



の 献 立 表

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10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			
01	御飯 フルーツ 納豆揚げ	コッペパン、米、てんるい粉、油、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、納豆、精ごし豆腐、ちくわ、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、油揚げ、いわじ(煮干し)	りんご、ミックスベジタブル(冷凍)、なめこ、にんじん、わぎれんこん、いんげん(ゆで)、万能ねぎ、ひしき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 ウエハース 牛乳 パン	エネルギー 666 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 20.3 g カルシウム 291 mg
～	ひじきの五目煮						
～	なめこの味噌汁						
02	御飯 フルーツ さばの塩焼き 火 野菜の胡麻和え 豚汁	米、じゃがいも、しらたき、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、さば、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、すりごま、凍り豆腐	バナナ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、キヤウベジ、わぎれんこん、いんげん(ゆで)、万能ねぎ、ひしき	食塩	牛乳 ビスケット お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 419 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 10.0 g カルシウム 149 mg
～	ちらし寿司 豆腐すまし汁 ローストチキン プリン	米、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖、油、片栗粉、ハイハイパン	まめびよ いちご、鶏むね肉、木綿豆腐、牛乳、たこ(茹)、ホイップクリーム、卵、油揚げ、ゼラチン	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、ヨーグルト(加糖)、にんじん、きゅうり、ねぎ、れんこん、生わかめ、じょうが、焼き芋	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、ウスターーソース、食塩、こしとう	牛乳 せんべい 牛乳 牛乳 牛乳	エネルギー 768 kcal たんぱく質 36.1 g 脂 質 18.3 g カルシウム 324 mg
03	御飯 フルーツ さつまいもカレー 木 豚しゃぶサラダ ～ フルーツ	食パン、米、さつまいも、砂糖、米粒麦(切断麦)、たまねぎドレッシング、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、卵、チーズ	オレンジ、レタス、にんじん、たまねぎ、キヤウベジ、ミニトマト、きゅうり	牛乳 ピスケット 牛乳 牛乳 牛乳	エネルギー 633 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 19.6 g カルシウム 286 mg	
～	ロールパン フルーツ マカロニグラタン 金 押し麦のチップドサラダ ～ コーンスープ	ロールパン、マカロニ・スパゲティー、小麦粉、油、押麦、たまねぎドレッシング、パン粉	牛乳、卵、鶏むね肉、バター、ベーコン、粉チーズ	りんご、たまねぎ、クリームコーン缶、コーン缶、きゅうり、ブロッコリー、コーン(冷凍)、にんじん、赤ピーマン、マッシュ	コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 フルーツ 牛乳 牛乳	エネルギー 735 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 31.6 g カルシウム 279 mg
04	御飯 フルーツ 鮭のみぞ照り焼き 土 五色野菜煮 ～ 小松菜の味噌汁	米、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、卵、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、こまつな、だいこん、たまねぎ、ごぼう、しめじ、にんじん、いんげん、じょうが	かつお・昆布だし汁、酒、みりん、和風だしの素、しとう	牛乳 せんべい 牛乳 牛乳 牛乳	エネルギー 363 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 8.5 g カルシウム 209 mg
～	御飯 フルーツ ほつけのもみじ焼き 月 すき昆布の煮物 ～ なすの味噌汁	米、マヨネーズ、しらたき、米粒麦(切断麦)、小麦粉	牛乳、ほつけ(開き干し)、米みそ(淡色辛みそ)、きつま揚げ、油揚げ	りんご、なす、たまねぎ、にんじん、ごぼう、刻みこんぶ、みりん	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、おかし	牛乳 ピスケット 牛乳 牛乳	エネルギー 455 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.3 g カルシウム 303 mg
05	御飯 フルーツ盛り合わせ ～ 手巻きし 火 チップスサラダ ～ すまし汁	米、ショコラケーキ、いちごショートケーキ、マヨネーズ、ごまだれソース、米粒麦(切断麦)、砂糖、ロールケー	ウインナー、卵、ツナ油漬缶、かにかまぼこ、油揚げ、ゼラチン	オレンジ、キウイフルーツ、レタス、いちご、きゅうり、ブロッコリー、焼きのり、にんじん、コーン(冷凍)、えのきだけ、ゼリー	和風だしの素、食塩、しょうゆ 牛乳 ウエハース お茶 ケーキバイキング ゼリー	エネルギー 677 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 31.1 g カルシウム 144 mg	
10	御飯 フルーツ ～ 松風焼き 水 小松菜ともやしのあえ物 ～ しめじの味噌汁	米、パン粉、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、生揚げ、米みそ(甘みそ)、卵、ごま、いわし(煮干し)	バナナ、こまつな、だいこん、たまねぎ、ねぎ、しめじ、にんじん、コーン缶	しょうゆ 牛乳 クラッカー 牛乳 牛乳 牛乳	エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 14.0 g カルシウム 314 mg	
11	御飯 フルーツ ～ ハヤシライス 木 小松菜と厚揚げのサラダ ～ ゆで卵	米、ロールパン、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マーガリン、米粒麦(切断麦)、油	牛乳、卵、豚肉(もも)、生揚げ、すりごま	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、マッシュルーム	ハヤシルウ、めんつゆ、3倍濃縮、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、おろししょうが	りんごジュース せんべい 牛乳 メロンパン風	エネルギー 653 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 22.9 g カルシウム 284 mg
12	御飯 フルーツ ～ たらのバター醤油 金 三色おひたし ～ 玉ねぎの味噌汁	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、油、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、たら、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、ごま、いわし(煮干し)、バター、かつお節	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、生わかめ、菊のり	しょうゆ、みりん 牛乳 ピスケット お茶 ゆべし	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 11.3 g カルシウム 245 mg	
13	御飯 フルーツ ～ 肉じゃが 土 きゅうりの土佐あえ ～ 五目汁	米、じゃがいも、しらたき、米粒麦(切断麦)、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、油揚げ、かつお節	バナナ、きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそら豆、ごぼう、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、うめ干し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢 牛乳 せんべい 牛乳 牛乳 牛乳	エネルギー 430 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 12.3 g カルシウム 215 mg	
14	御飯 フルーツ ～ おからハンバーグ 月 ピーフンソテー ～ コンソメスープ	米、ビーフン、米粒麦(切断麦)、油、パン粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、おから、無塩バター	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ビーマン、しいたけ	中濃ソース、しょうゆ、みりん、ケチャップ、酒、コンソメ、食塩	牛乳 ピスケット 牛乳 牛乳 牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 14.2 g カルシウム 188 mg
15	御飯 フルーツ ～ 酢豚 火 もやしの中華和え ～ わかめの味噌汁	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)、ごま油	ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、卵、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	りんご、バナナ、たまねぎ、もやし、もも肉、ダイス、パン缶チップ、キャベツ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、酢 牛乳 スティックパン お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 499 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 13.0 g カルシウム 175 mg	
17	御飯 フルーツ ～ 鮭のネギ味噌焼き 水 切干大根の煮物 ～ 親子汁	米、ホットケーキ粉、油、米粒麦(切断麦)、砂糖、片栗粉	牛乳、さけ、卵、鶏ひき肉、凍り豆腐、米みそ(甘みそ)、油揚げ	バナナ、たまねぎ、まいたけ、にんじん、ねぎ、しあわせ、じょうが	牛乳 クラッcker 牛乳 牛乳 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 18.8 g カルシウム 259 mg	

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10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			
18	御飯	米、じゃがいも、油、でん粉めん(乾)、グラニュー糖、砂糖、米粒麦(切断麦)、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、ハム	にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし	カレールウ、しょうゆ、酢	牛乳 せんべい 牛乳 牛乳	エネルギー 667 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 25.6 g カルシウム 200 mg
～	ミートカレー					ドロップドーナツ	
木	マロニーの中華和え						
～	フルーツ						
19	御飯	米、うどん、米、マカロニ・スペゲティ、マヨネーズ、砂糖	牛乳、牛肉(もも)、うどん	ミートマト、たまねぎ、ごぼう、うどん	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	牛乳 ピスケット 牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.9 g カルシウム 313 mg
～	ミニトマト					チーズリゾット	
22	御飯	米、米粒麦(切断麦)、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、うどん	りんご、いんげん(ゆで)、もやし、たまねぎ、ごぼう、うどん	牛乳 ピスケット 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳	エネルギー 368 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 9.8 g カルシウム 232 mg
～	豚肉のしょうが焼き					おかし	
月	いんげんの塩昆布和え						
～	かぶの味噌汁						
23	御飯	米、じゃがいも、コーンフレーク、油、パン粉、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、米粒麦(切断麦)、オーブン	たら、牛乳、ウインナー、卵	りんご、ホールトマト、伍詰、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ	コンソメ、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 牛乳	エネルギー 699 kcal たんぱく質 43.2 g 脂 質 20.6 g カルシウム 231 mg
～	たらフライ					ヨーンフレーク	
火	せん野菜						
～	ミニストローネ						
24	御飯	米、ごま油、米粒麦(切断麦)	牛乳、豚肉(もも)、ごま油	はくさい、プロッコリー、米みそ(甘みそ)、いも、うどん	しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしとう	お茶 ゼリー 牛乳 牛乳	エネルギー 389 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 12.3 g カルシウム 227 mg
～	八宝菜						
水	プロッコリーのおかか和え						
～	えのきの味噌汁						
25	御飯	米、ごま油、米粒麦(切断麦)	牛乳、豚肉(もも)、肉、卵、すりごま	トマト、にんじん、たまねぎ、りんご、きゅうり、サニーレタス、キャベツ、ピーマン、いちじょう	牛乳 せんべい 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳	エネルギー 702 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 25.6 g カルシウム 218 mg
～	りんごカレー					サンドwich	
木	チョレギサラダ						
～	トマト						
26	麻婆豆腐丼	米、小麦粉、しらたき、砂糖、米粒麦(切断麦)、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、豚肉(もも)、無塩バター、米みそ(甘みそ)、いも	りんご、バナナ、にんじん、ごぼう、うどん	牛乳 ピスケット 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳	エネルギー 636 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 20.9 g カルシウム 283 mg
～	五目きんぴら					バナナパウンドケーキ	
金	キャベツの味噌汁						
～	フルーツ						
27	御飯	油、米粒麦(切断麦)、米、小麦粉、マヨネーズ、じゃがいも	牛乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	牛乳、油揚げ、みのり(淡色辛みそ)、にんじん、ごぼう、うどん	食塩、煮干だし汁、コンソメ、ごぼう、うどん	牛乳 せんべい 牛乳 牛乳	エネルギー 86 kcal たんぱく質 4.2 g 脂 質 4.9 g カルシウム 142 mg
～	鶏ささ身のカレースティック					おかし	
土	ポテトサラダ						
～	切干大根の味噌汁						
29	御飯	米、ごま入り南部せんべい、しらたき、米粒麦(切断麦)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま油	牛乳、ほっけ(開き干し)、オクラ、にんじん、ごぼう、ねぎ、きゅうり、きのこ	バナナ、キャベツ、オクラ、にんじん、ごぼう、ねぎ、まいたけ	しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 ピスケット 牛乳 牛乳	エネルギー 459 kcal たんぱく質 21.1 g 脂