

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 木	ご飯 ヨーグルト ひじき入り厚焼き卵 白菜の納豆あえ 味噌汁(わかめ・玉ねぎ)	米、じゃがいも、なたね油、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、かつお粉	にんじん、はくさい、たまねぎ、生わかめ、ひじき、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 青のりポテト	エネルギー 432 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 13.4 g カルシウム 301 mg
05 金	ミートソーススパゲティ さつま芋のサラダ 冬瓜のコンソープ 果物(パイナップル)	スパゲティ、さつまいも、米、小麦粉、なたね油、片栗粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、豚ひき肉	パイナップル、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、トマトピューレ、とうがん、カットトマト缶詰、きゅうり、七草、にんにく	かつお・昆布だし汁、ウスターソース、しょうゆ、穀物酢、ケチャップ、食塩、コンソメ、鳥がらだし	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 七草粥	エネルギー 464 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 11.2 g カルシウム 192 mg
06 20 土	きつねうどん 豚バラ大根 ヨーグルト	ゆでうどん、米、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、油揚げ、豚肉(ばら)	だいこん、ほうれんそう、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 443 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 15.5 g カルシウム 302 mg
09 23 火	ご飯 果物(せとか) 豚肉の香味だれ 切り干し大根の煮付け 味噌汁(小松菜・えのき)	米、小麦粉、砂糖、さつまいも、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター、黒ごま、かつお節	せとか、こまつな、ねぎ、えのきたけ、にんじん、いんげん、切り干しだいこん、干ししいたけ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢、みりん	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 さつま芋蒸しパン	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 19.0 g カルシウム 242 mg
10 24 水	バンズパン 果物(いちご) 鶏肉のバーベキューソース コールスローサラダ ロマネスコのスープ	バンズパン、米、砂糖、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、ハム(卵・乳不使用)、白ごま、かつお節	キャベツ、いちご、ロマネスコ、きゅうり、たまねぎ、ホールコーン缶、にんじん、りんごジャム、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢、コンソメ、食塩、ウスターソース	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 おいなりさん風おにぎり	エネルギー 485 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 17.2 g カルシウム 211 mg
11 25 木	とん汁うどん チーズとトマトのサラダ 果物(バナナ)	ゆでうどん、バンズパン、さといも、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、卵、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、バター	バナナ、にんじん、トマト、だいこん、きゅうり、ねぎ、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 ハイハイ 牛乳 なんちゃってメロンパン	エネルギー 489 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 15.1 g カルシウム 227 mg
12 26 金	ドライカレー キャベツサラダ 味噌汁(大根・わかめ) ヨーグルト	米、砂糖、小麦粉、なたね油、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、ピーマン、きゅうり、赤ピーマン、生わかめ、かんでん(粉)、しょうが	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、カレー粉、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 462 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 11.8 g カルシウム 272 mg
13 27 土	醤油ラーメン かぼちゃの煮物 ヨーグルト	ゆで中華めん、米、ごま油、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、かつお粉	かぼちゃ、ほうれんそう、キャベツ、ねぎ、にんじん、塩こんぶ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鳥がらだし、みりん	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 おかか塩昆布おにぎり	エネルギー 444 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 11.6 g カルシウム 260 mg
15 29 月	ご飯 果物(デコポン) かっぺいの西京焼き 冬瓜のころころサラダ すまし汁(焼き麩)	米、小麦粉、砂糖、焼ふ、油	牛乳、かっぺい、バター、卵、米みそ(淡色辛みそ)	デコポン、にんじん、とうがん、ねぎ、きゅうり、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	牛乳 ハイハイ 牛乳 にんじんパウンドケーキ	エネルギー 466 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 15.2 g カルシウム 203 mg
16 30 火	ご飯 果物(みかん) 鶏肉のおろしぼん酢 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	米、小麦粉、グラニュー糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、クリームチーズ、無塩バター、油揚げ、いわし(煮干し)、卵、か	みかん、ブロッコリー、チンゲンサイ、だいこん、にんじん、万能ねぎ、ゆず果汁、すだち(果汁)、しょうが	しょうゆ、かつお・昆布だし汁	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 クリームチーズまんじゅう	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 19.2 g カルシウム 285 mg
17 水	コッペパン 果物(りんご) 鮭のきのこクリームソース ほうれん草とハムのソテー レタススープ	コッペパン、米、油、小麦粉	牛乳、さけ、ハム(卵・乳不使用)、バター	りんご、ほうれんそう、レタス、たまねぎ、にんじん、しめじ、しいたけ、万能ねぎ、ホールコーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 雑炊	エネルギー 427 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 13.9 g カルシウム 209 mg
19 金	ミートソーススパゲティ さつま芋のサラダ 冬瓜のコンソープ 果物(パイナップル)	スパゲティ、米、さつまいも、小麦粉、砂糖、なたね油、片栗粉、ごま油、オリーブ油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、豚ひき肉	パイナップル、にんじん、たまねぎ、クリームコーン缶、トマトピューレ、とうがん、カットトマト缶詰、きゅうり、万能ねぎ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ウスターソース、穀物酢、ケチャップ、コンソメ、食塩、鳥がらだし	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 スタミナ納豆おにぎり	エネルギー 514 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 12.6 g カルシウム 193 mg
22 月	ご飯 果物(いよかん) 鱈の照り焼き かぶの煮物 味噌汁(茄子・えのき)	米、砂糖	牛乳、さくら、米みそ(淡色辛みそ)、バター	いよかん、かぶ、なす、かぼちゃ、にんじん、えのきたけ、かぶ・薬	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 かぼちゃのツイストパイ	エネルギー 420 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 14.3 g カルシウム 179 mg
31 水	ご飯 果物(りんご) 鮭のきのこクリームソース ほうれん草とハムのソテー レタススープ	米、油、小麦粉	牛乳、さけ、ハム(卵・乳不使用)、バター	りんご、ほうれんそう、レタス、たまねぎ、にんじん、しめじ、しいたけ、万能ねぎ、ホールコーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 雑炊	エネルギー 443 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 12.5 g カルシウム 194 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 白菜 大根 ねぎ ブロッコリー いちご デコポン せとか いよかん
7日七草粥 ・ 19日ご当地おにぎり(鳥取県)

