

# 献立表

| 日<br>／<br>曜        | 献立名   | 材料名(昼食・3時おやつ)            |   |  |  | 10時おやつ<br>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  |                                   |  |
| 02<br>月<br>19<br>木 | ご飯(ごま塩) 果物(甘夏)<br>豚肉のしょうが焼き<br>キャベツともやしの磯和え<br>味噌汁(油揚げ・しめじ) | 米、小麦粉、砂糖                 | 牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター、黒ごま    | なつみかん、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、しめじ、しょうが、あおのり                                   | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩                              | 午前牛乳 野菜スティック<br>牛乳<br>米粉ケーキ       | エネルギー 517 kcal<br>たんぱく質 19.0 g<br>脂 質 19.6 g<br>カルシウム 234 mg |
| 06<br>20<br>金      | 三色丼<br>ひじきと蓮根のサラダ<br>味噌汁(高野豆腐)<br>ヨーグルト(いちご)                | 米、ポップコーン、砂糖、油、マヨネーズ、なたね油 | 牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま | れんこん、ほうれんそう、チンゲンサイ、にんじん、ひじき、きゅうり、しょうが、あおのり                               | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、穀物酢                          | 午前牛乳 ごまスティック<br>牛乳<br>ポップコーン(のり塩) | エネルギー 470 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂 質 16.2 g<br>カルシウム 358 mg |
| 07<br>21<br>土      | ちゃんぽん麺<br>ブロッコリー炒め<br>ヨーグルト                                 | ゆで中華めん、米、さつまいも           | 牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、かまぼこ、黒ごま      | ブロッコリー、キャベツ、もやし、にんじん、ホールコーン缶、にら、にんにく                                     | 煮干だし汁、鳥がらだし、しょうゆ、食塩                            | 午前牛乳 マリービスケット<br>牛乳<br>さつまいもおにぎり  | エネルギー 470 kcal<br>たんぱく質 22.0 g<br>脂 質 12.5 g<br>カルシウム 371 mg |
| 09<br>23<br>月      | グリーンピースご飯 果物(メロン)<br>かじきの照り焼き<br>さつま揚げと切り昆布の煮物<br>すまし汁(白菜)  | 米、砂糖、小麦粉                 | 牛乳、かじき、生クリーム、さつま揚げ、クリームチーズ、卵            | メロン、にんじん、はくさい、刻みこんぶ、グリーンピース、こんぶ(だし用)                                     | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩                          | 午前牛乳 野菜スティック<br>牛乳<br>バスク風チーズケーキ  | エネルギー 499 kcal<br>たんぱく質 20.3 g<br>脂 質 20.0 g<br>カルシウム 239 mg |
| 10<br>24<br>火      | ご飯 果物(りんご)<br>松風焼き<br>小松菜の納豆あえ<br>味噌汁(あおさ・豆腐)               | 米、食パン、片栗粉、砂糖、コーンスターチ     | 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま      | りんご、もやし、たまねぎ、こまつな、生わかめ、あおのり  | かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ                             | 午前牛乳 塩ほんせんべい<br>牛乳<br>ココアサンド      | エネルギー 482 kcal<br>たんぱく質 19.9 g<br>脂 質 12.8 g<br>カルシウム 233 mg |
| 11<br>25<br>水      | ジャージャー麺<br>トマト<br>おくらのスープ<br>果物(バナナ)                        | ゆで中華めん、米、砂糖、片栗粉、なたね油、ごま油 | 牛乳、豚ひき肉、さけ、赤みそ                          | バナナ、トマト、もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、オクラ、ねぎ、しょうが                                   | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鳥がらだし、コンソメ                      | 午前牛乳 ミレービスケット<br>牛乳<br>鮭おにぎり      | エネルギー 466 kcal<br>たんぱく質 17.9 g<br>脂 質 14.4 g<br>カルシウム 194 mg |
| 12<br>26<br>木      | ミルクパン ヨーグルト<br>鶏肉のコーンマヨ焼き<br>花野菜のおかか和え<br>コンソメスープ           | ミルクパン、じゃがいも、油、マヨネーズ、砂糖   | 牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、ハム(卵・乳不使用)、かつお粉  | ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、にんじん、ホールコーン缶  | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、みりん                        | 午前牛乳 バリバリパンキン<br>牛乳<br>焼きじゃが      | エネルギー 415 kcal<br>たんぱく質 20.1 g<br>脂 質 18.0 g<br>カルシウム 261 mg |
| 13<br>27<br>金      | シーフードカレー<br>フレンチサラダ<br>味噌汁(大根・わかめ)<br>果物(さくらんぼ)             | 米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、なたね油、はちみつ | 牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、えび、いか、米みそ(淡色辛みそ)、バター    | オレンジ濃縮果汁、さくらんぼ(米国産)、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、みかん缶、きゅうり、りんご、生わかめ、トマトピューレ、かんてん、 | かつお・昆布だし汁、食塩、穀物酢、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 | 午前牛乳 ごまスティック<br>牛乳<br>オレンジゼリー     | エネルギー 530 kcal<br>たんぱく質 16.3 g<br>脂 質 17.0 g<br>カルシウム 245 mg |
| 14<br>28<br>土      | けんちんうどん<br>青のりポテト<br>ヨーグルト                                  | ゆでうどん、じゃがいも、米、砂糖         | 牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、白ごま        | ほうれんそう、だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ、あおのり  | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩                          | 午前牛乳 マリービスケット<br>牛乳<br>ツナおにぎり     | エネルギー 452 kcal<br>たんぱく質 20.1 g<br>脂 質 12.2 g<br>カルシウム 286 mg |
| 16<br>30<br>月      | ご飯 果物(オレンジ)<br>回鍋肉<br>たたききゅうり<br>中華風コーンスープ                  | 米、ビーフン、砂糖、油、片栗粉          | 牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、卵、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま        | きゅうり、オレンジ、クリームコーン缶、キャベツ、ピーマン、にんじん  | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だしの素、鳥がらだし、食塩                 | 午前牛乳 野菜スティック<br>麦茶<br>ブルーチェ       | エネルギー 475 kcal<br>たんぱく質 16.1 g<br>脂 質 16.2 g<br>カルシウム 168 mg |
| 17<br>31<br>火      | カレーうどん<br>切干海藻サラダ<br>果物(バナナ)                                | ゆでうどん、さつまいも、砂糖、油、なたね油    | 牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、かまぼこ、バター                | バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、生わかめ、ねぎ、りんご                                  | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢、食塩、カレー粉                     | 午前牛乳 塩ほんせんべい<br>牛乳<br>おさつスティック    | エネルギー 463 kcal<br>たんぱく質 15.6 g<br>脂 質 16.3 g<br>カルシウム 256 mg |
| 18<br>水            | バターロール 果物(パイナップル)<br>白身魚のレモンバター焼き<br>ころころソテー<br>春野菜のスープ     | バターロール、米、じゃがいも、小麦粉、油     | 牛乳、かたい、ウインナー、焼き豚、バター                    | パイナップル、にんじん、グリーンアスパラガス、たまねぎ、いんげん、レモン果汁、たかな(たかな漬)、万能ねぎ、黒きくらげ、にんにく         | かつお・昆布だし汁、コンソメ、食塩                              | 午前牛乳 ミレービスケット<br>牛乳<br>熊本ラーメンおにぎり | エネルギー 420 kcal<br>たんぱく質 20.1 g<br>脂 質 14.8 g<br>カルシウム 199 mg |

※都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

※旬の食材 春キャベツ 新じゃがいも アスパラガス グリンピース 甘夏 さくらんぼ メロン

「おにぎりで日本を旅しよう」今年度は産地のお米を使用したご当地おにぎりを献立に取り込んでいきます。今月は18日に熊本ラーメンおにぎりを提供します。

新しい生活に慣れてきたと同時に疲れも出てくるころではないかと思えます。バランスの良い食事を心がけ今度も元気に過ごしましょう。

