

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 15 金 | ひじきご飯 魚の塩焼き 切り干し大根の煮付け 五目みそ汁(さつま芋) | 果物(マスカット) | 米、さつまいも、片栗粉、砂糖、なたね油 | 牛乳、さけ、だいず、水煮缶詰、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節 | ぶどう、はくさい、にんじん、だいこん、切り干しだいこん、いんげん、ねぎ、ひじき | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 | 午前牛乳 星たべよ 牛乳 大豆のシヤリシヤリ揚げ せんべい | エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 2.7 g |
| 02 16 土 | きつねうどん ジャーマンポテト ヨーグルト | | ゆでうどん、じゃがいも、米、油、砂糖 | 牛乳、ヨーグルト(加糖)、油揚げ、かつお節、ベーコン、黒ごま | ほうれんそう、ねぎ、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)、パセリ | しょうゆ、食塩、本みりん、こしょう | 午前牛乳 プレミアムクラッカー 牛乳 ごま塩おにぎり | エネルギー 428 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 10.7 g 食塩相当量 2.2 g |
| 04 18 月 | ご飯 豚肉の香味焼き 白菜のごまあえ 麩のすまし汁 | 果物(りんご) | 米、小麦粉、コーンフレーク、砂糖、焼ふ(車ふ) | 牛乳、豚肉(もも)、バター、卵、すりごま | りんご、はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ、にんにく | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩 | 午前牛乳 クラッカー 牛乳 コーンフレーククッキー | エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.2 g |
| 05 19 火 | ほうとう風うどん れんこんのきんぴら 茹でブロッコリー 果物(バナナ) | | ゆでうどん、小麦粉、砂糖、油、マヨネーズ、ごま油 | 牛乳、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、ベーコン(卵・乳不使用)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、かつお節、いわし(煮干し) | バナナ、れんこん、ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん、しめじ、ねぎ、ピーマン | 本みりん、しょうゆ、みりん、食塩 | 午前牛乳 アンパンマンせんべい 牛乳 ケーキ・キャロット | エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 2.5 g |
| 06 20 水 | もみじ御飯 さばのみそ煮 三色和え わかめ汁(大根) | 果物(パイナップル) | 米、健康食パン、砂糖、グラニュー糖 | 牛乳、さば、卵、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま、無塩バター、かつお節 | パイナップル、だいこん、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、カットわかめ、しょうが、こんぶ(だし用) | かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩 | 午前牛乳 ビスケット 牛乳 フレンチトースト | エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 2.2 g |
| 07 21 木 | ミルクパン チキンのチーズ焼き マカロニサラダ 野菜スープ(さつまいも) | 果物(みかん) | ミルクパン、さつまいも、板こんにゃく、マヨネーズ、マカロニ、油 | 牛乳、鶏むね肉、白はんぺん、うずら卵水煮缶、とろけるチーズ、卵、バター、かつお節 | みかん、だいこん、ほうれんそう、にんじん、トマト、きゅうり、たまねぎ、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(煮物用) | しょうゆ(うすくち)、本みりん、コンソメ、食塩 | 午前牛乳 ギンピマスバラガス 牛乳 おでん(だいこん・はんぺん) | エネルギー 456 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 2.4 g |
| 08 金 | あんかけ丼 焼きじゃが芋とブロッコリーのサラダ トマト 味噌汁(なめこ・ほうれんそう) | 果物(スウィーティー) | 米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、はるさめ(緑豆)、なたね油、油、はちみつ | 牛乳、豚肉(肩ロース・赤肉)小間小間、ベーコン(卵・乳不使用)、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、いわし(煮干し) | グレープフルーツ、トマト、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、なめこ、ねぎ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、りんご酢、食塩 | 午前牛乳 星たべよ 牛乳 高野豆腐のころころ揚げ | エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.7 g |
| 09 土 | 味噌豆乳ラーメン じゃが芋きんぴら ヨーグルト | | ゆで中華めん、じゃがいも、胚芽米、ごま油、砂糖 | 豆乳、牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、ハム、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ) | もやし、ホールコーン缶、にんじん、ねぎ、ピーマン、にら、塩こんぶ、にんにく、しょうが | しょうゆ、鳥がらだし、本みりん、みりん、食塩、白こしょう | 午前牛乳 プレミアムクラッカー 牛乳 塩昆布おにぎり | エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 2.4 g |
| 11 25 月 | ご飯 さわらのごま照り焼き 炒り卵ときゅうりの酢の物 五目みそ汁(大根・あげ) | 果物(りんご) | 米、バターロール、さといも、小麦粉、砂糖、油、マーガリン、なたね油 | 牛乳、さわら、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、白ごま、油揚げ | りんご、きゅうり、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ | かつおだし汁、しょうゆ、穀物酢、酒、みりん、食塩 | 午前牛乳 クラッカー 牛乳 なんちゃってメロンパン | エネルギー 487 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.8 g |
| 12 26 火 | 焼さうどん かぼちゃのサラダ(ハム) かきたま汁 ヨーグルト | | ゆでうどん、米、マヨネーズ、油、砂糖 | 牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、豚肉(肩ロース)、ハム、米みそ(淡色辛みそ) | かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ホールコーン缶、ピーマン、生わかめ、しょうが、あおのり | かつお・昆布だし汁、ウスターソース、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、食塩、こしょう | 午前牛乳 アンパンマンせんべい 牛乳 味噌焼きおにぎり | エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 2.3 g |
| 13 27 水 | 雑穀ご飯 豆腐のうま煮 大根の塩昆布あえ 味噌汁(キャベツ・えのき茸) | 果物(バナナ) | 米、砂糖、片栗粉 | 牛乳、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、ゼラチン | バナナ、だいこん、いちご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、えのきたけ、かぶ・葉、塩こんぶ、しょうが | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩 | 午前牛乳 ビスケット 牛乳 いちごヨーグルトゼリー | エネルギー 473 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 2.4 g |
| 14 28 木 | ぶどうパン 鮭のオランダ揚げ もりもりキャベツサラダ 野菜スープ(ほうれん草) | 果物(パイナップル) | ぶどうパン、米、もち米、小麦粉、オリーブ油、砂糖 | 牛乳、キングサーモン、ハム、きな粉、卵、スキムミルク | パイナップル、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、さやえんどう | かつお・昆布だし汁、りんご酢、パセリ粉、ワイン(白)、コンソメ、食塩、こしょう | 午前牛乳 星たべよ 牛乳 きな粉おはぎ | エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.4 g |
| 22 金 | クリスマスおにぎり 鶏肉の竜田揚げ ウインナーソテー 茹でブロッコリー | ミニトマト・星型人参 コーンスープ フライドポテト 果物盛り合わせ | 米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、なたね油、片栗粉、マヨネーズ、油 | 牛乳、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、ウインナー、卵、無塩バター、かつお節 | ミニトマト、ブロッコリー、クリームコーン缶、にんじん、りんご、パイナップル、オレンジ、たまねぎ、しょうが、あおのり | しょうゆ、ケチャップ、食塩、みりん | 午前牛乳 ギンピマスバラガス 牛乳 クリスマスケーキ | エネルギー 641 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 24.3 g 食塩相当量 2.4 g |