

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、ポップコーン、 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 コーンクッキー 牛乳 ポップコーン(のり塩)	エネルギー 459 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 13.9 g カルシウム 316 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 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、トマトビュ 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 ごまスティック 牛乳 七草粥	エネルギー 494 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 12.6 g カルシウム 204 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 マリービスケット 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 442 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 15.5 g カルシウム 320 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 ス)小間小間、卵、 米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ、パ ター、黒ごま、かつ お粉	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 塩ぼんせんべい 牛乳 さつま芋蒸しパン	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 18.7 g カルシウム 240 mg
10 24 水	パンズパン 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	パンズパン、米、砂 糖、マヨネーズ、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 お粉	キャベツ、いちご、 ブロッコリー、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)	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 ミレービスケット 牛乳 おいなりさん風おにぎり	エネルギー 451 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 17.0 g カルシウム 209 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、パンズ パン、さといも、小 麦粉、しらたき、砂 糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロ ス)小間小間、卵、 米みそ(淡色辛 みそ)、チーズ、パ ター	バナナ、にんじん、 トマト、だいこん、 きゅうり、ねぎ、 ごぼう、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 コーンクッキー 牛乳 なんちゃってメロンパン	エネルギー 458 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 13.8 g カルシウム 225 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 ごまスティック 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 499 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 13.2 g カルシウム 300 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 マリービスケット 牛乳 おかか塩昆布おにぎり	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 12.6 g カルシウム 278 mg
15 29 月	ご飯 果物(デコポン) かわいいの西京焼き 冬瓜のころころマヨサラダ すまし汁(焼き麩)	米、小麦粉、砂糖、 マヨネーズ、焼ふ、 油	牛乳、かわいい、パ ター、卵、かにかま ぼこ、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 きなこフィンガービス 牛乳 にんじんパウンドケーキ	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 19.6 g カルシウム 253 mg
16 30 火	ご飯 果物(みかん) 鶏肉の竜田揚げ(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、油、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、かつお 粉	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、かぼ す果汁	しょうゆ、かつお ・昆布だし汁	午前牛乳 塩ぼんせんべい 牛乳 クリームチーズまんじゅう	エネルギー 549 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 21.7 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 ミレービスケット 牛乳 雑炊	エネルギー 396 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 14.0 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 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、トマトビュ 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 ごまスティック 牛乳 スタミナ納豆おにぎり	エネルギー 544 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 14.0 g カルシウム 205 mg
22 月	ご飯 果物(いよかん) 鱈の照り焼き かぶと厚揚げの煮物 味噌汁(茄子・えのき)	米、砂糖	牛乳、さわか、生揚 げ、米みそ(淡 色辛みそ)、パ 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 きなこフィンガービス 牛乳 かぼちゃのツイストパイ	エネルギー 470 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.0 g カルシウム 219 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 459 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 13.2 g カルシウム 200 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)

