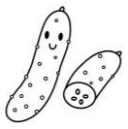



# 献立表

日	曜	献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			栄養価	日	曜	献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			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						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	水	ごはん すき焼き風煮 しらす納豆和え(小松菜) 味噌汁	わかめおにぎり 煮干し 豆乳	白米、玄米、じゃがいも、三温糖、油	豆乳、豆腐、納豆、豚ロース肉、煮干し、しらす干し、みそ、かつお節	グレープフルーツ、たまねぎ、しらたき、こまつな、にんじん、にら、エリンギ、いんげん、ごま	エネルギー 615 kcal たんぱく質 33.0 g 脂 質 15.8 g カルシウム 403 mg	16	木	ごはん ピーマンの細切り炒め ひじきの煮物 味噌汁	変わりくずもち 豆乳	白米、玄米、黒砂糖、くず粉、はるさめ、油、三温糖、片栗粉	豆乳、豚ロース、豆腐、みそ、油揚げ、きな粉	パイナップル、ピーマン、にんじん、なめこ、パプリカ、ねぎ、こまつな、ひじき	エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 20.0 g カルシウム 176 mg
2	木	ごはん 豚肉のニラ炒め 粉吹芋 味噌汁	フルーツ豆乳グルト 麦茶	じゃがいも、白米、玄米、砂糖、ごま油、三温糖	豆乳グルト、豚ロース小間切れ、豆腐、凍り豆腐、みそ	オレンジ、もも、みかん、にら、パイナップル、たまねぎ、オクラ、もやし、しめじ、にんじん、あおのり	エネルギー 450 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 12.7 g カルシウム 124 mg	17	金	ごはん 炒めビーフン レバーの風味焼き 味噌汁	チャーハンおにぎり 豆乳	白米、玄米、ビーフン、ごま油、三温糖、油	豆乳、鶏レバー、豚ひき肉、豆腐、しらす干し、みそ	すいか、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、こまつな、ねぎ、えのきたけ、ピーマン、しいたけ、しいたけ、ごま、ひじき、にんにく、しょうが	エネルギー 609 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 16.0 g カルシウム 167 mg
3	金	ごはん 真鯛の香味ソース いんげん白和え 味噌汁	もちもちパン 豆乳	白米、白玉粉、玄米、油、米粉、三温糖、片栗粉、オリーブ油、ごま油	豆乳、たい、豆腐、豆乳、ベーコン 小さめのみじん切り、みそ、	グレープフルーツ、いんげん、にんじん、なす、たまねぎ、コーン、キャベツ、ねぎ、ごま、わかめ、にんにく、しょうが	エネルギー 619 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 24.1 g カルシウム 165 mg	20	月	ごはん カレイの磯辺焼き ひじきのサラダ 味噌汁	クラッシュゼリー せんべい 豆乳	白米、玄米、三温糖、米粉、油、片栗粉、ごま油	豆乳、ムキカレイ、生揚げ、みそ、煮干し、かつお節、凍り豆腐	りんごジュース、メロン、かぼちゃ、もやし、もも、みかん、パイナップル、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ひじき、ごま、あおのり	エネルギー 503 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 11.0 g カルシウム 196 mg
6	月	ごはん ミートローフ(ひじき) 野菜のトマト煮 わかめスープ	みそ焼きおにぎり 豆乳	白米、玄米、じゃがいも、片栗粉、油、三温糖	豆乳、豚ひき肉、豆腐、鶏ひき肉、みそ、凍り豆腐、煮干し、かつお節	パイナップル、たまねぎ、ホールトマト、チンゲンサイ、かぼちゃ、にんじん、なす、パプリカ、マッシュルーム、コーン、ごま、あおのり、ひじき、わかめ、にんにく	エネルギー 619 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 17.4 g カルシウム 179 mg	21	火	ごはん 鶏肉のトマト煮 いんげんのツナあえ 味噌汁	じゃこ葱おにぎり 豆乳	白米、玄米、油、三温糖、ごま油、片栗粉、砂糖	豆乳、鶏もも肉、ツナ缶、みそ、しらす干し、油揚げ、かつお節	パイナップル、たまねぎ、にんじん、いんげん、パプリカ、パプリカ、切り干しだいこん、ねぎ、トマトピューレ、わかめ、にんにく	エネルギー 570 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 13.8 g カルシウム 113 mg
7	火	ごはん 鶏肉の生姜焼き じゃこサラダ 納豆和え	七夕ゼリー せんべい 豆乳	白米、玄米、三温糖、ビーフン	豆乳、鶏もも肉、しらす干し、納豆	りんごジュース、オレンジジュース、すいか、キャベツ、にんじん、たまねぎ、みかん、きゅうり、オクラ、かんてん、しょうが、ごま	エネルギー 529 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 11.8 g カルシウム 155 mg	22	水	カレーライス 酢味噌和え りんごジュース すいか	焼きビーフン(屋台風) 麦茶	じゃがいも、白米、ビーフン、玄米、三温糖、ごま油、油、オリーブ油	豚ロース小間切れ、豆乳、豚ひき肉、ささ身、みそ	りんごジュース、たまねぎ、すいか、にんじん、トマト、キャベツ、もやし、きゅうり、りんご、しいたけ、にんにく、しょうが、わかめ	エネルギー 621 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 16.1 g カルシウム 71 mg
8	水	ごはん 帆立豆腐 南瓜の含め煮 味噌汁	のりおにぎり 煮干し 豆乳	白米、玄米、三温糖、片栗粉、油、ごま油	豆乳、豆腐、鶏ささ身、煮干し、みそ	パイナップル、かぼちゃ、こまつな、たまねぎ、にんじん、キャベツ、グリーンピース、しめじ、のり、ごま、あおのり	エネルギー 552 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 8.9 g カルシウム 318 mg	27	月	ごはん さけのマヨネーズ風焼き なすと豚肉の炒め煮 味噌汁	マスカットゼリー せんべい 豆乳	白米、玄米、三温糖、油	豆乳、鮭、豚ひき肉、凍り豆腐、みそ、煮干し、かつお節	すいか、なす、こまつな、たまねぎ、パプリカ、パプリカ、ピーマン、あおのり	エネルギー 519 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 13.6 g カルシウム 188 mg
9	木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ごま和え 味噌汁	鮭おにぎり 豆乳	白米、玄米、三温糖	豆乳、鶏もも肉、さけ、みそ、油揚げ	オレンジ、いんげん、キャベツ、こまつな、にんじん、マーマレード、ごま、切り干しだいこん、わかめ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 12.7 g カルシウム 181 mg	28	火	ごはん 肉じゃが 納豆和え(モロヘイヤ) 味噌汁	ごま塩おにぎり 煮干し 豆乳	白米、じゃがいも、玄米、油、砂糖	豆乳、納豆、豚ロース肉、煮干し、しらす干し、みそ	パイナップル、モロヘイヤ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しらたき、ごま、さやえんどう、しめじ	エネルギー 606 kcal たんぱく質 29.9 g 脂 質 13.8 g カルシウム 368 mg
10	金	ごはん かじきの甘酢ソース はるさめサラダ 納豆和え	シリアル豆乳がけ 麦茶	白米、麦こがし、じゃがいも、玄米、油、はるさめ、片栗粉、三温糖	豆乳、メカジキ、納豆、豆腐、ささ身、みそ、かつお節、煮干し	メロン、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、こまつな、きゅうり、のり、パセリ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 16.9 g カルシウム 120 mg	29	水	ごはん 厚揚げのみそ炒め ししゃものみりん干し 清し汁	ココアケーキ 豆乳	白米、米粉、玄米、三温糖、油、ごま油、片栗粉	豆乳、生揚げ、豚ロース肉、ししゃも、みそ	オレンジ、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、なす、しめじ、ピーマン、しいたけ、にんにく、しょうが	エネルギー 576 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 22.6 g カルシウム 272 mg
13	月	ごはん タンダーリーチキン アスパラサラダ 味噌汁	人参おにぎり 煮干し 豆乳	白米、玄米、米こうじ、油、オリーブ油、三温糖	豆乳、鶏もも肉、豆腐、煮干し、みそ、かつお節、凍り豆腐	すいか、キャベツ、にんじん、こまつな、アスパラガス、ごま、レモン、あおのり、のり、にんにく、しょうが	エネルギー 558 kcal たんぱく質 34.4 g 脂 質 11.8 g カルシウム 335 mg	30	木	ごはん 大豆のカレー煮 白子とえ 味噌汁	おかかおにぎり 豆乳	白米、じゃがいも、玄米、油、片栗粉、三温糖	豆乳、大豆、豚ロース肉、しらす干し、みそ、かつお節	メロン、たまねぎ、こまつな、にんじん、チンゲンサイ、こんにやく、もやし、ごま	エネルギー 606 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 15.6 g カルシウム 195 mg
14	火	ごはん 回鍋肉 高野豆腐の含め煮 スープ	きな粉蒸しパン 豆乳	白米、米粉、玄米、油、三温糖、ごま油	豆乳、豚ロース小間切れ、凍り豆腐、きな粉、みそ	キャベツ、オレンジ、チンゲンサイ、にんじん、ピーマン、コーン、いんげん、にんにく、しょうが	エネルギー 551 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 18.4 g カルシウム 156 mg	31	金	ごはん メバルの煮付け 更紗炒め 味噌汁	コーンフレークおこし 豆乳	じゃがいも、白米、玄米、コーンフレーク、三温糖、油、片栗粉	豆乳、めばる、ベーコン、みそ、油揚げ	すいか、なす、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ごま、ごま	エネルギー 496 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 14.9 g カルシウム 181 mg
15	水	ごはん 魚の南蛮漬け 焼きかぼちゃ 納豆和え(おくら)	ひじきおにぎり 豆乳	白米、玄米、油、三温糖、片栗粉	豆乳、鰯、納豆、みそ、かつお節、煮干し	メロン、かぼちゃ、しめじ、こまつな、オクラ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ひじき、ごま	エネルギー 621 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 15.1 g カルシウム 180 mg								
★旬の物★ 真鯛・めばる・メカジキ・茄子・胡瓜・ピーマン・おくら・インゲン・モロヘイヤ・南瓜・パイナップル・すいか・メロンなど				<ul style="list-style-type: none"> <li>都合により、献立、食材が変更になる場合があります。</li> <li>手作りふりかけを給食でだしています。</li> <li>ごはんは、玄米を3割程混ぜて炊いています。</li> </ul>		1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)	エネルギー 569 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 15.4 g 塩 分 1.9 g	鉄 カルシウム 202 mg ビタミンC 39 mg 食物繊維 5.2 g							