

# 6がつのこんだて



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食)				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	
1 ・ 15 (月)	ごはん 煮干し バナナ ・ 鮭のコーンみそ焼き 大根きんぴら すまし汁(ねぎ・えのき・じゃがいも)	米、じゃがいも、油、砂糖	さけ、豚ひき肉、いわし(煮干し)、淡色みそ	バナナ、だいこん、にんじん、たまねぎ、クリームコーン缶、えのきたけ、いんげん、ねぎ	だし汁、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 419 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 7.5 g カルシウム 189 mg
2 ・ 16 (火)	ごはん 煮干し ひきわり納豆 ・ 鶏つくね 小松菜の煮びたし 味噌汁(さつまいも・たまねぎ)	米、さつまいも、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、挽きわり納豆、生揚げ、いわし(煮干し)、淡色みそ	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな	だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、水、みりん、食塩	エネルギー 408 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 9.4 g カルシウム 237 mg
3 ・ 17 (水)	ごはん 煮干し 刻みのりのふりかけ ・ たらの香味揚げ キャベツの和風サラダ 豚汁	米、油、片栗粉、ごま油、砂糖	たら、豚肉(ばら)、生揚げ、いわし(煮干し)、淡色みそ	キャベツ、だいこん、きゅうり、ねぎ、にんじん、ごぼう、刻みのり、おろしにんにく、おろししょうが	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん、酢、食塩	エネルギー 431 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.3 g カルシウム 232 mg
4 ・ 18 (木)	米粉食パン、りんごジャム マカロニスープ ・ 煮干し ポークチャップ ツナ入りポテトサラダ	じゃがいも、カットブレッド、マカロニ・スパゲティ、油、砂糖	豚肉(もも)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	きゅうり、にんじん、りんごジャム、たまねぎ、キャベツ	水、ケチャップ、中濃ソース、酒、酢、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 408 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 13.1 g カルシウム 181 mg
5 ・ 19 (金)	ごはん 煮干し ゆかりふりかけ ・ 豚肉とじゃがいもの細切り炒め 大豆の甘辛揚げ 味噌汁(もやし・にんじん)	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、ゆかり	豚肉(もも)、大豆水煮、いわし(煮干し)、淡色みそ	にんじん、ピーマン、もやし	だし汁、水、しょうゆ、酒、みりん、鶏ガラスープの素	エネルギー 417 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 10.8 g カルシウム 197 mg
8 ・ 22 (月)	ごはん 煮干し ひきわり納豆 ・ ぎょうざバーグ にんじんしりしり 味噌汁(じゃがいも・たまねぎ・油揚げ)	米、じゃがいも、パン粉、ごま油、砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、淡色みそ、油揚げ	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら	だし汁、しょうゆ、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 426 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 15.1 g カルシウム 217 mg
9 ・ 23 (火)	わかめうどん バナナ ・ 煮干し 鶏のから揚げ もやしのナムル	米粉めん、片栗粉、油、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、ハム(卵不使用)、いわし(煮干し)	バナナ、もやし、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが、カットわかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 411 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 12.5 g カルシウム 176 mg
10 ・ 24 (水)	ごはん 煮干し 刻みのりのふりかけ ・ 肉豆腐 ココロコサラダ 味噌汁(切干大根・玉ねぎ)	米、じゃがいも、マヨドレ、砂糖、ごま油	豚肉(もも)、生揚げ、いわし(煮干し)、淡色みそ	たまねぎ、ホールコーン、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、にんじん、切り干しだいこん、刻みのり	かつお・昆布だし汁、だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 433 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 13.1 g カルシウム 237 mg
11 ・ 25 (木)	ごはん 煮干し バナナ ・ あかうおのパン粉焼き ビーフン炒め みそ汁(ねぎ・豆腐・さつまいも)	米、さつまいも、ビーフン、マヨドレ、パン粉、ごま油	あかうお、豚肉(もも)、木綿豆腐、いわし(煮干し)、淡色みそ	バナナ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ピーマン、おろしにんにく	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、酒、しょうゆ、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 452 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 9.2 g カルシウム 211 mg
12 ・ 26 (金)	チキンカレー ぶどうゼリー ・ 煮干し ブロッコリーサラダ 味噌汁(高野豆腐・ねぎ・しめじ)	米、じゃがいも、砂糖、オリーブ油、油	鶏もも肉、ハム(卵不使用)、いわし(煮干し)、淡色みそ、高野豆腐	グレープジュース100%、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、ねぎ、かんでん(粉)、おろしにんにく、おろししょうが	だし汁、水、アレルゲンフリーカレーフレーク、酢、中濃ソース、ケチャップ、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 454 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 11.8 g カルシウム 227 mg
29 (月)	米粉食パン、いちごジャム 豆乳コーンスープ ・ 煮干し 照り焼きチキン ジャーマンポテト	じゃがいも、カットブレッド、いちごジャム、油、片栗粉、砂糖	豆乳、鶏もも肉(皮付き)、ウインナー(卵不使用)、いわし(煮干し)	たまねぎ、クリームコーン缶、ホールコーン、しょうが	水、みりん、しょうゆ、酒、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 424 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 14.1 g カルシウム 172 mg
30 (火)	ごはん 煮干し バナナ ・ 豚肉のしょうが焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ・油揚げ)	米、油、砂糖	豚肉(もも)、挽きわり納豆、いわし(煮干し)、淡色みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、こまつな、もやし、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 423 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 8.6 g カルシウム 211 mg