



献立表



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				行事予定 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	調味料		
01 (火)	ごはん 鶏の味噌焼き 切り干し大根 かす汁	米、小麦粉、三温糖、マーガリン	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、卵、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	はくさい、にんじん、切り干しだいこん、ごぼう、ねぎ、こんぶ(だし用)	酒、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)	ココア入りホットケーキ 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 17.1 g カルシウム 223 mg
02 (水)	ごはん ミートローフ 野菜サラダ みそ汁(大根・しめじ)	米、パン粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、卵	みかん、だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢	みかん1個 ソルトクラッカー2枚 牛乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.6 g カルシウム 197 mg
03 (木)	ごはん おでん 味噌汁(キャベツ 玉葱)	ゆでうどん、米、じゃがいも、板こんにゃく、三温糖	牛乳、ちくわ、生揚げ、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、うずら卵、かつお節	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	肉うどん 牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 8.9 g カルシウム 218 mg
04 (金)	ごはん 煮魚(鯖) 野菜のおかか和え 味噌汁(豆腐、油揚げ)	米、さつまいも、三温糖、マーガリン	牛乳、さば、木綿豆腐、豆乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、油揚げ、かつお節	はくさい、にんじん、ほうれんそう、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	スイートポテト 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 16.2 g カルシウム 237 mg
05 (土)	カレーうどん 薩摩芋煮	ゆでうどん、さつまいも、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、かつお節	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、カレーウ、しょうゆ	黒糖ロールパン 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 11.8 g カルシウム 191 mg
07 (月)	ごはん 鮭の照り焼き 白菜とさつま揚げの煮物 味噌汁(そうめん わかめ)	米、干しとうめん、焼ふ、マーガリン、グラニュー糖、三温糖	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、さつま揚げ	はくさい、バナナ、にんじん、生わかめ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	麩のラスク バナナ1/3 牛乳	エネルギー 431 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 8.5 g カルシウム 167 mg
08 (火)	ごはん 鶏の唐揚げ ポテトサラダ(豆乳マヨネーズ) コーンスープ	米、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、三温糖、ごま油、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、卵、おから、ベーコン、ハム、調製豆乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、クリームコーン缶、干しぶどう、パセリ	コンソメ、しょうゆ、酢、酒、食塩	おから入りパウンドケーキ 牛乳	エネルギー 708 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 29.1 g カルシウム 170 mg
09 (水)			牛乳	いちごジャム		リッツサンド 牛乳	エネルギー 227 kcal たんぱく質 5.9 g 脂質 10.6 g カルシウム 164 mg
10 (木)	発芽玄米入りご飯 炒り豆腐 味噌汁(白菜 なめこ 青葱)	さつまいも、米、胚芽米、油、片栗粉、三温糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、はくさい、にんじん、なめこ、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	焼き芋 牛乳	エネルギー 459 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 10.1 g カルシウム 233 mg
11 (金)	ごはん クリームシチュー わかめのサラダ	米、食パン、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、砂糖、マーガリン、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、調製豆乳、卵、ハム	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、生わかめ	酢、コンソメ、しょうゆ	ブレンチトースト(食パン) 牛乳	エネルギー 624 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 15.8 g カルシウム 191 mg
14 (月)	ごはん 高野豆腐の中華風煮 みそ汁(薩摩芋・えのき)	米、食パン、さつまいも、マーガリン、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、凍り豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、グリーンピース、こんぶ(だし用)、あおのり	しょうゆ	和風ラスク 牛乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 15.9 g カルシウム 243 mg
15 (火)	ごはん 鶏の味噌焼き 切り干し大根 かす汁	米、小麦粉、三温糖、マーガリン	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、卵、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	はくさい、にんじん、切り干しだいこん、ごぼう、ねぎ、こんぶ(だし用)	酒、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)	ココア入りホットケーキ 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 17.1 g カルシウム 223 mg
16 (水)	ごはん ミートローフ 野菜サラダ みそ汁(大根・しめじ)	米、パン粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、卵	みかん、だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢	みかん1個 ソルトクラッカー2枚 牛乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.6 g カルシウム 197 mg
17 (木)	ごはん おでん 味噌汁(キャベツ 玉葱)	ゆでうどん、米、じゃがいも、板こんにゃく、三温糖	牛乳、ちくわ、生揚げ、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、うずら卵、かつお節	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	肉うどん 牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 8.9 g カルシウム 218 mg
18 (金)	ごはん 煮魚(鯖) 野菜のおかか和え 味噌汁(豆腐、油揚げ)	米、さつまいも、三温糖、マーガリン	牛乳、さば、木綿豆腐、豆乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、油揚げ、かつお節	はくさい、にんじん、ほうれんそう、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	スイートポテト 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 16.2 g カルシウム 237 mg

19 (土)	カレーうどん 薩摩芋煮	ゆでうどん、さつまいも、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、かつお節	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、カレーウ、しょうゆ	黒糖ロールパン 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 11.8 g カルシウム 191 mg
21 (月)	ごはん 鮭の照り焼き 白菜とさつまいもの煮物 味噌汁(そうめん わかめ 青葱)	米、ライ麦パン、干しそうめん、三温糖	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、さつまいも	はくさい、にんじん、生わかめ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	五穀パン 牛乳	エネルギー 472 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 7.5 g カルシウム 170 mg
22 (火)	バターロール 鶏の唐揚げ ポテトサラダ(豆乳マヨネーズ) コーンスープ	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、卵、ベーコン、ハム、調製豆乳	たまねぎ、きゅうり、いちご、ブロッコリー、にんじん、クリームコーン缶、いちごジャム・低糖度、パセリ	コンソメ、しょうゆ、酢、酒、食塩	クリスマスケーキ 牛乳	エネルギー 904 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 47.9 g カルシウム 219 mg
24 (木)	発芽玄米入りご飯 炒り豆腐 味噌汁(白菜 なめこ 青葱)	さつまいも、米、胚芽米、油、片栗粉、三温糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、はくさい、にんじん、なめこ、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	焼き芋 牛乳	エネルギー 459 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 10.1 g カルシウム 233 mg
25 (金)	ごはん 煮魚(鯖) 野菜のおかか和え 味噌汁(豆腐、油揚げ)	米、さつまいも、三温糖、マーガリン	牛乳、さば、木綿豆腐、豆乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、油揚げ、かつお節	はくさい、にんじん、ほうれんそう、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	スイートポテト 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 16.2 g カルシウム 237 mg
26 (土)	たぬきうどん 野菜の煮物	ゆでうどん、じゃがいも、コッペパン、三温糖、片栗粉	牛乳、油揚げ、かつお節	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	スナックスティックパン 牛乳	エネルギー 442 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 12.8 g カルシウム 234 mg
28 (月)	ごはん 高野豆腐の中華風煮 味噌汁(白菜 麩)	米、マカロニ、三温糖、焼ふ、片栗粉、ごま油	牛乳、凍り豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	はくさい、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、こんぶ(だし用)	しょうゆ	マカロニのきな粉和え 牛乳	エネルギー 458 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 11.9 g カルシウム 230 mg

こんだて紹介

高野豆腐の中華風煮

材料	(4人分)	切り方
高野豆腐	100g	サイコロ切り
人参	100g	乱切り
玉葱	200g	薄切り
豚ミンチ	100g	
グリーンピース	15g	
砂糖	10g	
醤油	20g	
胡麻油	5g	
片栗粉	15g	
油	5g	



作り方

- ①高野豆腐をぬるま湯につけ戻す。
- ②鍋に油をひき豚ミンチを炒める。
- ③玉葱・人参グリーンピースを入れ炒める。
- ④炒まったら、砂糖・醤油・胡麻油で味をつける。
- ⑤④に水を加え煮立たせる。
- ⑥高野豆腐を加え、さらに煮立たせる。
- ⑦仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつけたら、出来上がり。

*高野豆腐をあんできることにより、食べやすいメニューになっています。
ご家庭でも作ってみてください。

