

## 献 立 表

| 日<br>曜            | 献 立 名   | 材料名(昼食・3時おやつ)                      |                                  |   | 午前おやつ<br>3時おやつ               | 延長おやつ               | 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  |                              |                     |  |
| 01<br>一<br>月<br>一 | ★ジャージャー麺<br>ベーコンポテト<br>小松菜サラダ<br>果物             | 生中華めん、じゃがいも、胚芽米、三温糖、こんにゃく、油、片栗粉、砂糖 | 豚ひき肉、チーズ、油揚げ、ベーコン、米みそ            | りんご、こまつな、にんじん、きゅうり、ねぎ、もやし、こぼう、コーン缶、干しいたけ、しょうが、にんにく            | 牛乳<br>★こぎつねごはん<br>チーズ<br>お茶  | ホットケーキ<br>果物        | エネルギー 597 kcal<br>たんぱく質 22.4 g<br>脂 質 17.7 g<br>カルシウム 201 mg |
| 02<br>一<br>火<br>一 | ホットドッグ<br>南瓜のプロテインサラダ<br>プロッコリーのごま和え<br>スープ     | さつまいも、コッペパン、マヨネーズ、三温糖、なたね油、ごま      | 牛乳、鶏がらスープ、ウインナー、ハム、卵、バター         | みかん、かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、にら、ねぎ、しょうが                | 牛乳<br>★パリパリ焼き<br>果物<br>牛乳    | チャーハン<br>果物<br>牛乳   | エネルギー 525 kcal<br>たんぱく質 15.9 g<br>脂 質 22.3 g<br>カルシウム 224 mg |
| 03<br>一<br>水<br>一 | 五目ちらし<br>さわらの照り焼き<br>おいしいなのおかか和え<br>すまし汁        | 胚芽米、三温糖、焼ぶ                         | 牛乳、さわら、油揚げ、かつお節                  | なばな、れんこん、こぼう、にんじん、たけのこ、万能ねぎ、さやえんどう、干しいたけ、しょうが                 | 牛乳<br>さくらもち<br>ひなあられ<br>牛乳   | おにぎり<br>果物          | エネルギー 537 kcal<br>たんぱく質 21.0 g<br>脂 質 9.4 g<br>カルシウム 216 mg  |
| 04<br>一<br>木<br>一 | ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>ひじきの煮付<br>もやしときゅうりの酢の物<br>味噌汁 | 胚芽米、三温糖、ごま油                        | 牛乳、豚肉、木綿豆腐、油揚げ、淡色みそ、いわし          | オレンジ天然果汁、もやし、きゅうり、たまねぎ、しめじ、ねぎ、にんじん、ひじき、りしりこんぶ、しょうが            | 牛乳<br>オレンジゼリー<br>おせんべい<br>牛乳 | 炊き込みごはん<br>果物       | エネルギー 527 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂 質 14.5 g<br>カルシウム 283 mg |
| 05<br>一<br>金<br>一 | ★カレーライス<br>プロッコリーのサラダ<br>スープ<br>果物              | 胚芽米、じゃがいも、油、焼ぶ、小麦粉、なたね油、グラニュー糖、三温糖 | 牛乳、豚肉、ベーコン、バター、鶏がらスープ            | いよかん、いちご、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、トマト、はくさい、コーン缶、りんご、ねぎ、しょうが、にんにく | 牛乳<br>★おふラスク<br>果物<br>牛乳     | 混ぜ込みごはん<br>果物<br>牛乳 | エネルギー 580 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂 質 24.3 g<br>カルシウム 170 mg |
| 06<br>一<br>土<br>一 | 牛丼<br>きゅうり・トマト<br>味噌汁<br>果物                     | 胚芽米、食パン、マーガリン、三温糖                  | ヨーグルト、和牛、木綿豆腐、淡色みそ、いわし           | みかん、りんご、きゅうり、たまねぎ、トマト、いちごジャム、わかめ、りしりこんぶ                       | ヨーグルト<br>サンドパン<br>果物<br>お茶   | お菓子<br>果物           | エネルギー 561 kcal<br>たんぱく質 16.1 g<br>脂 質 16.7 g<br>カルシウム 240 mg |
| 08<br>一<br>月<br>一 | ★鶏南蛮<br>大根のそぼろ煮<br>キャベツの昆布和え<br>トマト             | 生うどん、もち米、片栗粉、ごま油、三温糖               | 鶏もも肉、鶏ひき肉、焼き豚、いわし                | キャベツ、だいこん、たまねぎ、トマト、ほうれんそう、チンゲンサイ、にんじん、塩こんぶ、干しいたけ              | 牛乳<br>中華風おこわ<br>小魚<br>お茶     | ホットケーキ<br>果物        | エネルギー 568 kcal<br>たんぱく質 24.1 g<br>脂 質 9.6 g<br>カルシウム 278 mg  |
| 09<br>一<br>火<br>一 | 焼きおにぎり<br>鮭のみぞ焼き<br>ひふみ漬け<br>豚汁<br>果物           | 胚芽米、さといも、食パン、砂糖                    | 牛乳、さけ、豚肉、生揚げ、卵、豆みそ、いわし、米みそ       | みかん、りんご、にんじん、きゅうり、だいこん、ごぼう、ねぎ、あさつき                            | 牛乳<br>★パンプリン<br>果物<br>牛乳     | 炊き込みごはん<br>果物       | エネルギー 545 kcal<br>たんぱく質 24.7 g<br>脂 質 17.6 g<br>カルシウム 319 mg |
| 10<br>一<br>水<br>一 | ごはん<br>★れんこんのはさみ揚げ<br>三色酢の物<br>トマト<br>味噌汁       | 胚芽米、ロールパン、なたね油、グラニュー糖、片栗粉、小麦粉、三温糖  | 豚ひき肉、油揚げ、きな粉、淡色みそ、いわし、牛乳         | いよかん、もやし、れんこん、トマト、チンゲンサイ、ねぎ、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが、りしりこんぶ        | 牛乳<br>★きなこあげぱん<br>果物<br>牛乳   | ピラフ<br>果物           | エネルギー 598 kcal<br>たんぱく質 19.9 g<br>脂 質 23.4 g<br>カルシウム 159 mg |
| 11<br>一<br>木<br>一 | ★納豆ごはん<br>ごぼうと牛肉の炒め煮<br>中華風きゅうり<br>味噌汁          | 胚芽米、じゃがいも、もち米、三温糖、ごま油、ごま           | 牛乳、納豆、和牛、あずき、淡色みそ、いわし            | いちご、きゅうり、ごぼう、にんじん、生いも板こんにゃく、にら、りしりこんぶ、あおのり                    | 牛乳<br>★おはぎ<br>果物<br>牛乳       | 混ぜ込みごはん<br>果物       | エネルギー 620 kcal<br>たんぱく質 20.8 g<br>脂 質 19.0 g<br>カルシウム 267 mg |
| 12<br>一<br>金<br>一 | ごはん<br>あじの南蛮漬け<br>さつま芋の甘煮<br>ほうれん草の磯和え<br>味噌汁   | 胚芽米、さつまいも、コッペパン、三温糖、片栗粉、小麦粉        | 牛乳、あじ、木綿豆腐、生クリーム、淡色みそ、いわし        | ほうれんそう、みかん缶、パイント缶、にんじん、たまねぎ、もやし、万能ねぎ、焼きのり、りしりこんぶ              | 牛乳<br>★クリームパン<br>クラッカー<br>牛乳 | なめたけごはん<br>果物       | エネルギー 627 kcal<br>たんぱく質 22.2 g<br>脂 質 15.3 g<br>カルシウム 302 mg |
| 13<br>一<br>土<br>一 | ビビンバ丼<br>きゅうり・トマト<br>味噌汁<br>果物                  | 胚芽米、食パン、マーガリン、三温糖、ごま油              | ヨーグルト、牛ひき肉、淡色みそ                  | みかん、きゅうり、りんご、トマト、大豆もやし、たまねぎ、しめじ、にんじん、いちごジャム、りしりこんぶ、しょうが、にんにく  | ヨーグルト<br>サンドパン<br>果物<br>お茶   | お菓子<br>果物           | エネルギー 550 kcal<br>たんぱく質 17.8 g<br>脂 質 14.7 g<br>カルシウム 179 mg |
| 15<br>一<br>月<br>一 | ★ラーメン<br>長芋のチーズ焼き<br>人参しりしり<br>果物               | じゃがいも、生中華めん、ながいも、ごま油、油             | 鶏がらスープ、牛乳、チーズ、焼き豚、ベーコン、チーズ、卵     | みかん、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、焼きのり、にんにく、青のり                              | 牛乳<br>★ポテトアンナ<br>チーズ<br>牛乳   | ホットケーキ<br>果物        | エネルギー 548 kcal<br>たんぱく質 24.4 g<br>脂 質 20.1 g<br>カルシウム 366 mg |
| 16<br>一<br>火<br>一 | ロールパン<br>タンドリーチキン<br>ポテトサラダ<br>小松菜のおかか和え<br>スープ | ロールパン、じゃがいも、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、なたね油     | 牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、卵、ヨーグルト、かつお節、鶏がらスープ | りんご、こまつな、たまねぎ、きゅうり、にんじん、わかめ、ねぎ、しょうが、にんにく                      | 牛乳<br>★ソフトドーナツ<br>果物<br>牛乳   | おにぎり<br>果物          | エネルギー 516 kcal<br>たんぱく質 19.7 g<br>脂 質 19.7 g<br>カルシウム 255 mg |