

# 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		
04 18 水	ご飯 厚焼き卵 白菜の納豆あえ 味噌汁(蓮根・玉ねぎ)	ヨーグルト 米、マリービスケット、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、挽きわり納豆、だいず水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(田作り)、白ごま、かつお粉	にんじん、ほくさい、れんこん、たまねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 カリカリ田作り マリービスケット	エネルギー 574 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 15.2 g カルシウム 459 mg
05 木	ツナのクリームスープバスタ かぼちゃのサラダ 果物(パイナップル)	スパゲティ、米、マヨネーズ、オリーブ油	牛乳、生クリーム、ツナ油漬缶、粉チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま	パイナップル、かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン、干しぶどう、干しいたけ、にんにく	コンソメ、パセリ粉、食塩	午前牛乳 コーンクッキー 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 560 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 20.6 g カルシウム 225 mg
06 金	さば缶のトマトカレー フレンチサラダ 味噌汁(大根・わかめ) 果物(みかん)	米、なたね油、砂糖	牛乳、さば(水煮缶)、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、キャベツ、カットトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、ねぎ、セロリ、しめじ、生わかめ、ピーマン、七草、トマトピューレ、にんにく	かつお・昆布だし汁、食塩、中濃ソース、穀物酢、しょうゆ、ケチャップ、カレー粉	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 七草粥	エネルギー 482 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 10.1 g カルシウム 262 mg
07 21 土	豚キャベツラーメン 豆苗とたまごの炒め物 ヨーグルト	ゆで中華めん、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、豚肉(肩ロース)小間小間	キャベツ、もやし、ねぎ、トウモロコシ(芽ばえ)、にんじん、塩こんぶ、にんにく、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、鳥がらだし	午前牛乳 マリービスケット 牛乳 塩昆布おにぎり	エネルギー 508 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 13.5 g カルシウム 284 mg
10 24 火	バターロール チキンのきのおろしソース 海老とブロッコリーのサラダ 芽キャベツとペコロスのスープ	果物(いちご) バターロール、さつまいも、砂糖、なたね油、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、えび、バター	いちご、ブロッコリー、めキャベツ、たまねぎ、だいこん、しめじ、マッシュルーム、にんじん、にんにく、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢、みりん、コンソメ、食塩	午前牛乳 塩ぼんせんべい 牛乳 おさつバター	エネルギー 504 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 20.5 g カルシウム 204 mg
11 水	とん汁うどん きゅうりとわかめの和風サラダ 果物(バナナ)	ゆでうどん、もち、さといも、しらたき、なたね油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、白ごま	バナナ、にんじん、だいこん、ごぼう、きゅうり、ねぎ、生わかめ、しょうが	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、穀物酢、食塩	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 かき餅	エネルギー 511 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 20.1 g カルシウム 248 mg
12 26 木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き スティックきゅうり(マヨ付き) 味噌汁(おかひじき)	果物(デコボン) 米、コッペパン、砂糖、マヨネーズ	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム、油揚げ、いわし(煮干し)、バター	デコボン、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、おかひじき	みりん	午前牛乳 コーンクッキー 牛乳 ココアクリームサンド	エネルギー 612 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 18.0 g カルシウム 277 mg
13 27 金	マーボー丼 3色ナムル 中華風コンソスープ ヨーグルト(りんご)	米、ポップコーン、片栗粉、ごま油、なたね油、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、白ごま	もやし、こまつな、クリームコーン缶、ねぎ、にんじん、にら、たけのこ(ゆで)、しいたけ、万能ねぎ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、鳥がらだし汁、食塩、カレー粉	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 ポップコーン(カレー)	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 14.9 g カルシウム 333 mg
14 28 土	きのこあんかけうどん かぼちゃの甘煮 ヨーグルト	ゆでうどん、米、砂糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、ベーコン(卵・乳不使用)	かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、なめこ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	午前牛乳 マリービスケット 牛乳 ベーコンおにぎり	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 11.9 g カルシウム 254 mg
16 30 月	ご飯 ぶりの塩焼き 切り干し大根のサラダ 味噌汁(芋がら・小松菜)	果物(りんご) 米、餃子の皮、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、ぶり、ウインナー、さつまいも、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、いわし(煮干し)、白ごま	りんご、こまつな、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、干しいき	穀物酢、食塩	午前牛乳 きなこフィンガービスケット 牛乳 ウインナーロール	エネルギー 569 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 20.8 g カルシウム 324 mg
17 31 火	パンズパン 鶏肉のオーロラソース焼き バリバリサラダ ころころスープ	果物(せとか) パンズパン、砂糖、黒みつ、マヨネーズ、油、ぎょうざの皮、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、生クリーム、きな粉、白ごま	キャベツ、にんじん、オレンジ、きゅうり、かぶ、バナナ、ヤングコーン、かんとん	かつお・昆布だし汁、穀物酢、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	午前牛乳 塩ぼんせんべい 牛乳 バナナ豆乳プリン	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 27.4 g カルシウム 205 mg
19 木	ツナのクリームスープバスタ かぼちゃのサラダ 果物(パイナップル)	スパゲティ、米、マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	牛乳、生クリーム、ツナ油漬缶、さけ、卵、粉チーズ、かにかまぼこ、えび、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま	パイナップル、かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン、干しぶどう、きゅうり、焼きのり、干しいたけ、にんにく	穀物酢、コンソメ、パセリ粉、食塩	午前牛乳 コーンクッキー 牛乳 北海道の宝箱や〜おにぎり	エネルギー 577 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 20.8 g カルシウム 215 mg
20 金	ポークカレー フレンチサラダ 味噌汁(大根・わかめ) 果物(みかん)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、なたね油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、バター	りんご濃縮果汁、みかん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、生わかめ、りんごジャム、トマトピューレ、レモン果汁、かんてん(粉)、に	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	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 594 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 18.1 g カルシウム 214 mg
23 月	ご飯 肉じゃが ほうれん草のごま和え 味噌汁(あおさ・豆腐)	グレープフルーツ 米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、しらたき、油、なたね油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵、いわし(煮干し)、バター、すりごま	グレープフルーツ、にんじん、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、オレンジ濃縮果汁、あおりのり	しょうゆ、みりん	午前牛乳 野菜スティック 牛乳 にんじん蒸しパン	エネルギー 578 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.2 g カルシウム 288 mg
25 水	とん汁うどん きゅうりとわかめの和風サラダ 果物(バナナ)	ゆでうどん、さつまいも、さといも、もち米、きび(精白粒)、しらたき、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、白ごま	バナナ、にんじん、だいこん、ごぼう、きゅうり、ねぎ、生わかめ、しょうが	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、穀物酢	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 きびだんご	エネルギー 516 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 16.4 g カルシウム 260 mg

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。  
 ※旬の食材 さけ ぶり 白菜 大根 ねぎ ブロッコリー いちご デコボン せとか  
 6日七草粥・11日鏡開きかきもち・19日 北海道おにぎり

