

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	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
01 金	麻婆豆腐丼 パンサンズ(春雨サラダ) 中華スープ(ねぎ、わかめ) 果物(パイナップル)	米、バターロール、砂糖、小麦粉、はるさめ、片栗粉、ごま油、マーガリン	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、卵、白ごま	きゅうり、パイナップル、トマト、ねぎ、生わかめ、しょうが	しょうゆ、穀物酢、酒、中華だし、の素、食塩、こしょう	午前牛乳 星たべよ なんちゃってメロンパン 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 2.3 g
02 16 30 土	冷やしたぬきうどん ツナとじゃが芋煮 ヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、米、小麦粉、砂糖、なたね油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、ハム(卵・乳不使用)、ツナ油漬缶、さけ(塩)、チーズ、白ごま、かつお節	きゅうり、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、生わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん	午前牛乳 プレミアムクラッカー 牛乳 鮭・チーズおにぎり	エネルギー 560 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 2.6 g
04 18 月	ご飯 果物(オレンジ) かじきの照り焼き 切り干し大根の煮付け 味噌汁(キャベツ・えのき茸)	米、小麦粉、砂糖、油、なたね油	牛乳、かじき、卵、油揚げ、バター、無添加味噌、かつお節	キャベツ、オレンジ、えのきたけ、にんじん、切り干しだいこん、こまつな	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	午前牛乳 リッツ 牛乳 プレーン蒸しパン	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.9 g
05 19 火	和風スパゲティ ささみサラダ コーンスープ 果物(バナナ)	スパゲティ、米、砂糖、オリーブ油、片栗粉、ごま油、油	牛乳、ツナ油漬缶、鶏ささ身、鶏ひき肉、かつお節、バター	たまねぎ、クリームコーン缶、バナナ、もやし、きゅうり、にんじん、マッシュルーム、赤ピーマン、黄ピーマン、焼きのり	しょうゆ、穀物酢、酒、食塩	午前牛乳 アンパンマンせんべい 牛乳 そぼろおにぎり	エネルギー 616 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 2.7 g
06 20 水	ご飯 果物(ゴールドキウイ) 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのごま和え 味噌汁(大根・油揚げ)	米、砂糖、星たべよ、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、白ごま	りんご天然果汁、ぶどう天然果汁、キウイフルーツ、だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しょうが、かんでん(粉)	しょうゆ、酒	午前牛乳 ビスケット 牛乳 あじさいゼリー 星たべよ	エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 1.7 g
07 21 木	キャロットパン 果物(メロン) スペイン風オムレツ ほうれん草とコーンのソテー 野菜スープ	キャロットパン、米、じゃがいも、なたね油、砂糖	牛乳、卵、ベーコン(卵・乳不使用)、チーズ、油揚げ、バター	ほうれん草、たまねぎ、メロン、ホールコーン缶、トマト、にんじん、しめじ、セロリ、ピーマン、ひじき	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	午前牛乳 ギンビスアスバラガス 牛乳 ひじきおにぎり	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 2.6 g
08 22 金	わかめ御飯 アメリカンチェリー 炒り豆腐 たたききゅうり すまし汁(焼き麩)	米、小麦粉、しらたき、油、砂糖、焼ふ、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉	きゅうり、さくらんぼ(米国産)、たまねぎ、にんじん、えだまめ(冷凍)、レモン果汁、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、有機醤油、食塩	午前牛乳 星たべよ 牛乳 レモンケーキ	エネルギー 533 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 2.2 g
09 23 土	タンメン かぼちゃのサラダ(ハム) ヨーグルト	ゆで中華めん、胚芽米、マヨネーズ、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ロース・赤肉)小間小間、ハム	かぼちゃ、キャベツ、もやし、きゅうり、たまねぎ、ホールコーン缶、にんじん、にら、塩こんぶ、干しいたけ	中華スープ、食塩、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 557 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 2.2 g
11 25 月	ご飯 果物(オレンジ) 鮭の香りみそ焼き 小松菜と油揚げの煮浸し すまし汁(しめじ、玉葱)	米、健康食パン、マーガリン、はちみつ、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま、かつお節	こまつな、オレンジ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、本みりん、食塩	午前牛乳 リッツ 牛乳 ハニーパン	エネルギー 507 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 2.2 g
12 26 火	チャーシュー麺 ポテトサラダ 果物(バナナ)	ゆで中華めん、じゃがいも、米、マヨネーズ、ごま油、砂糖	牛乳、焼き豚、しらす干し、白ごま	バナナ、きゅうり、ほうれん草、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、鳥がらだし、本みりん、食塩	午前牛乳 ビスケット 牛乳 じゃこおにぎり	エネルギー 488 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 2.4 g
13 27 水	ご飯 果物(パイナップル) ししゃもの唐揚げ ほうれん草の納豆あえ 味噌汁(大根・わかめ)	米、さつまいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、ししゃも、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、卵(黄)、無塩バター、卵	パイナップル、だいこん、もやし、にんじん、ほうれん草、生わかめ	しょうゆ	午前牛乳 アンパンマンせんべい 牛乳 スイートポテト	エネルギー 528 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 2.0 g
14 28 木	ミルクパン ヨーグルト チキンのチーズ焼き 三色サラダ きのこスープ	ミルクパン、砂糖、油、なたね油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏むね肉、とろけるチーズ	ブロッコリー、もも缶、みかん缶、パイナップル、キウイフルーツ、にんじん、カットトマト缶詰、たまねぎ、エリンギ、バナナ、しめじ、えのきたけ、ホールコーン缶	コンソメ、食塩、穀物酢	午前牛乳 ギンビスアスバラガス 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 2.1 g
15 29 金	ポークカレー 菜果サラダ 味噌汁(白菜・もやし)	胚芽米、じゃがいも、フランスパン、小麦粉、なたね油、砂糖、はちみつ	牛乳、豚肉(ヒレ)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、バター、スキムミルク、いわし(煮干し)、きな粉	たまねぎ、キャベツ、みかん缶、にんじん、はくさい、もやし、きゅうり、りんご、ねぎ、トマトピューレ、にんにく、しょうが	食塩、穀物酢、チャツネ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、鳥がらだし、カレー粉、白ご	午前牛乳 星たべよ 牛乳 ラスク・きな粉	エネルギー 606 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.9 g

6月4日は虫歯予防デーです。健康な歯を作るためにもバランスの良い食事をよく噛んで食べることを心がけましょう！