

献立表

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10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	よいうちのものになるもの	3時おやつ	
01 BD 木	ごはん ハンバーグ もやしの中華サラダ わかめスープ	胚芽米、米、砂糖、片栗粉、ごま油、油、プリン、素	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、かつお節、生クリーム	ごまつな、にんじん、キャベツ、ピーマン、もやし、小ねぎ、コーン、みかん缶、	牛乳 アンパンマンせんべい 牛乳 プリン(生クリームのみ) 松のみ、みかん缶	エネルギー 541 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 328 g
02 金 15 木	ごはん 豚肉のマーマレード焼き れんこんのきんぴら すまし汁	胚芽米、米、砂糖、焼ふ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、かつお節、バター	れんこん、にんじん、たまねぎ、マーマレード、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳 ぱりんこ 牛乳 お麩のキャラメルスナック	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 208 g
03 17 土	スバゲッティーナボリタン 野菜スープ(キャベツ) みかん	マカロニ・スパゲティ、油	牛乳、火腿	みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム缶、ピーマン、えのきたけ	お茶 ハッピーターン 牛乳200 ソフトサラダ 味付け小魚	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 272 g
05 19 月	カレーライス コールスローサラダ チーズ	じゃがいも、胚芽米、米、砂糖、カレーフレーク、油、マヨネーズ	豆乳、豚肉、きな粉、バター、ペビーチーズ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、きゅうり	牛乳 アンパンマンせんべい 麦茶 豆乳くず餅	エネルギー 502 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 66 g
6 火	ごはん ぶり大根 ひじきと野菜の白和え	胚芽米、米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、ぶり、ウインナーソーセージ、木綿豆腐、豆乳、油揚げ	だいこん、にんじん、ほうれんそう、ひじき、しょうが	牛乳 バナナ 牛乳 アメリカンドック	エネルギー 589 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 24.2 g 食塩相当量 252 g
7 21 水	ごはん チキンナゲット ミックスサラダ マカロニスープ	胚芽米、米、小麦粉、油、片栗粉、マカロニ・スパゲティ、ごま油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、ベーコン	キャベツ、りんご、たまねぎ、コーン缶、にんじん、にら	牛乳 みかん 牛乳 チヂミ	エネルギー 602 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 24.0 g 食塩相当量 215 g
8 木	ごはん さわらのみそ照り焼き ほうれん草のおかかあえ かぼちゃのみそ汁	胚芽米、米、片栗粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	ほうれんそう、にんじん、もやし、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、しょうが、あおのり	牛乳 かぼちゃボーロ 牛乳 にんじんブリッツ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 257 g
9 23 金	食パン ミートボールスープ ポテトサラダ ヨーグルト	食パン、じゃがいも、米、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	ヨーグルト、豚ひき肉、火腿、しらす干し	ホールのトマト缶詰、きゅうり、にんじん、たまねぎ、セロリ、コーン缶、ゆかり	牛乳 かぼちゃボーロ 麦茶 梅しらすおにぎり	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 314 g
10 24 土	豚肉のチャーハン きのこのスープ バナナ	胚芽米、米、油	牛乳、豚ひき肉	バナナ、にんじん、ピーマン、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、コーン缶、干しいたけ	お茶 ハッピーターン 牛乳200 ソフトサラダ 味付け小魚	エネルギー 554 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 244 g
12 26 月	ごはん 豚肉の香味焼き ボイルブロッコリー 白菜の和風スープ	胚芽米、米、さつまいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ	牛乳、豚肉(もも)、火腿、卵、バター	はくさい、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳 ぱりんこ 牛乳 クッキー・さつま芋	エネルギー 491 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 201 g
13 27 火	わかめごはん 鶏肉と高野豆腐の炒め煮 みそ汁	胚芽米、米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、りんご、にんじん、かぶ、もやし、かぶ・葉、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	牛乳 みかん 牛乳 りんごケーキ	エネルギー 549 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 336 g
14 水	ごはん さけのコーンマヨネーズ焼き ゆで野菜 みそ汁	胚芽米、米、マヨネーズ、米粉、油	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	みかん、キャベツ、だいこん、にんじん、なめこ、クリームコーン缶	牛乳 バナナ 牛乳 みかん ハッピーターン	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 263 g
16 金	ごはん 豚レバーのカレー炒め 中華スープ	コッペパン(貴)、胚芽米、米、油、片栗粉、はるさめ、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚レバー	たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、チンゲンサイ	牛乳 ぱりんこ 牛乳 ふんわりパン	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 211 g
20 火	おもち2種 けんちん汁 みかん	もち米、米、砂糖、あんこ、ゆかりの素、里芋、カルピス、ベルギーワッフル	きな粉、納豆、青のり、鶏もも肉、かつお節、昆布、	大根、人参、葱、ほうれん草、みかん、	牛乳 ぱりんこ カルピス ベルギーワッフル	エネルギー 502 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 66 g
22 木	キャロットライス クリスマスツリーミートローフ 野菜コンソメスープ	胚芽米、米、油、粉糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、もも缶(白桃)、みかん缶	牛乳 アンパンマンせんべい 牛乳 クリスマスケーキ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 205 g
28 水	年越しうどん かぼちゃのそばろあんかけ みかん	ゆでうどん、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、かつお節	みかん、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、ほうれんそう、こんぶ(だし用)、干しいたけ	牛乳 ぱりんこ 牛乳 ソフトサラダ どうぶつえんゼリー	エネルギー 461 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 232 g