

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	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		
1 (月)	白身魚のフライ もも かぼちゃのサラダ ごはん 豆腐となめこのみそ汁	米、マカロニ、油 小麦粉、パン粉 マヨドレ、油、砂糖	牛乳、たら、きな粉 絹ごし豆腐 いわし(煮干し)	かぼちゃ、もも なめこ、にんじん きゅうり	中濃ソース 食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 519 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 12.8 g カルシウム 266 mg
2 (火)	肉団子スープ ブロッコリーと人参のごま和え わかめごはん バナナ	米、ホットケーキ粉 マーガリン、砂糖 はるさめ、片栗粉 油	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐、ごま	しめじ、たまねぎ バナナ、にんじん ブロッコリー ほうれんそう	コンソメ、しょうゆ 食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 桜クッキー	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.6 g カルシウム 231 mg
3 (水)	鶏肉の青のり焼き パイン キャベツのゆかり和え ごはん ほうれん草と油揚げのみそ汁	米、小麦粉 マヨドレ、片栗粉	牛乳、鶏もも肉 絹ごし豆腐 豚小間肉、米みそ いわし(煮干し) 油揚げ、かつお節	キャベツ、もやし ほうれんそう パイン、コーン あおのり	かつおだし汁 中濃ソース 食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 お好み焼き	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 20.1 g カルシウム 271 mg
4 (木)	カレーライス マカロニサラダ フルーツポンチ	米、じゃがいも マカロニ、マヨドレ コーンフレーク マーガリン、油	牛乳、豚小間肉	みかん天然果汁 たまねぎ、にんじん きゅうり、もも みかん、パイン なし、コーン	カレールウ、食塩	麦茶 ビスケット 牛乳(もも組:麦茶) マシュマロコーンフレーク	エネルギー 524 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 17.6 g カルシウム 195 mg
5 (金)	三色丼 切り干し大根のサラダ わかめとえのきのみそ汁 みかん	米、砂糖、油 ごま油	牛乳、豚ひき肉 米みそ いわし(煮干し)	ぶどう天然果汁 ほうれんそう にんじん、みかん きゅうり、アガー えのきたけ 切り干しだいこん	かつおだし汁 しょうゆ、酢 食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.1 g カルシウム 304 mg
6 (土)	ひき肉チャーハン かぼちゃの煮つけ ほうれん草とコーンのスープ パイン	米、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん コーン、ピーマン かぼちゃ、パイン ほうれんそう	しょうゆ、食塩 中華だしの素 みりん	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ウエハース 甘辛せんべい	エネルギー 504 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 16.4 g カルシウム 263 mg
8 (月)	デミグラスソースハンバーグ もも ほうれん草と人参のおかか和え ごはん 里芋とねぎのみそ汁	米、さといも、焼ふ パン粉、砂糖 マーガリン、油	牛乳、豚ひき肉 米みそ、かつお節 いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん ほうれんそう もも、にんじん ねぎ、もも	ハヤシルウ しょうゆ、食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 529 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 18.1 g カルシウム 285 mg
9 (火)	鶏の唐揚げ パイン キャベツと人参の昆布和え ごはん 高野豆腐としめじのみそ汁	米、片栗粉、油 小麦粉、上新粉 砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉 米みそ、凍り豆腐 いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん たまねぎ、パイン しめじ、コーン にんにく、にら しょうが、塩こんぶ	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 酢	牛乳 ビスケット 牛乳 チヂミ	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.7 g カルシウム 251 mg
10 (水)	ひき肉の野菜炒め みかん スパゲティサラダ ごはん お麩とわかめみそ汁	米、スパゲティ コーンフレーク グラニュー糖 マヨドレ、焼ふ、油	豚ひき肉、牛乳 ヨーグルト、米みそ 生クリーム いわし(煮干し) ゼラチン	たまねぎ、キャベツ にんじん、みかん きゅうり、もやし ブルーベリージャム ピーマン、コーン レモン果汁、もも しょうが、わかめ	焼きそばソース 食塩	麦茶 塩せんべい 麦茶 レアヨーグルトケーキ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 17.4 g カルシウム 123 mg
11 (木)	豚丼 ひじきの白和え ほうれん草ともやしのみそ汁 もも	米、油、片栗粉 砂糖	牛乳、豚小間肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん ほうれんそう もも、にんじん しめじ、コーン ひじき、しょうが	しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 ポテトフライ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 18.2 g カルシウム 272 mg
12 (金)	スープスパゲティ ブロッコリーとコーンの和え物 パイン	スパゲティ、米 マヨドレ、油	牛乳、ベーコン かつお節	たまねぎ、にんじん ブロッコリー ほうれんそう しめじ、パイン ピーマン、コーン にんにく	しょうゆ、食塩 コンソメ	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 523 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 17.7 g カルシウム 207 mg
13 (土)	鮭のまぜごはん ほうれん草と人参のごま和え 豚汁 みかん	米、砂糖	牛乳、米みそ さけ、すりごま 豚小間肉	ほうれんそう みかん、だいこん たまねぎ、にんじん みつば、ねぎ コーン、えだまめ	かつおだし汁 酢、しょうゆ 食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 マシュマロサンド	エネルギー 505 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 12.8 g カルシウム 254 mg
15 (月)	カレイのごま照り焼き バナナ かぼちゃのサラダ ごはん 豆腐となめこのみそ汁	米、食パン マヨドレ	牛乳、絹ごし豆腐 かたい、米みそ いわし(煮干し) ごま	かぼちゃ、バナナ なめこ、にんじん いちごジャム きゅうり	しょうゆ、みりん	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 11.1 g カルシウム 265 mg
16 (火)	肉団子スープ ブロッコリーと人参のごま和え わかめごはん もも	米、マカロニ 砂糖、はるさめ 片栗粉	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐、きな粉 ごま	しめじ、たまねぎ ブロッコリー、もも にんじん ほうれんそう	コンソメ、しょうゆ 食塩	麦茶 塩せんべい 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 15.2 g カルシウム 225 mg

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	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		
17	鶏肉の青のり焼き （キャベツのゆかり和え） 水 ごはん （ほうれん草と油揚げのみそ汁）	米、コーンフレーク マヨドレ、片栗粉	牛乳、鶏もも肉 米みそ、油揚げ いわし(煮干し)	キャベツ、もやし ほうれん草 パイン、あおのり	食塩	牛乳 クラッカー 麦茶 コーンフレーク	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 19.4 g カルシウム 263 mg
18	カレーライス （マカロニサラダ） 木 牛乳 （みかん）	米、じゃがいも 小麦粉、マカロニ マヨドレ、油	牛乳、豚小間肉 絹ごし豆腐 豚小間肉 かつお節	たまねぎ、にんじん みかん、キャベツ きゅうり、コーン	カレールー かつおだし汁 中濃ソース 食塩	牛乳 甘辛せんべい 麦茶 お好み焼き	エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.7 g カルシウム 209 mg
19	三色丼 （切り干し大根のサラダ） 金 わかめとえのきのみそ汁 （パイン）	米、砂糖、油 ごま油	牛乳、豚ひき肉 米みそ いわし(煮干し)	ぶどう天然果汁 ほうれん草 にんじん、きゅうり パイン、えのきたけ 切り干しだいこん アガー、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、酢 食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	エネルギー 509 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.1 g カルシウム 303 mg
20	ハヤシライス （ブロッコリーとコーンのサラダ） 土 牛乳 （みかん）	米、油	牛乳、豚小間肉	ブロッコリー たまねぎ、しめじ みかん、もやし コーン	ハヤシルウ しょうゆ、酢 食塩	牛乳 ビスケット 麦茶 ウエハース ミニゼリー	エネルギー 513 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 18.5 g カルシウム 246 mg
22	デミグラスソースハンバーグ もも （ほうれん草と人参のおかか和え） 月 ごはん （里芋とねぎのみそ汁）	米、さといも 焼ふ、パン粉 砂糖、マーガリン 油	牛乳、豚ひき肉 米みそ、かつお節 いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん ほうれん草 もも、ねぎ	ハヤシルウ しょうゆ、食塩	麦茶 小魚せんべい 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 529 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 18.1 g カルシウム 285 mg
23	鶏の唐揚げ パイン （キャベツと人参の昆布和え） 火 ごはん （高野豆腐としめじのみそ汁）	米、片栗粉 小麦粉、油 上新粉、砂糖 ごま油	牛乳、鶏もも肉 米みそ、凍り豆腐 いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん たまねぎ、パイン しめじ、にら コーン、にんにく しょうが、塩こんぶ	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 酢	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 チヂミ	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.7 g カルシウム 251 mg
24	ひき肉の野菜炒め みかん （スパゲティーサラダ） 水 ごはん （お麩とわかめみそ汁）	米、スパゲティ マヨドレ、焼ふ、油	豚ひき肉、米みそ 生クリーム いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ にんじん、みかん きゅうり、もやし もも、パイン ピーマン、コーン しょうが、わかめ	焼きそばソース 食塩	牛乳 クラッカー 麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 18.0 g カルシウム 101 mg
25	豚丼 （ひじきの白和え） 木 ほうれん草ともやしのみそ汁 （もも）	米、油、片栗粉 砂糖	牛乳、豚小間肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん ほうれん草 もも、しめじ コーン、ひじき しょうが	しょうゆ、みりん 食塩	麦茶 塩せんべい 牛乳 ポテトフライ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 18.0 g カルシウム 269 mg
26	スープスパゲティー （ブロッコリーとコーンの和え物） 金 パイン （）	スパゲティ、米 マヨドレ、油	牛乳、ベーコン かつお節	たまねぎ、にんじん ブロッコリー ほうれん草 しめじ、パイン ピーマン、コーン にんにく	しょうゆ、コンソメ 食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 523 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 17.7 g カルシウム 207 mg
27	ひき肉チャーハン （三色ナムル） 土 フルーチェ （）	米、スパゲティ 油、ごま油	牛乳、豚ひき肉 ツナ	たまねぎ、もやし ほうれん草 にんじん、ピーマン コーン、えだまめ にんにく	しょうゆ、食塩 中華だしの素	牛乳 小魚せんべい 牛乳 えだ豆とツナのスパゲティー	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 15.5 g カルシウム 223 mg
30	回鍋肉 パイン （春雨サラダ） 火 ごはん （ほうれん草とコーンのスープ）	米、食パン 片栗粉、はるさめ 砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉 米みそ	キャベツ、たまねぎ にんじん、パイン ほうれん草 いちごジャム ピーマン、コーン きゅうり、にんにく しょうが	しょうゆ、食塩 ウスターソース 中華だしの素 酢、食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 13.8 g カルシウム 215 mg

※食材の都合により、献立を変更する場合があります。

※もも組は、下記の献立が変更となります。

せんべい → 赤ちゃんおせんべい又は、野菜リング
 (小魚・甘辛・塩)
 マシュマロコーンフレーク → ヨーグルト・おせんべい
 マシュマロサンド → ジャムクラッカー
 お誕生日ケーキ → フルーツパンケーキ

