



献立表



日付	主食	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名			3時のおやつ
				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	
1 土	ご飯	親子煮 おひたし オレンジ	370 16 10	じゃがいも、砂糖	鶏肉、卵 油揚げ、しらす、かつお節 牛乳	キャベツ、人参、ほうれん草 玉ねぎ、小松菜、干しいたけ オレンジ	お菓子
3 月	ご飯	鮭のポテト焼き 豚挽キャベツのみそ炒め バナナ	426 18 10	じゃがいも、砂糖 パン粉、ごま油	鮭、豚ミンチ みそ、豆乳、牛乳	キャベツ、人参、玉ねぎ 干しいたけ、コーン バナナ	コーンおむすび
4 火	ご飯	肉じゃが 野菜の白和え オレンジ	426 16 11	糸こんにゃく マヨネーズ、砂糖 ホットロールパン じゃがいも、油	牛肉、豆腐 ごま、ちくわ、きな粉 牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草 切干大根、干しいたけ、いんげん オレンジ	揚げパン
5 水	ご飯	豆腐つくね 切干大根ごまマヨネーズ りんご	416 16 14	小麦粉、パン粉 砂糖、片栗粉 マヨネーズ	豆腐、鶏ミンチ ハム、みそ、ひじき、ごま バター、きな粉、牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜 切干大根、きゅうり、りんご	きなこスコーン
6 木	ご飯	マーボー茄子 春雨サラダ バナナ	424 15 13	ホットケーキ粉、砂糖 春雨、マヨネーズ	豆腐、豚ミンチ ハム、卵、みそ、ごま 大豆、牛乳	玉ねぎ、人参、なすび、竹の子 きゅうり、コーン、小松菜 ほうれん草、バナナ	プリンケーキ
7 金	そば ご飯	鶏肉の照り焼き 星ポテト オクラのみそ汁・メロン	439 15 11	砂糖、片栗粉 小麦粉、油	鶏肉、鶏ミンチ みそ、牛乳	玉ねぎ、人参、コーン オクラ、干しいたけ、メロン	七タパフェ
8 土	ご飯	他人丼 おひたし オレンジ	378 15 11	砂糖	豚肉、卵 ちくわ、しらす、かつお節 牛乳	キャベツ、人参、ほうれん草 玉ねぎ、小松菜、オレンジ	お菓子
10 月	ご飯	鮭の西京焼き ひじきの炒め煮 ネーブル	409 19 12	糸こんにゃく 砂糖、マヨネーズ	鮭、鶏ミンチ、豆腐 大豆、油揚げ、みそ、ひじき 牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草 ごぼう、干しいたけ、ネーブル	ごぼうの炊き込みおにぎり
11 火	ご飯	鶏肉の甘酢漬け ウインナーソーテー バナナ	405 15 13	砂糖、片栗粉 ホットケーキ粉	鶏肉、ウインナー 卵、バター、牛乳	キャベツ、人参、ほうれん草 玉ねぎ、コーン、きゅうり バナナ	ココア蒸しパン
12 水	ご飯	夏野菜カレー フルーツヨーグルト	406 12 13	じゃがいも、砂糖	ウインナー チーズ、ヨーグルト 生クリーム、牛乳	玉ねぎ、人参、かぼちゃ 干しいたけ、みかん缶、パイン缶 りんご、オレンジ、とうもろこし	とうもろこし
13 木	ご飯	豚カツ ブロッコリー中華サラダ オレンジ	402 17 12	油、小麦粉、パン粉	豚肉、ツナ缶 ごま、カットワカメ、牛乳	ブロッコリー、キャベツ、人参 コーン、オレンジ	わかめおむすび
14 金	ご飯	治部煮 キャベツのおひたし バナナ	404 15 12	砂糖、じゃがいも	生揚げ、鶏肉 しらす、油揚げ、かつお節 牛乳	キャベツ、人参、ほうれん草 ごぼう、れんこん、干しいたけ バナナ	クリームコンフェ
15 土	ご飯	肉豆腐 春雨サラダ オレンジ	381 13 11	じゃがいも、砂糖 春雨、マヨネーズ	豆腐、豚肉 ハム、牛乳	玉ねぎ、人参、きゅうり コーン、小松菜、ほうれん草 干しいたけ、オレンジ	お菓子
18 火	ご飯	さわらのみそ焼き 切干大根の煮物 オレンジ	405 19 10	砂糖、ごま油	さわら、鶏ミンチ、みそ 油揚げ、しらす、牛乳	人参、小松菜、切干大根 干しいたけ、オレンジ	青菜のおにぎり
19 水	ご飯	ハンバーグ 和風マカロニサラダ りんご	400 14 13	マカロニ、砂糖 マヨネーズ、片栗粉 餃子の皮	合ミンチ ツナ缶、豆乳 牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ コーン、小松菜、きゅうり 干しいたけ、かぼちゃ、りんご	パンプキンパイ
20 木	ご飯	吉野煮 ひじきマリネ バナナ	404 16 11	じゃがいも、砂糖 ホットケーキ粉	鶏肉、生揚げ ツナ缶、卵、バター ひじき、牛乳	玉ねぎ、人参、きゅうり 小松菜、干しいたけ、バナナ	ホットケーキ
21 金	ご飯	豚肉と厚揚げのみそ炒め 小松菜サラダ オレンジ	424 15 16	じゃがいも、小麦粉 砂糖、片栗粉 マヨネーズ	生揚げ、豚肉 ベーコン、みそ、ごま 豆乳、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、人参、小松菜 大豆もやし、ピーマン、生姜 オレンジ	ごまちゃんすこう
22 土	ご飯	三色丼 みそ汁 りんご	396 17 11	麩、砂糖、ごま油	鶏ミンチ、みそ、卵 カットワカメ、牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜 ほうれん草、切干大根、干しいたけ りんご	お菓子
24 月	ご飯	白身魚の甘酢漬け 野菜のごま炒め バナナ	394 18 7.5	片栗粉、砂糖	カラスカレイ、鶏ミンチ しらす、ごま バター、牛乳	キャベツ、人参、ほうれん草 玉ねぎ、きゅうり、バナナ	鶏ミンチおむすび
25 火	ご飯	カレー豆腐 コールスロー オレンジ	400 14 14	じゃがいも 小麦粉、砂糖 マヨネーズ	豆腐、豚ミンチ ハム、おから、卵 バター、牛乳	玉ねぎ、人参、きゅうり、小松菜 干しいたけ、コーン、キャベツ オレンジ	おからッキー
26 水	ご飯	チンジャオロース ツナと野菜の酢の物 パイナップル	408 14 15	じゃがいも、砂糖 ホットケーキ粉 ごま油、油	豚肉、ツナ缶 おから、豆乳、カットワカメ 牛乳	玉ねぎ、人参、竹の子、きゅうり キャベツ、ピーマン、切干大根 生姜、小松菜、パイナップル	小松菜ドーナツ
27 木	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き きんぴらごぼう りんご	435 18 13	糸こんにゃく 砂糖	鮭、豚肉 油揚げ、みそ、ごま ひじき、牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ ごぼう、切干大根 れんこん、りんご	ひじきおにぎり
28 金	ご飯	豚肉の生姜焼き ほうれん草のごまマヨネーズ バナナ	427 14 14	マヨネーズ、砂糖 スティックパン	豚肉、ちくわ ごま、牛乳	キャベツ、人参、ほうれん草 玉ねぎ、小松菜、生姜、干しいたけ 切干大根、バナナ	スティックパン
29 土	ご飯	生揚げのそばろ煮 マセドアンサラダ オレンジ	399 14 13	じゃがいも、マヨネーズ	生揚げ、鶏ミンチ ハム、牛乳	玉ねぎ、人参、きゅうり ほうれん草、干しいたけ、コーン オレンジ	お菓子
31 月	ご飯	さわらの五目あんかけ きゅうりとささ身のサラダ オレンジ	414 19 10	片栗粉	さわら、鶏ささ身 ごま、牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草 コーン、ピーマン、きゅうり オレンジ	ふりかけおにぎり

