

献立表

| 日 ／ 曜 | 献立名 | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | | 10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 | 3時おやつ | |
| 01 (土) | キッズビビンバ グリーンポテト ブロッコリーとトマトのサラダ | 米、じゃがいも、油、ごま油、砂糖 | 鶏ひき肉、ツナ油漬缶 | ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、しょうが、にんにく | しょうゆ、食塩、料理酒、パセリ粉 | フルーツゼリー | エネルギー 439 kcal たんぱく質 9.9 g 脂 質 13.8 g カルシウム 34 mg |
| 03 (月) | 赤米 押麦のスープ かつおの竜田揚げ 三色ナムル | 米、押麦、ホットケーキ粉、油、片栗粉、五穀(黒米)、ごま油 | かつお(春)、豚肉(ばら)、チーズ、卵、豆乳 | こまつな、もやし、にんじん、とうもろこし、チンゲンサイ、干しいたけ、しょうが | しょうゆ、料理酒、食塩、中華だし、の素 | お米スナック チーズドッグ | エネルギー 539 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 16.7 g カルシウム 110 mg |
| 04 (火) | 丸パン タンドリーチキン ゆで野菜サラダ カラフルシチュー | 手作り寒天ゼリー コッペパン、砂糖、小麦粉、油 | 鶏もも肉、豆乳、ヨーグルト(無糖)、バター | かぼちゃ、オレンジ濃縮果汁、ブロッコリー、にんじん、オレンジ天然果汁、ほうれんそう、トマト、粉かんでん、にんにく | ケチャップ、洋風だし、の素(コンソメ)、しょうゆ、食塩、カレー粉、こしょう | ブランクッキー オレンジケーキ | エネルギー 667 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 21.1 g カルシウム 89 mg |
| 05 (水) | キャロットごはん 冬瓜スープ さばのみそ煮 トマトとじゃこのサラダ | 米、すりごま、砂糖 | さば、鶏ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ) | とうもろこし、とうがん、チンゲンサイ、きゅうり、ミニトマト、にんじん、しょうが | みりん、料理酒、食塩、中華だしの素 | 枝豆スナック ゆでとうもろこし | エネルギー 505 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 15.9 g カルシウム 90 mg |
| 06 (木) | そうめん ささ身の天ぷら さつま芋の天ぷら キャベツとほうれんそうの磯和え | 干しそうめん、さつまいも、油、ホットケーキ粉、小麦粉、砂糖 | 鶏ささ身 | キャベツ、ほうれんそう、にんじんジュース、ミニトマト、にんじん、きゅうり、えのきたけ、焼きのり | かつおだし汁、しょうゆ、みりん | ぼんこめ キャロット蒸しパン | エネルギー 540 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 19.8 g カルシウム 62 mg |
| 07 (金) | カレーライス パンパンジー風サラダ チーズ | 米、米粉、油、じゃがいも、すりごま、ごま油、砂糖 | 鶏ささ身、豚肉(もも)、豚ひき肉、チーズ | きゅうり、にんじん、たまねぎ、なす、にら、もやし、とうもろこし、キャベツ | カレールー、しょうゆ、料理酒、酢 | アップルゼリー チザミ | エネルギー 611 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 20.0 g カルシウム 132 mg |