

献立表

2022年03月
完了食

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				1才朝おやつ 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	調味料		
01 (火)	チキンピラフ 野菜ピクルス コーンスープ	米、ひまわり油、砂糖	鶏肉(もも皮なし)	りんご、たまねぎ、きゅうり、赤ピーマン、コーン缶、いんげん、にんじん、だいこん	鳥がらだし汁、酢、コンソメ、食塩	オレンジ ひじきせんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 282 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 3.3 g カルシウム 35 mg
02 (水)	味噌煮込みうどん いんげんの和え物	ゆでうどん	ミルク、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	いんげん、バナナ、はくさい、ねぎ、にんじん、みかん缶、しいたけ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ	グレープフルーツ フルーツヨーグルト ミルク	エネルギー 156 kcal たんぱく質 8.0 g 脂質 4.3 g カルシウム 135 mg
03 (木)	ちらし寿司 菜の花のお浸し すまし汁(麩・三つ葉)	米、もち、焼豆、砂糖、ひまわり油	てんぷ、こしあん(生)、卵	いちご、なばな、れんこん、かんぴょう(乾)、さやえんどう、みつば、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、塩(並塩)、本みりん、食塩、昆布だし汁、みりん	バナナ 桜もち いちご ほうじ茶	エネルギー 393 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 3.2 g カルシウム 120 mg
04 (金)	やわらかごはん おでん 小松菜としめじの煮浸し いちご	米、三温糖	ミルク、卵	グレープフルーツ、いちご、だいこん、りんご、こまつな、がごめこんぶ、しめじ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、みりん、昆布だし汁	オレンジ アップルパイ グレープフルーツ ミルク	エネルギー 320 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 9.3 g カルシウム 175 mg
05 (土)	やわらかごはん 豚肉のもやしポン酢 かぼちゃの煮物 みそ汁(春キャベツ・えのき)	米、三温糖	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	かぼちゃ、バナナ、もやし、にんじん、キャベツ、えのきだけ、あさつき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、ポン酢	りんご アスパラバイビー バナナ ミルク	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.7 g カルシウム 179 mg
日曜日							
07 (月)	やわらかごはん 家常豆腐 きゅうりのナムル 人参スープ	米、三温糖、片栗粉、砂糖	絹ごし豆腐、豚肉(ロース)	りんご、きゅうり、にんじん、はくさい、しいたけ、いんげん	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ	グレープフルーツ 野菜せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 262 kcal たんぱく質 7.6 g 脂質 4.1 g カルシウム 105 mg
08 (火)	ボードリア 温野菜(パプリカ・ブロッコリー) コンソメスープ みかん	米、じゃがいも、小麦粉、油	ミルク、豚肉(ばら)、バター、チーズ	みかん、オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、パセリ	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	バナナ かぼちゃポーロ オレンジ ミルク	エネルギー 372 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 13.1 g カルシウム 148 mg
09 (水)	やわらかごはん さわらの照り焼き 切り昆布の煮物 みそ汁(なめこ・もやし)	さつまいも、米、ひまわり油、砂糖	さわら、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、にんじん、もやし、スナップえんどう、刻みこんぶ、なめこ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、昆布だし汁	オレンジ ふかしいも バナナ ほうじ茶	エネルギー 291 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 5.2 g カルシウム 75 mg
10 (木)	サンドイッチ ミネストローネ バナナ	食パン、米、マヨネーズ(スプレッド)、油	ベーコン、卵、大豆(ゆで)、ハム、粉チーズ	みかん、ホールトマト缶詰、バナナ、キャベツ、たまねぎ、セロリ、マッシュルーム、きゅうり、にんじん、ひじき、パセリ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、コンソメ	りんご お豆の混ぜご飯 みかん ほうじ茶	エネルギー 437 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 14.2 g カルシウム 116 mg
11 (金)	やわらかごはん かじきの煮つけ れんこんのきんぴら みそ汁(玉ねぎ)	米、小麦粉、黒砂糖、砂糖、ひまわり油	ミルク、まかじき、米みそ(淡色辛みそ)、バター、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、れんこん、にんじん、なばな、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、昆布だし汁	グレープフルーツ 黒糖マフィン オレンジ ミルク	エネルギー 325 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 5.7 g カルシウム 120 mg
12 (土)	チキンライス 温野菜(さつまいも・アスパラ) オニオンスープ	米、さつまいも、ひまわり油	ミルク、鶏もも肉(皮付き)	たまねぎ、りんご、グリーンアスパラガス、グリーンピース(冷凍)、コーン缶	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ	バナナ ウエハース りんご ミルク	エネルギー 512 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 14.6 g カルシウム 202 mg
日曜日							
14 (月)	やわらかごはん 白身魚の甘酢あんかけ ブロッコリーのおかかあえ みそ汁(豆腐・ねぎ)	米、三温糖、片栗粉	ミルク、たら、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	グレープフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、にんじん、たけのこ、あさつき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、しょうゆ(うすくち)、塩(並塩)	りんご クッキー グレープフルーツ ミルク	エネルギー 329 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 7.8 g カルシウム 119 mg
15 (火)	やわらかごはん 鶏の照り焼き 温野菜(じゃがいも・人参・スナップ) みそ汁(かぶ・葉)	米、干し手延そうめん・手延ひやむぎ、じゃがいも	鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、かぶ、スナップえんどう、にんじん、まいたけ、かぶ・葉、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、本みりん	オレンジ にゅうめん りんご ほうじ茶	エネルギー 351 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 8.4 g カルシウム 44 mg

※朝のおやつにはヨーグルトが付きます。

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				1才朝おやつ 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	調味料		
16 - 水 -	やわらかごはん さばの塩焼き 小松菜と人参の和え物 みそ汁(しめじ・白菜)	米、ポップコーン、 砂糖、ひまわり油	ミルク、さば、米みそ (淡色辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ)、バター	オレンジ、ほうれんそ う、グリーンアスパラガ ス、しいたけ、にんじ ん、はくさい、しめじ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、食塩、塩(並 塩)	グレープフルーツ 卵ボーロ オレンジ ミルク	エネルギー 376 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.1 g カルシウム 183 mg
17 - 木 -	やわらかごはん チンジャオロース トマト もやしスープ	米、砂糖、小麦粉、 ひまわり油	ミルク、豚肉(もも・脂 身付)、卵	みかん、トマト、だけ のこ、いちご、もやし、赤 ピーマン、ピーマン	鳥がらだし汁、しょう ゆ、コンソメ、本みり ん、昆布だし汁	バナナ ホットケーキ(イチゴソース) みかん ミルク	エネルギー 332 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 10.1 g カルシウム 87 mg
18 - 金 -	かしわうどん わかめの中華サラダ	生中華めん、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、卵、 鶏肉(胸皮なし)	グレープフルーツ、りん ご、ほうれんそう、きよ うな、わかめ(生)、ねぎ	酢、しょうゆ、コンソメ	オレンジ アップルパイ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 353 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 8.3 g カルシウム 123 mg
19 - 土 -	お赤飯 赤魚の煮付け すまし汁(えのき・ねぎ)	もち米、砂糖、ごま	牛乳、きんめだい、あず き(乾)	バナナ、にんじん、ごま つな、えのきだけ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、塩 (並塩)、食塩	りんご アスパラビスケット バナナ 牛乳	エネルギー 376 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 8.1 g カルシウム 164 mg
日曜日							
春分の日							
22 - 火 -	やわらかごはん さわらの照り焼き 切り昆布の煮物 みそ汁(なめこ・もやし)	米、ひまわり油、砂 糖	ミルク、さわら、米みそ (淡色辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ)	りんご、にんじん、もや し、スナップえんどう、 刻みごぼう、なめこ、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、昆 布だし汁	バナナ かぼちゃボーロ りんご ミルク	エネルギー 290 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 7.3 g カルシウム 117 mg
23 - 水 -	ボークドリア 温野菜(パプリカ・ブロッコリー) コンソメスープ	さつまいも、米、 じゃがいも、小麦 粉、油	ミルク、豚肉(ばら)、パ ター、チーズ	バナナ、たまねぎ、ブ ロッコリー、にんじん、 赤ピーマン、黄ピーマ ン、パセリ	鳥がらだし汁、コンソ メ、食塩	オレンジ ふかしいも バナナ ほうじ茶	エネルギー 359 kcal たんぱく質 8.8 g 脂質 11.0 g カルシウム 97 mg
24 - 木 -	食パン 春野菜のクリームシチュー アスパラサラダ	食パン、米、じゃが いも	ミルク、鶏もも肉、大豆 (ゆで)、バター	みかん、たまねぎ、グ リーンアスパラガス、ト マト、にんじん、しめ じ、ひじき	かつお・昆布だし汁、ホ ワイトソース、みりん、 しょうゆ、コンソメ、食 塩	りんご お豆の混ぜご飯 みかん ほうじ茶	エネルギー 398 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 8.0 g カルシウム 106 mg
25 - 金 -	やわらかごはん かじきの煮つけ れんこんのきんぴら みそ汁(玉ねぎ)	米、小麦粉、黒砂 糖、砂糖、ひまわり 油	ミルク、まかじき、米み そ(淡色辛みそ)、パ ター、米みそ(赤色辛み そ)	オレンジ、れんこん、に んじん、なばな、たまね ぎ、赤ピーマン、黄ピー マン	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、昆 布だし汁	グレープフルーツ 黒糖マフィン オレンジ ミルク	エネルギー 325 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 5.7 g カルシウム 120 mg
26 - 土 -	チキンライス 温野菜(さつまいも・アスパラ) オニオンスープ	米、さつまいも、ひ まわり油	ミルク、鶏もも肉(皮付 き)	たまねぎ、りんご、グ リーンアスパラガス、グ リンピース(冷凍)、 コーン缶	鳥がらだし汁、ケチャッ プ、コンソメ	バナナ ウエハース りんご ミルク	エネルギー 512 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 14.6 g カルシウム 202 mg
日曜日							
28 - 月 -	やわらかごはん 白身魚の甘酢あんかけ ブロッコリーのおかかあえ みそ汁(豆腐・ねぎ)	米、三温糖、片栗粉	ミルク、たら、絹ごし豆 腐、米みそ(淡色辛み そ)、米みそ(赤色辛み そ)、かつお節	グレープフルーツ、ブ ロッコリー、たまねぎ、 しいたけ、ねぎ、にんじ ん、だけのこ、あさつ き、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、しょうゆ (うすくち)、塩(並 塩)	りんご クッキー グレープフルーツ ミルク	エネルギー 329 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 7.8 g カルシウム 119 mg
29 - 火 -	チキンピラフ 野菜ピクルス コーンスープ	米、干し手延そうめ ん・手延ひやむぎ、 ひまわり油、砂糖	鶏肉(もも皮なし)、鶏も も肉(皮付き)	りんご、たまねぎ、きゅ うり、にんじん、赤ピー マン、コーン缶、いんげ ん、まいたけ、あさつ き、だいこん	鳥がらだし汁、しょうゆ (うすくち)、酢、コン ソメ、食塩、本みり ん	オレンジ にゅうめん りんご ほうじ茶	エネルギー 336 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 5.5 g カルシウム 32 mg
30 - 水 -	やわらかごはん さばの塩焼き 小松菜と人参の和え物 みそ汁(しめじ・白菜)	米、ポップコーン、 砂糖、ひまわり油	ミルク、さば、米みそ (淡色辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ)、バター	バナナ、ほうれんそ う、グリーンアスパラガ ス、しいたけ、にんじん、は くさい、しめじ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、食塩、塩(並 塩)	グレープフルーツ 卵ボーロ バナナ ミルク	エネルギー 388 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.1 g カルシウム 179 mg
31 - 木 -	やわらかごはん チンジャオロース トマト もやしスープ	米、砂糖、小麦粉、 ひまわり油	ミルク、豚肉(もも・脂 身付)、卵	みかん、トマト、だけ のこ、緑豆もやし、いち ご、もやし、赤ピーマ ン、ピーマン	鳥がらだし汁、しょう ゆ、コンソメ、本みり ん、昆布だし汁	バナナ ホットケーキ(イチゴソース) みかん ミルク	エネルギー 332 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 10.1 g カルシウム 87 mg