめこ、切り干しだいこん                 | かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、塩(並塩)         | ライスクッキー<br>グレープフルーツ<br>チーズスティック | 牛乳<br>お茶 | エネルギー 341 kcal<br>たんぱく質 20.0 g<br>脂質 7.8 g<br>カルシウム 171 mg  |  |
| 12<br>(火) | ドライカレー<br>温野菜<br>レタススープ                                  | 米、さつまいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油     | 豚ひき肉  | たまねぎ、バナナ、にんじん、ズッキーニ、かぼちゃ、レタス、ピーマン、りんご、干しぶどう、バジル・パセリ     | 鳥がらだし汁、カレールウ、コンソメ、食塩              | 鬼まんじゅう☆<br>バナナ<br>ひじきせんべい       | お茶<br>お茶 | エネルギー 445 kcal<br>たんぱく質 13.0 g<br>脂質 11.4 g<br>カルシウム 95 mg  |  |
| 13<br>(水) | さつまいもごはん<br>高野豆腐の煮物<br>すまし汁(麩・三つ葉)                       | 米、さつまいも、焼ふ、ひまわり油、黒ごま     | 牛乳、凍り豆腐   | キウイフルーツ、にんじん、オクラ、みつば                                    | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩(並塩)、食塩、本みりん      | フライドポテト☆<br>キウイフルーツ<br>おこめせんべい  | 牛乳<br>お茶 | エネルギー 423 kcal<br>たんぱく質 21.6 g<br>脂質 14.8 g<br>カルシウム 317 mg |  |
| 14<br>(木) | 食パン<br>ポークビーンズ<br>オニオンスープ                                | 食パン、米、じゃがいも、ひまわり油        | 豚肉(ロース・赤肉)、大豆(ゆで)                                 | たまねぎ、グレープフルーツ、ブロッコリー、にんじん、にんにく、焼きのり                     | 鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、塩(精製塩)          | 一口おにぎり☆<br>グレープフルーツ<br>豆乳クッキー   | お茶<br>お茶 | エネルギー 392 kcal<br>たんぱく質 20.1 g<br>脂質 8.4 g<br>カルシウム 100 mg  |  |

☆マークの付いたおやつは手づくりです

| 日<br>／<br>曜 | 昼食   | 材料名(昼食・午後のおやつ)           |  |  |  | 午後のおやつ                          |          | 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                                    | 夕方のおやつ                          |          | (昼食・午後のおやつ)   |  |
| 15<br>(金)   | ヨーグルト<br>ごはん<br>油淋鶏<br>もやしの中華サラダ<br>わかめスープ                     | 米、ひまわり油、小麦粉、焼ふ、砂糖、ごま油    | 鶏もも肉、きな粉   | バナナ、きゅうり、もやし、トマト、キャベツ、にんじん、わかめ(生)、ねぎ、しめじ、にんにく、しょうが、あおのり          | 鳥がらだし汁、しょうゆ、本みりん、酢、しょうゆ、食酢(米酢)、コンソメ、食塩 | お麩あられ☆<br>バナナ<br>ウエハース          | お茶<br>お茶 | エネルギー 443 kcal<br>たんぱく質 16.3 g<br>脂質 19.6 g<br>カルシウム 82 mg  |  |
| 16          | 土曜日  |                          |  |  |  |                                 |          |   |  |
| 17          | 日曜日  |                          |  |  |  |                                 |          |   |  |
| 18          | 敬老の日   |                          |  |  |  |                                 |          |   |  |
| 19<br>(火)   | オレンジ<br>ヨーグルト<br>ごはん<br>白身魚のきのこあんかけ<br>ほうれん草の白和え<br>みそ汁(なす・豆苗) | 米、砂糖、片栗粉、ごま              | 牛乳、かれい、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)               | りんご濃縮果汁、キウイフルーツ、ほうれん草、う、なす、トウモロコシ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、たまねぎ、干しいたけ      | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん                    | りんごゼリー☆<br>キウイフルーツ<br>ひじきせんべい   | 牛乳<br>お茶 | エネルギー 389 kcal<br>たんぱく質 21.6 g<br>脂質 7.7 g<br>カルシウム 221 mg  |  |
| 20<br>(水)   | グレープフルーツ<br>ごはん<br>鶏肉とじゃが芋の煮物<br>白菜の即席漬け<br>みそ汁(たまねぎ・油揚げ)      | 米、じゃがいも、砂糖、ひまわり油         | 牛乳、鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、生クリーム(乳脂肪)、米みそ(赤色辛みそ) | かぼちゃ、たまねぎ、バナナ、はくさい、にんじん、しらたき、さやえんどう、グレープフルーツ                     | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、昆布だし汁、塩(並塩)        | スイートパンプキン☆<br>バナナ<br>おこめせんべい    | 牛乳<br>お茶 | エネルギー 503 kcal<br>たんぱく質 19.9 g<br>脂質 19.7 g<br>カルシウム 195 mg |  |
| 21<br>(木)   | ヨーグルト<br>きのこスパゲティ<br>スティック野菜<br>小松菜スープ                         | マカロニ・スパゲティ、米、ひまわり油       | 鶏もも肉、ベーコン、バター                                    | グレープフルーツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、こまつな、しめじ、しいたけ、きゅうり、えのきたけ、あさつき、干しいたけ、ひじき、 | 鳥がらだし汁、しょうゆ、昆布だし汁、しいたけだし汁、本みりん、コンソメ    | ひじきごはん☆<br>グレープフルーツ<br>豆乳クッキー   | お茶<br>お茶 | エネルギー 556 kcal<br>たんぱく質 20.1 g<br>脂質 15.0 g<br>カルシウム 122 mg |  |
| 22<br>(金)   | ヨーグルト<br>ごはん<br>肉豆腐<br>きゃべつとブロッコリーの梅サラダ<br>みそ汁(かぼちゃ・あさつき)      | さといも、米、砂糖、三温糖、すりごま、ひまわり油 | 焼き豆腐、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)         | オレンジ、ねぎ、かぼちゃ、こまつな、ブロッコリー、キャベツ、しらたき、あさつき、うめ調味漬                    | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん  | 里芋団子☆<br>オレンジ<br>ウエハース          | お茶<br>お茶 | エネルギー 348 kcal<br>たんぱく質 14.3 g<br>脂質 10.4 g<br>カルシウム 160 mg |  |
| 23          | 土曜日  |                          |  |  |  |                                 |          |   |  |
| 24          | 日曜日  |                          |  |  |  |                                 |          |   |  |
| 25<br>(月)   | オレンジ<br>ごはん<br>鮭の塩焼き<br>切り干し大根の煮物<br>みそ汁(なめこ・ねぎ)               | 米、砂糖、ひまわり油               | 牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)                      | グレープフルーツ、ねぎ、オクラ、にんじん、干しいたけ、なめこ、切り干しだいこん                          | かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、塩(並塩)              | ライスクッキー<br>グレープフルーツ<br>チーズスティック | 牛乳<br>お茶 | エネルギー 341 kcal<br>たんぱく質 20.0 g<br>脂質 7.8 g<br>カルシウム 171 mg  |  |
| 26<br>(火)   | ヨーグルト<br>ドライカレー<br>温野菜<br>レタススープ                               | 米、さつまいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油     | 豚ひき肉   | たまねぎ、バナナ、にんじん、ズッキーニ、かぼちゃ、レタス、ピーマン、りんご、干しぶどう、バジル、バジリコ             | 鳥がらだし汁、カレールウ、コンソメ、食塩                   | 鬼まんじゅう☆<br>バナナ<br>ひじきせんべい       | お茶<br>お茶 | エネルギー 445 kcal<br>たんぱく質 13.0 g<br>脂質 11.4 g<br>カルシウム 95 mg  |  |
| 27<br>(水)   | ヨーグルト<br>さつまいもごはん<br>高野豆腐の煮物<br>すまし汁(麩・三つ葉)                    | 米、さつまいも、焼ふ、ひまわり油、黒ごま     | 牛乳、凍り豆腐  | キウイフルーツ、にんじん、オクラ、みつば   | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩(並塩)、食塩、本みりん           | フライドポテト☆<br>キウイフルーツ<br>おこめせんべい  | 牛乳<br>お茶 | エネルギー 423 kcal<br>たんぱく質 21.6 g<br>脂質 14.8 g<br>カルシウム 317 mg |  |
| 28<br>(木)   | ヨーグルト<br>食パン<br>ポークチャップ<br>ブロッコリーサラダ<br>コーンスープ                 | 食パン、米、じゃがいも、三温糖、ひまわり油    | 豚肉(もも)   | グレープフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、マッシュルーム、ピーマン、コーン缶、焼きのり                  | 鳥がらだし汁、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩             | 一口おにぎり☆<br>グレープフルーツ<br>豆乳クッキー   | お茶<br>お茶 | エネルギー 362 kcal<br>たんぱく質 19.4 g<br>脂質 9.1 g<br>カルシウム 80 mg   |  |
| 29<br>(金)   | ヨーグルト<br>豚汁うどん<br>さつまいものレモン煮                                   | ゆでうどん、さつまいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油 | 豚肉(もも)、豚肉(ばら)、あずき(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)      | オレンジ、だいこん、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、ごぼう、レモン                                   | かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁                      | お月見まんじゅう☆<br>オレンジ<br>ウエハース      | お茶<br>お茶 | エネルギー 409 kcal<br>たんぱく質 13.4 g<br>脂質 10.7 g<br>カルシウム 108 mg |  |
| 30          | 土曜日  |                          |  |  |  |                                 |          |   |  |
| 31          | 日曜日  |                          |  |  |  |                                 |          |   |  |

☆マークの付いたおやつは手づくりです

献立の平均栄養価 エネルギー 414Kcal 蛋白質18.0g 脂質12.7g カルシウム160mg 鉄分2mg