




| 日<br>/<br>曜 | 主食    | 献立名                                      | 材料名(昼食・3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                                 |   |   |
| 16<br>(月)   | ごはん   | 大根と油揚げのみそ汁<br>豚肉と野菜のごま炒め<br>春雨サラダ        | 米、マカロニ、油、はるさめ、砂糖、ごま油   | 牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、油揚げ、粉チーズ、ごま            | たまねぎ、だいこん、もやし、きゅうり、トマトペースト、みかん缶、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが                 | 煮干だし汁、しょうゆ、酢、みりん、コンソメ、パセリ粉、食塩       | 牛乳130<br>マカロニのトマト煮  | エネルギー 591 kcal<br>たんぱく質 22.3 g<br>脂質 20.8 g<br>カルシウム 235 mg |
| 17<br>(火)   | ごはん   | 白菜とえのきのみそ汁<br>鶏と揚げじゃ芋の煮物<br>ひじきとキャベツのサラダ | 米、じゃがいも、砂糖、油、マヨネーズ、片栗粉   | 牛乳、鶏もも肉、だいず(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、油揚げ               | はくさい、みかん缶、キャベツ、パイン缶、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、にんじん、ひじき、粉かんでん | かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、こしょう | 牛乳130<br>フルーツゼリー  | エネルギー 666 kcal<br>たんぱく質 24.3 g<br>脂質 25.2 g<br>カルシウム 337 mg |
| 18<br>(水)   | ごはん   | シーフードカレー<br>きゅうりとコーンのサラダ<br>フルーツヨーグルト    | 米、じゃがいも、ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油、フレンドレッシング(分離型)   | 牛乳、ヨーグルト(無糖)、えび、いか、脱脂粉乳、卵                         | たまねぎ、にんじん、みかん缶、バナナ、パイン缶、きゅうり、コーン缶                                   | カレールウ                               | 牛乳130<br>ホットケーキ   | エネルギー 647 kcal<br>たんぱく質 20.8 g<br>脂質 16.1 g<br>カルシウム 377 mg |
| 19<br>(木)   | パン    | 野菜スープ<br>肉団子の揚げ煮<br>スイートポテトサラダ           | 食パン、米、さつまいも、マヨネーズ、パン粉、板こんにゃく、油、砂糖、片栗粉  | 牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、卵                                    | にんじん、たまねぎ、コーン缶、ほうれんそう、りんご、きゅうり、ごぼう、干しいたけ、焼きのり                       | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、コンソメ、みりん、食塩、こしょう   | 牛乳130<br>五目おにぎり   | エネルギー 695 kcal<br>たんぱく質 24.5 g<br>脂質 24.2 g<br>カルシウム 214 mg |
| 20<br>(金)   | ごはん   | 五目みそ汁<br>さばのごま揚げ<br>切干し大根の旨煮             | 米、さといも、片栗粉、油、砂糖  | 牛乳、さば、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま                           | かぼちゃ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、切り干しだいこん                                      | かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩                  | 牛乳130<br>かぼちゃもち   | エネルギー 605 kcal<br>たんぱく質 22.0 g<br>脂質 22.4 g<br>カルシウム 297 mg |
| 21<br>(土)   | ごはん   | 親子丼<br>もやしとわかめのみそ汁                       | 米、コッペパン  | 牛乳、卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)                              | たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、いちごジャム、カットわかめ                                      | かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん           | 牛乳130<br>ジャムパン  | エネルギー 741 kcal<br>たんぱく質 34.0 g<br>脂質 26.3 g<br>カルシウム 399 mg |
| 22<br>(日)   |       |  |  |   |   |                                     |   |   |
| 23<br>(月)   |       | 勤労感謝の日                                   |  |   |   |                                     |   |   |
| 24<br>(火)   | ごはん   | 中華風コーンスープ<br>マーボー豆腐<br>ほうれん草のナムル         | 米、白玉粉、片栗粉、ごま油、砂糖   | 牛乳、木綿豆腐、ゆであずき缶、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま               | クリームコーン缶、ほうれんそう、もやし、ねぎ、にんじん、コーン缶、あさつき、干しいたけ、しょうが                    | しょうゆ、酒、中華だし、素、食塩                    | 牛乳130<br>白玉ぜんざい   | エネルギー 741 kcal<br>たんぱく質 28.2 g<br>脂質 22.4 g<br>カルシウム 404 mg |
| 25<br>(水)   | ☆不要です | みそラーメン<br>フルーツのゼリーがけ                     | 生中華めん、砂糖、油、米   | 牛乳、豚ひき肉、ホイップクリーム、淡色みそ、ゼラチン                        | りんご濃縮果汁、キャベツ、みかん缶、バナナ、たまねぎ、もやし、もも缶、パイン缶、にんじん、焼きのり、こんぶ佃煮             | しょうゆ、酒、中華だし、素、食塩                    | 牛乳130<br>お誕生会お楽しみおやつ  | エネルギー 575 kcal<br>たんぱく質 21.5 g<br>脂質 17.7 g<br>カルシウム 286 mg |
| 26<br>(木)   | パン    | 豆乳スープ<br>ナゲット<br>白菜とハムのサラダ               | 食パン、米、片栗粉、油、フレンドレッシング(分離型)   | 牛乳、豆乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、鶏もも肉、しらす干し、ハム、ベーコン、ごま           | はくさい、たまねぎ、かぼちゃ、コーン缶、マッシュルーム、焼きのり、にんにく、しょうが                          | ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう                  | 牛乳130<br>じゃごごまおにぎり  | エネルギー 670 kcal<br>たんぱく質 29.5 g<br>脂質 24.7 g<br>カルシウム 283 mg |
| 27<br>(金)   | ごはん   | けんちん汁<br>鮭のみそ照り焼き<br>おからサラダ              | 米、食パン、さといも、マヨネーズ、砂糖、ごま油  | 牛乳、さけ、木綿豆腐、おから、豚肉(肩ロース)、とろけるチーズ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | ブロッコリー、だいこん、コーン缶、ごぼう、ねぎ、にんじん、しょうが                                   | かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩                | 牛乳130<br>コーンチーズトースト   | エネルギー 594 kcal<br>たんぱく質 27.3 g<br>脂質 20.6 g<br>カルシウム 251 mg |
| 28<br>(土)   | ごはん   | カレーライス<br>フルーツカクテル                       | 米、ぶどうパン、じゃがいも、油  | 牛乳、豚肉(肩ロース)、脱脂粉乳                                  | たまねぎ、みかん缶、パイン缶、にんじん、キウイフルーツ   | カレールウ                               | 牛乳130<br>レーズンパン   | エネルギー 813 kcal<br>たんぱく質 30.0 g<br>脂質 31.3 g<br>カルシウム 430 mg |
| 29<br>(日)   |       |  |  |   |   |                                     |  |   |
| 30<br>(月)   | ごはん   | じゃが芋とわかめのみそ汁<br>厚焼き卵<br>きんぴらごぼう          | 米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油   | 牛乳、卵、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、脱脂粉乳、油揚げ               | にんじん、ごぼう、ねぎ、たまねぎ、さやえんどう、ひじき、カットわかめ                                  | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、パセリ粉                 | 牛乳130<br>ツナパン   | エネルギー 580 kcal<br>たんぱく質 21.9 g<br>脂質 19.6 g<br>カルシウム 291 mg |