

# 献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				9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	タコライス 野菜のスティックピクルス もずくのスープ 果物(グレープフルーツ)	米、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、豚ひき肉、チーズ	グレープフルーツ、たまねぎ、赤ピーマン、ぶどう缶、トマト、セロリ、きゅうり、キャベツ、万能ねぎ、もずく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、穀物酢、コンソメ、鳥がらだし、食塩、しょうゆ	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 ぶどうヨーグルト	エネルギー 451 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 17.7 g カルシウム 274 mg
02 16 30 土	味噌ラーメン ブロッコリーの炒め物 ヨーグルト	ゆで中華めん、米、ごま油、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、バター	ブロッコリー、もやし、ねぎ、ホールコーン缶、にら、味付けのり、にんにく、しょうが	鳥がらだし、しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩	午前牛乳 マリービスケット 牛乳 塩おにぎり(のり付き)	エネルギー 449 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 12.4 g カルシウム 300 mg
04 月 29 金	ご飯 果物(オレンジ) 鶏肉のごま焼き 茄子とツナのさっぱり和え 味噌汁(白菜・椎茸)	米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま	なす、オレンジ、オクラ、はくさい、しいたけ、にんじん、にんにく、あおのり	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	午前牛乳 野菜スティック 牛乳 のり塩おくら	エネルギー 467 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 19.7 g カルシウム 211 mg
05 火	食パン ヨーグルト チリコンカン ポテトサラダ モロヘイヤのスープ	食パン、じゃがいも、マヨネーズ、ポップコーン、油、なたね油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、だいたいず水煮缶詰、ベーコン(卵・乳不使用)	たまねぎ、にんじん、モロヘイヤ、トマトジュース缶、カットトマト缶詰、きゅうり、ピーマン、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩、コンソメ、カレー粉、パプリカ粉、チリパウダー	午前牛乳 塩ぼんせんべい 牛乳 ポップコーン(カレー)	エネルギー 492 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.8 g カルシウム 330 mg
06 20 水	もち麦ご飯 果物(メロン) さばの梅味噌焼き きんぴらごぼう すまし汁(豆腐・小松菜)	米、押麦、砂糖	牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま	メロン、とうもろこし、ごぼう、こまつな、にんじん、しょうが、うめびしお	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 ゆでとうもろこし	エネルギー 458 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.5 g カルシウム 215 mg
07 木	七夕・キラキラそうめん 七夕・とり天・かぼちゃ焼 七夕・果物(バナナ)	健康パン、干しそうめん、油、グラニュー糖、片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏ささ身、ツナ油漬缶	バナナ、トマト、かぼちゃ、オクラ、にんじん、だいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 バリバリバンペン 牛乳 七夕・キラキラ揚げパン	エネルギー 533 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 15.7 g カルシウム 182 mg
08 22 金	夏野菜のチキンカレー フレンチサラダ 味噌汁(大根・わかめ) 果物(デラウェア)	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、なたね油	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、バター	オレンジ濃縮果汁、ぶどう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、りんご、生わかめ、トマト	かつおだし汁、食塩、チャツネ、ケチャップ、ウスターソース、穀物酢、しょうゆ、鳥がらだし、カレー	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 531 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 15.6 g カルシウム 236 mg
09 23 土	五目うどん じゃがウインナー ヨーグルト	ゆでうどん、米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、ウインナー、ツナ油漬缶	ほうれんそう、はくさい、にんじん、しいたけ、塩こんぶ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 ツナ塩昆布おにぎり	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.9 g カルシウム 295 mg
11 月	ご飯 果物(パイナップル) 豚肉のオレンジジュース煮 おくらの納豆和え 味噌汁(玉ねぎ・茄子)	米、小麦粉、砂糖	牛乳、シアーベツ、豚肉(肩ロース)小間小間、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、もやし、たまねぎ、オクラ、なす、オレンジ濃縮果汁、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	午前牛乳 野菜スティック 牛乳 バニラアイス	エネルギー 524 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 16.6 g カルシウム 211 mg
12 26 火	ご飯 ヨーグルト(いちご) カレイの照り焼き ひじきと大豆の炒り煮 味噌汁(キャベツ・えのき)	米、ホットケーキ粉、黒砂糖、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、かれい、だいたいず水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	キャベツ、にんじん、えのきたけ、ひじき、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 塩ぼんせんべい 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 500 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 10.7 g カルシウム 356 mg
13 27 水	醤油ラーメン 冬瓜のカレー煮 果物(バナナ)	ゆで中華めん、クロワッサン、メープルシロップ、砂糖	牛乳、焼き豚	バナナ、とうがん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ホールコーン缶	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鳥がらだし、本みりん、カレー粉、食塩	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 メープルクロワッサン	エネルギー 484 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 18.6 g カルシウム 203 mg
14 28 木	バターロール 果物(すいか) 鮭のタルタルソース焼き トマト かぼちゃのポタージュ	バターロール、米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、さけ、卵、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、かぼちゃ、トマト、たまねぎ、パセリ	かつお・昆布だし汁、コンソメ、本みりん、穀物酢、食塩	午前牛乳 バリバリバンペン 牛乳 味噌焼きおにぎり	エネルギー 418 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 14.3 g カルシウム 215 mg
19 火	食パン 果物(りんご) チリコンカン ポテトサラダ モロヘイヤのスープ	食パン、じゃがいも、マヨネーズ、なたね油	牛乳、アイスクリーム、豚ひき肉、だいたいず水煮缶詰、ベーコン(卵・乳不使用)	たまねぎ、りんご、にんじん、モロヘイヤ、トマトジュース缶、カットトマト缶詰、きゅうり、ピーマン、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、コンソメ、食塩、パプリカ粉、チリパウダー	午前牛乳 塩ぼんせんべい 牛乳 バニラアイス	エネルギー 523 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 21.6 g カルシウム 322 mg
21 木	冷やしちゃんぽんうどん ブロッコリーのバター醤油炒め 果物(バナナ)	ゆでうどん、米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、ウインナー、卵、焼き豚、えび、いか、バター	バナナ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、もやし、にら、にんにく、黒きくらげ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鳥がらだし	午前牛乳 バリバリバンペン 牛乳 ポーたまおにぎり	エネルギー 503 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 18.3 g カルシウム 232 mg
25 月	ご飯 果物(パイナップル) 豚肉のオレンジジュース煮 おくらの納豆和え 味噌汁(玉ねぎ・茄子)	米、ポップコーン、油、小麦粉、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、もやし、たまねぎ、オクラ、なす、オレンジ濃縮果汁、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、カレー粉	午前牛乳 野菜スティック 牛乳 ポップコーン(カレー)	エネルギー 467 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 18.4 g カルシウム 196 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 なす モロヘイヤ トマト かぼちゃ おくら とうもろこし デラウェア スイカ  
 7日 七夕献立・21日 沖縄県 ポーたまおにぎり

