

# 献立表

| 日<br>／<br>曜   | 献立名  | 材料名(昼食・3時おやつ)   |   |  |  | 9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  |                                      |  |
| 04<br>18<br>木 | ご飯<br>ヨーグルト<br>ひじき入り厚焼き卵<br>白菜の納豆あえ<br>味噌汁(わかめ・玉ねぎ)                | 米、ポップコーン、<br>なたね油、油、砂糖  | 牛乳、ヨーグルト<br>(加糖)、卵、挽きわ<br>り納豆、米みそ(淡<br>色辛みそ)、かつ<br>お粉   | にんじん、はくさ<br>い、たまねぎ、生わ<br>かめ、ひじき、あお<br>のり   | かつお・昆布だし<br>汁、しょうゆ、食<br>塩  | 午前牛乳 コーンクッキー<br>牛乳<br>ポップコーン(のり塩)    | エネルギー 504 kcal<br>たんぱく質 21.5 g<br>脂 質 15.5 g<br>カルシウム 306 mg |
| 05<br>金       | ミートソーススパゲティ<br>さつま芋のサラダ<br>冬瓜のコンソープ<br>果物(パイナップル)                  | スパゲティ、さつま<br>いも、米、小麦粉、<br>なたね油、片栗<br>粉、砂糖、オリーブ<br>油                     | 牛乳、豚肉(肩ロ<br>ース)小間小間、豚ひ<br>き肉  | パイナップル、たま<br>ねぎ、クリームコー<br>ン缶、トマトビュ<br>レ、とうがん、カ<br>ットトマト缶詰、<br>きゅうり、七<br>草、にんにく   | かつお・昆布だし<br>汁、ウスターソー<br>ス、しょうゆ、穀<br>物酢、ケチャップ、<br>食塩、コンソメ、<br>鳥がらだし   | 午前牛乳 ごまスティック<br>牛乳<br>七草粥            | エネルギー 538 kcal<br>たんぱく質 17.9 g<br>脂 質 11.7 g<br>カルシウム 171 mg |
| 06<br>20<br>土 | きつねうどん<br>豚バラ大根<br>ヨーグルト   | ゆでうどん、米、砂<br>糖  | 牛乳、ヨーグルト<br>(加糖)、油揚げ、豚<br>肉(ばら)   | だいこん、ほうれん<br>そう、ねぎ、にん<br>じん  | かつお・昆布だし<br>汁、しょうゆ、み<br>りん、食塩  | 午前牛乳 マリービスケット<br>牛乳<br>わかめおにぎり       | エネルギー 512 kcal<br>たんぱく質 19.9 g<br>脂 質 17.0 g<br>カルシウム 309 mg |
| 09<br>23<br>火 | ご飯<br>果物(せとか)<br>豚肉の香味だれ<br>切り干し大根の煮付け<br>味噌汁(小松菜・なめこ)             | 米、小麦粉、砂糖、<br>さつまいも、片栗<br>粉、なたね油、ごま<br>油                                 | 牛乳、豚肉(肩ロ<br>ース)小間小間、卵、<br>米みそ(淡色辛<br>みそ)、油揚げ、パ<br>ター、黒ごま、かつ<br>お粉                                 | せとか、ごまつな、<br>ねぎ、えのきたけ、に<br>んじん、いんげん、<br>切り干しだいこん、<br>干ししいたけ、に<br>んにく、しょう<br>が  | かつお・昆布だし<br>汁、しょうゆ、穀<br>物酢、みりん   | 午前牛乳 塩ぼんせんべい<br>牛乳<br>さつま芋蒸しパン       | エネルギー 605 kcal<br>たんぱく質 22.3 g<br>脂 質 21.4 g<br>カルシウム 234 mg |
| 10<br>24<br>水 | パンズパン<br>果物(いちご)<br>鶏肉のバーベキューソース<br>コールスローサラダ<br>ロマネスコのスープ         | パンズパン、米、砂<br>糖、マヨネーズ、小<br>麦粉、油  | 牛乳、鶏もも肉(皮<br>付き)、油揚げ、ハ<br>ム(卵・乳不使<br>用)、白ごま、かつ<br>お粉  | キャベツ、いちご、<br>ブロッコリー、き<br>ゅうり、たま<br>ねぎ、ホールコー<br>ン缶、にんじん、<br>りんごジャム、<br>こんぶ(だし<br>用)、にんにく、<br>しょうが   | かつお・昆布だし<br>汁、しょうゆ、穀<br>物酢、コンソメ、<br>食塩、ウスター<br>ソース   | 午前牛乳 ミレービスケット<br>牛乳<br>おいなりさん風おにぎり   | エネルギー 564 kcal<br>たんぱく質 23.9 g<br>脂 質 19.1 g<br>カルシウム 195 mg |
| 11<br>25<br>木 | とん汁うどん<br>チーズとトマトのサラダ<br>果物(バナナ)                                   | ゆでうどん、パン<br>ズパン、さつまい<br>も、小麦粉、しら<br>たき、砂糖、油、<br>ごま油                     | 牛乳、豚肉(肩ロ<br>ース)小間小間、<br>卵、米みそ(淡<br>色辛みそ)、チ<br>ーズ、バター  | バナナ、にんじん、<br>トマト、だい<br>こん、きゅうり、<br>ねぎ、ごぼう、<br>しょうが   | かつおだし汁、<br>みりん、しょう<br>ゆ、穀物酢、食<br>塩   | 午前牛乳 コーンクッキー<br>牛乳<br>なんちゃってメロンパン    | エネルギー 575 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂 質 16.5 g<br>カルシウム 222 mg |
| 12<br>26<br>金 | ドライカレー<br>キャベツサラダ<br>味噌汁(大根・わかめ)<br>ヨーグルト                          | 米、砂糖、小麦粉、<br>なたね油、油   | 牛乳、ヨーグルト<br>(加糖)、豚肉(肩<br>ロース)小間小間、<br>豚ひき肉、米み<br>そ(淡色辛みそ)、<br>粉チーズ                                | オレンジ濃縮果汁、<br>たまねぎ、キャ<br>ベツ、にんじん、<br>だいこん、<br>ピーマン、き<br>ゅうり、赤<br>ピーマン、生<br>わかめ、か<br>んてん(粉)、<br>しょうが   | かつお・昆布だし<br>汁、ケチャップ、<br>ウスターソー<br>ス、穀物酢、<br>コンソメ、カ<br>レー粉、食<br>塩   | 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 535 kcal<br>たんぱく質 17.6 g<br>脂 質 12.4 g<br>カルシウム 272 mg |
| 13<br>27<br>土 | 醤油ラーメン<br>かぼちゃの煮物<br>ヨーグルト   | ゆで中華めん、<br>米、ごま油、砂<br>糖、油   | 牛乳、ヨーグルト<br>(加糖)、豚肉(肩<br>ロース)小間小間、<br>かつお粉  | かぼちゃ、ほう<br>れんそう、キャ<br>ベツ、ねぎ、<br>にんじん、塩<br>こんぶ、にん<br>にく、しょう<br>が  | かつお・昆布だし<br>汁、しょうゆ、<br>鳥がらだし、<br>みりん   | 午前牛乳 マリービスケット<br>牛乳<br>おかか塩昆布おにぎり    | エネルギー 514 kcal<br>たんぱく質 21.0 g<br>脂 質 12.1 g<br>カルシウム 256 mg |
| 15<br>29<br>月 | ご飯<br>果物(デコボン)<br>かわいいの西京焼き<br>冬瓜のころころマヨサラダ<br>すまし汁(焼き麩)           | 米、小麦粉、砂糖、<br>マヨネーズ、焼<br>ふ、油   | 牛乳、かわいい、<br>バター、卵、か<br>にかまぼこ、<br>米みそ(淡<br>色辛みそ)   | デコボン、にん<br>じん、とう<br>がん、ねぎ、<br>きゅうり、<br>にんにく  | かつお・昆布だし<br>汁、しょうゆ、<br>みりん、<br>コンソメ、<br>食塩   | 牛乳 きなこフィンガービス<br>牛乳<br>にんじんパウンドケーキ   | エネルギー 633 kcal<br>たんぱく質 24.2 g<br>脂 質 22.7 g<br>カルシウム 301 mg |
| 16<br>30<br>火 | ご飯<br>果物(みかん)<br>鶏肉の電田揚げ(おろしぼん酢)<br>ブロッコリーのおかか和え<br>味噌汁(チンゲン菜・油揚げ) | 米、小麦粉、グラ<br>ニュー糖、油、<br>片栗粉  | 牛乳、鶏もも肉(皮<br>付き)、米みそ<br>(淡色辛み<br>そ)、クリーム<br>チーズ、無<br>塩バター、<br>油揚げ、<br>いわし(煮<br>干し)、<br>卵、かつお<br>粉 | みかん、ブ<br>ロッコリー、<br>チンゲンサイ、<br>だいこん、<br>にんじん、<br>万能ねぎ、<br>ゆず果汁、<br>すだち<br>(果汁)、<br>しょうが、<br>かぼ<br>す果汁   | しょうゆ、<br>かつお・<br>昆布だし<br>汁   | 午前牛乳 塩ぼんせんべい<br>牛乳<br>クリームチーズまんじゅう   | エネルギー 629 kcal<br>たんぱく質 24.3 g<br>脂 質 25.6 g<br>カルシウム 288 mg |
| 17<br>水       | コッペパン<br>果物(りんご)<br>鮭のきのこクリームソース<br>ほうれん草とハムのソテー<br>レタススープ         | コッペパン、米、<br>油、小麦粉   | 牛乳、さけ、ハ<br>ム(卵・乳不<br>使用)、<br>バター  | りんご、ほう<br>れんそう、<br>レタス、<br>たまねぎ、<br>にんじん、<br>しめじ、<br>しいたけ、<br>万能<br>ねぎ、<br>ホール<br>コーン<br>缶   | かつお・昆布だし<br>汁、しょうゆ、<br>コン<br>ソメ、<br>食塩、<br>パセ<br>リ粉  | 午前牛乳 ミレービスケット<br>牛乳<br>雑炊            | エネルギー 492 kcal<br>たんぱく質 24.9 g<br>脂 質 15.0 g<br>カルシウム 193 mg |
| 19<br>金       | ミートソーススパゲティ<br>さつま芋のサラダ<br>冬瓜のコンソープ<br>果物(パイナップル)                  | スパゲティ、米、<br>さつまいも、<br>小麦粉、<br>砂糖、<br>なたね油、<br>片栗粉、<br>ごま油、<br>オリーブ<br>油 | 牛乳、豚肉(肩ロ<br>ース)小間小間、<br>豚ひき<br>肉  | パイナップル、<br>にん<br>じん、<br>たま<br>ねぎ、<br>ク<br>リーム<br>コー<br>ン<br>缶、<br>ト<br>マ<br>ト<br>ビ<br>ュ<br>レ、<br>ト<br>ウ<br>ガ<br>ン、<br>カ<br>ッ<br>ト<br>ト<br>マ<br>ト<br>缶<br>詰、<br>き<br>ゅ<br>う<br>り、<br>万<br>能<br>ね<br>ぎ、<br>に<br>ん<br>に<br>く、<br>し<br>ょ<br>う<br>が | かつお・昆布だし<br>汁、しょうゆ、<br>ウ<br>ス<br>タ<br>ー<br>ソ<br>ー<br>ス、<br>穀<br>物<br>酢、<br>ケ<br>チャ<br>ップ、<br>コ<br>ン<br>ソ<br>メ、<br>食<br>塩、<br>鳥<br>が<br>ら<br>だ<br>し | 午前牛乳 ごまスティック<br>牛乳<br>スタミナ納豆おにぎり     | エネルギー 600 kcal<br>たんぱく質 20.1 g<br>脂 質 13.3 g<br>カルシウム 173 mg |
| 22<br>月       | ご飯<br>果物(いよかん)<br>鱈の照り焼き<br>かぶと厚揚げの煮物<br>味噌汁(茄子・えのき)               | 米、砂糖  | 牛乳、さわか、<br>生揚<br>げ、米<br>みそ<br>(淡<br>色<br>辛<br>み<br>そ)、<br>バ<br>ター                                 | いよかん、<br>かぶ、<br>な<br>す、<br>か<br>ぼ<br>ち<br>ゃ、<br>に<br>ん<br>じ<br>ん、<br>え<br>の<br>き<br>た<br>け、<br>か<br>ぶ<br>・<br>薬  | かつお・昆布だし<br>汁、しょうゆ、<br>み<br>り<br>ん   | 午前牛乳 きなこフィンガービス<br>牛乳<br>かぼちゃのツイストパイ | エネルギー 504 kcal<br>たんぱく質 21.2 g<br>脂 質 17.1 g<br>カルシウム 189 mg |
| 31<br>水       | ご飯<br>果物(りんご)<br>鮭のきのこクリームソース<br>ほうれん草とハムのソテー<br>レタススープ            | 米、油、小麦粉   | 牛乳、さけ、ハ<br>ム(卵・乳不<br>使用)、<br>バター  | りんご、ほう<br>れんそう、<br>レタス、<br>たま<br>ねぎ、<br>にん<br>じん、<br>しめ<br>じ、<br>しい<br>たけ、<br>万<br>能<br>ね<br>ぎ、<br>ホ<br>ール<br>コー<br>ン<br>缶   | かつお・昆布だし<br>汁、しょうゆ、<br>コ<br>ン<br>ソ<br>メ、<br>食<br>塩、<br>パ<br>セ<br>リ<br>粉  | 午前牛乳 ミレービスケット<br>牛乳<br>雑炊            | エネルギー 512 kcal<br>たんぱく質 22.8 g<br>脂 質 13.2 g<br>カルシウム 173 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 デコボン せとか いよかん  
 7日七草粥・19日ご当地おにぎり(鳥取県)

