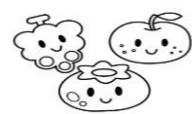


# 献立表

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	火	ごはん ぶどう ポークビーゼンズ しらす和え 味噌汁	おかかおにぎり 豆乳	米、じゃがいも、玄米、油、三温糖	豆乳、豚肉、いんげんまめ、しらす干し、ベーコン、みそ、かつお節、栄養だし	ぶどう、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、いんげん、トマトピューレ、ごま、わかめ、にんにく	エネルギー 607 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 13.3 g カルシウム 214 mg	15	火	ごはん 梨 茄子のミートグラタン お浸し 味噌汁	チヂミ 豆乳	米、さといも、米粉、玄米、グルテンフリーマカロニ、油、砂糖、ごま油	豆乳、豚ひき肉、凍り豆腐、みそ、しらす干し、かつお節、栄養だし	なす、なし、たまねぎ、こまつな、にら、キャベツ、ねぎ、にんじん、トマトピューレ、マッシュルーム、コーン、のり	エネルギー 481 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 13.4 g カルシウム 159 mg
2	水	ごはん 味噌汁 ピーマンの細切り炒め 梨 南瓜の含め煮 納豆和え	フルーツ豆乳グルト 麦茶	米、玄米、砂糖、はるさめ、油、三温糖、片栗粉	豆乳グルト、豚ロース肉、豆腐、納豆、しらす干し、みそ、煮干し、栄養だし	なし、かぼちゃ、ピーマン、もも、みかん、なす、パインアップル、にんじん、パプリカ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.3 g カルシウム 129 mg	16	水	ごはん オレンジ 家常豆腐 煮干し さつま芋の甘煮 スープ	黒糖くずもち 煮干し 豆乳	さつまいも、米、玄米、黒砂糖、くず粉、三温糖、油、片栗粉	豆乳、生揚げ、豚ロース肉、煮干し、みそ、きな粉	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン、オクラ、レーズン、しょうが、わかめ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 15.2 g カルシウム 402 mg
3	木	ごはん オレンジ マーボー豆腐 もやしと小松菜のごま和え スープ	ピラフ 煮干し 豆乳	米、玄米、片栗粉、ごま油、油	豆乳、豆腐、豚ひき肉、煮干し、みそ	オレンジ、たまねぎ、こまつな、もやし、しめじ、にんじん、にら、コーン、ねぎ、みそ、栄養だし、しょうが、わかめ	エネルギー 618 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 18.3 g カルシウム 411 mg	17	木	ごはん ぶどう 春雨中華炒め レバーのみそ焼き 清し汁	揚げじゃが 豆乳	じゃがいも、米、玄米、はるさめ、油、三温糖、ごま油	豆乳、鶏レバー、豆腐、油揚げ、みそ	ぶどう、しめじ、こまつな、にんじん、エリンギ、ピーマン、しいたけ、ごま、にんにく、しょうが	エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 17.1 g カルシウム 122 mg
4	金	ごはん ぶどう 鮭の西京焼き ひじきのサラダ 味噌汁	黒糖蒸しパン 豆乳	米、米粉、玄米、黒砂糖、三温糖、油、ごま油	豆乳、鮭、豆乳、みそ、みそ、油揚げ、栄養だし	ぶどう、こまつな、もやし、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ひじき、レーズン、ごま	エネルギー 487 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 11.5 g カルシウム 181 mg	18	金	ごはん 梨 魚のかば焼き ごま和え 味噌汁	おはぎ(きな粉・あんこ) 豆乳	米、もち米、玄米、三温糖、油、片栗粉	豆乳、さんま、こしあん、みそ、きな粉、栄養だし	なし、キャベツ、なす、いんげん、しめじ、にんじん、ごま	エネルギー 658 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 25.6 g カルシウム 145 mg
7	月	ごはん 味噌汁 ふりかけ 梨 豆腐の五目煮 ししゃものみりん干し	みそ焼きおにぎり 煮干し 豆乳	米、玄米、じゃがいも、三温糖、片栗粉、油	豆乳、豆腐、ししゃも、豚ひき肉、煮干し、みそ、かつお節、凍り豆腐	なし、たまねぎ、にら、にんじん、しめじ、グリーンピース、しょうが、ごま、あおのり	エネルギー 614 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 15.4 g カルシウム 429 mg	23	水	ごはん 味噌汁 ふりかけ ぶどう 和風ミートローフ しらす納豆和え(小松菜)	ひじきおにぎり 煮干し 豆乳	米、玄米、片栗粉、三温糖、油	豆乳、豚ひき肉、納豆、豆腐、鶏ひき肉、煮干し、しらす干し、みそ、栄養だし、凍り豆腐、かつお節	ぶどう、たまねぎ、にら、こまつな、にんじん、かぼちゃ、ごま、ひじき、あおのり	エネルギー 671 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 18.6 g カルシウム 433 mg
8	火	ごはん オレンジ 豚肉のもち米蒸し しらす納豆和え(モロヘイヤ) 味噌汁	シリアル豆乳がけ 麦茶	麦こがし、米、玄米、もち米、片栗粉、ごま油	豆乳、豚ひき肉、納豆、しらす干し、おかから、みそ、油揚げ、煮干し、栄養だし、かつお節	オレンジ、なす、モロヘイヤ、たまねぎ、グリーンピース、ねぎ、しいたけ、しょうが	エネルギー 551 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 13.4 g カルシウム 186 mg	24	木	ごはん オレンジ カレーの磯辺焼き さんびらごぼう(いんげん・ごま) 味噌汁	クラッシュゼリー せんべい 豆乳	米、玄米、三温糖、米粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油	豆乳、ムキカレイ、みそ、栄養だし	りんごジュース、オレンジ、キャベツ、にんじん、ごぼう、もも、みかん、パインアップル、えのきたけ、いんげん、かんてん、ごま、あおのり	エネルギー 445 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 7.2 g カルシウム 99 mg
9	水	ごはん ぶどう かじきのカレーあんかけ 粉吹芋(青のり) 味噌汁	ハリハリわかめおにぎり 豆乳	米、じゃがいも、米、玄米、片栗粉、油	豆乳、かじき、生揚げ、みそ、栄養だし	ぶどう、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、こまつな、にんじん、コーン、切り干しだいこん、あおのり	エネルギー 636 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 13.4 g カルシウム 158 mg	25	金	カレーライス 酢味噌和え みかんジュース 梨	コーンフレーククッキー 豆乳	じゃがいも、米、玄米、コーンフレーク、三温糖、ごま油、オリーブ油、油	豆乳、豚ロース肉、鶏ささ身、みそ	オレンジジュース、なし、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、りんご、白ごま、黒ごま、にんにく、しょうが、わかめ	エネルギー 675 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 23.1 g カルシウム 199 mg
10	木	ごはん 梨 千草焼き コールスローサラダ 味噌汁	マカロニきな粉 豆乳	米、グルテンフリーマカロニ、玄米、三温糖、マヨネーズタイプ調味料、油	豆乳、鶏ひき肉、豆腐、きな粉、みそ、粉豆腐、栄養だし	なし、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり、エリンギ、ねぎ、ごま、わかめ	エネルギー 589 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 19.0 g カルシウム 143 mg	28	月	ごはん 味噌汁 ふりかけ オレンジ 炒り豆腐(ツナひじき) 小松菜とコーンのソテー	黄桃ケーキ 豆乳	米、米粉、玄米、油、三温糖、砂糖、片栗粉	豆乳、豆腐、油揚げ、ツナ缶、みそ、栄養だし、かつお節、凍り豆腐	オレンジ、こまつな、切り干しだいこん、にんじん、みそ、たまねぎ、コーン、さやえんどう、ひじき、しいたけ、あおのり	エネルギー 607 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 17.3 g カルシウム 382 mg
11	金	ごはん オレンジ 豚肉の香味焼き にんじんのゴマあえ 豆乳汁(あさり)	もちもちパン 豆乳	米、白玉粉、玄米、米粉、オリーブ油、油、片栗粉	豆乳、豆腐、豚肉、豆腐、あさり、ベーコン、かつお節	オレンジ、もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、コーン、グリーンコーン、ごま、にんにく	エネルギー 578 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 21.7 g カルシウム 148 mg	29	火	ピビンパ丼 豚汁 ぶどう	じゃこおにぎり 豆乳	米、米、玄米、ごま油、油、砂糖	豆乳、豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、しらす干し、豚肉、みそ、栄養だし	ぶどう、もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、こんにゃく、ごぼう、ごま、しょうが、にんにく、あおのり	エネルギー 662 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 19.6 g カルシウム 195 mg
14	月	ごはん 納豆和え ふりかけ 味噌汁 鮭の塩麹焼き ぶどう 切干大根の煮付け	菜飯おにぎり 豆乳	米、玄米、三温糖、米こうじ、油	豆乳、鮭、納豆、豆腐、あさり、みそ、油揚げ、栄養だし、かつお節、凍り豆腐、煮干し	ぶどう、こまつな、なめこ、にんじん、切り干しだいこん、ごま、コーン、あおのり、こんぶ	エネルギー 611 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 14.1 g カルシウム 268 mg	30	水	ごはん 梨 鶏肉の照り焼き 卵の花 味噌汁	カレーおにぎり 豆乳	米、さつまいも、玄米、片栗粉、油、三温糖、砂糖、オリーブ油	豆乳、鶏肉、おから、油揚げ、豚ひき肉、みそ、栄養だし	なし、ねぎ、にんじん、たまねぎ、こまつな、ピーマン、レーズン、しいたけ、わかめ、しょうが	エネルギー 693 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 21.5 g カルシウム 150 mg

★旬の食材★  
 インゲン・おくら・南瓜・さつま芋・里芋・しいたけ・しめじ・チンゲン菜・茄子・いわし・さけ・さんま・しらす・なし・ぶどう・

・都合により、献立、食材が変更になる場合があります。  
 ・手作りふりかけを給食でだしています。  
 ・ごはんは、玄米を3割程混ぜて炊いています。



1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	585 kcal	鉄	5.2 mg
	たんぱく質	25.8 g	カルシウム	226 mg
	脂質	16.5 g	ビタミンC	31 mg
	塩分	1.9 g	食物繊維	5.8 g