



5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 (金)	ごはん 煮干し バナナ こいのぼりバーグ ポテトサラダ 味噌汁(玉ねぎ, 切干大根, なめこ)	米, じゃがいも, 油, パン粉, 砂糖	豚ひき肉, 木綿豆腐, いわし(煮干し), ハム(卵不使用), 淡色みそ	バナナ, たまねぎ, きゅうり, にんじん, なめこ, いんげん, 切り干しだいこん	だし汁, ケチャップ, 酢, 食塩	エネルギー 462 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 12.0 g カルシウム 213 mg
7 . 21 (木)	キーマカレー 煮干し 切干大根とツナのサラダ 味噌汁(じゃがいも・たまねぎ・油揚げ)	米, じゃがいも, 油, 砂糖	豚ひき肉, ツナ油漬缶, いわし(煮干し), 淡色みそ, 油揚げ	たまねぎ, にんじん, きゅうり, 切り干しだいこん, おろしにんにく, おろししょうが	だし汁, 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 439 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.7 g カルシウム 214 mg
8 . 22 (金)	しょうゆラーメン 煮干し 鶏肉の照り焼き もやしのナムル バナナ ゆでそら豆	干し中華めん, ごま油, 砂糖	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, そらまめ, きゅうり, にんじん, しょうが	かつお・昆布だし汁, しょうゆ, みりん, 酒, 鶏ガラスープの素, 食塩	エネルギー 445 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 10.8 g カルシウム 190 mg
11 . 25 (月)	ごはん 煮干し 鮭のムニエル 厚揚げのカレー炒め 味噌汁(かぶ, 玉ねぎ) 刻みのりのふりかけ	米, 油, 米粉	さけ, 豚肉(ばら), いわし(煮干し), 生揚げ, 淡色みそ	たまねぎ, かぶ, にんじん, ビーマン, 刻みのり	だし汁, しょうゆ, みりん, 食塩, カレー粉	エネルギー 416 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 15.1 g カルシウム 197 mg
12 . 26 (火)	ごはん 煮干し ブルコギ風炒め物 粉ふき芋 味噌汁(しめじ・白菜・油揚げ)	じゃがいも, 米, ごま油, 砂糖	豚肉(もも), いわし(煮干し), 淡色みそ, 油揚げ	バナナ, たまねぎ, はくさい, しめじ, にんじん, にら, にんにく	だし汁, しょうゆ, 酒, 食塩	エネルギー 427 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 8.2 g カルシウム 188 mg
13 . 27 (水)	米粉食パン, ブルーベリージャム 煮干し チキンのパン粉焼き マカロニサラダ きゃべつのスープ	カットブレッド, ブルーベリージャム, マカロニ, マヨドレ, パン粉	鶏もも肉(皮付き), ハム(卵不使用), いわし(煮干し)	にんじん, キャベツ, きゅうり	水, 中濃ソース, 鶏ガラスープの素, 食塩	エネルギー 421 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.4 g カルシウム 178 mg
14 . 28 (木)	ごはん 煮干し 豆腐ナゲット ビーフン炒め 味噌汁(さつまいも・たまねぎ) ひきわり納豆	米, さつまいも, 片栗粉, ビーフン, 油, ごま油, 砂糖	鶏ひき肉, 木綿豆腐, 豚肉(もも), 挽きわり納豆, いわし(煮干し), 淡色みそ	たまねぎ, にんじん, ビーマン, にんにく, しょうが	だし汁, ケチャップ, しょうゆ, 酒, 鶏ガラスープの素, 食塩	エネルギー 455 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 13.1 g カルシウム 207 mg
15 . 29 (金)	ごはん 煮干し 鶏のおこужから揚げ キャベツの味噌炒め すまし汁(ねぎ・えのき) バナナ	米, 片栗粉, 油, 塩麹, ごま油, 砂糖	鶏もも肉(皮付き), 豚肉(もも), いわし(煮干し), 淡色みそ	バナナ, キャベツ, ねぎ, えのきたけ, ビーマン, にんにく, しょうが	だし汁, しょうゆ, 酒, みりん, 食塩, 鶏ガラスープの素	エネルギー 451 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 12.5 g カルシウム 178 mg
18 (月)	ごはん 煮干し 豚肉のねぎ味噌炒め かぼちゃの甘煮 すまし汁(白菜・えのき・にんじん) バナナ	米, 油, 砂糖, 片栗粉	豚肉(もも), いわし(煮干し), 淡色みそ	バナナ, かぼちゃ, はくさい, ねぎ, えのきたけ, にんじん	だし汁, かつお・昆布だし汁, しょうゆ, みりん, 酒, 食塩	エネルギー 424 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 7.5 g カルシウム 185 mg
19 (火)	ごはん 煮干し ぶりの竜田揚げ きんぴらごぼう 味噌汁(高野豆腐・えのき・小松菜) ひきわり納豆	米, 油, 片栗粉, ごま油, 砂糖	ぶり, 挽きわり納豆, いわし(煮干し), 淡色みそ, 高野豆腐	だいこん, にんじん, ごぼう, ごまつな, えのきたけ, 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 21.6 g 脂 質 15.3 g カルシウム 217 mg
20 (水)	ごはん 煮干し ミートボール ブロッコリーのおかか和え みそ汁(もやし・にんじん) バナナ	米, 片栗粉, 砂糖	豚ひき肉, いわし(煮干し), 淡色みそ, かつお節	バナナ, ブロッコリー, にんじん, もやし, たまねぎ	かつお・昆布だし汁, 水, ケチャップ, 鶏ガラスープの素, しょうゆ, 食塩	エネルギー 418 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 8.5 g カルシウム 202 mg