



9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 (火)	ごはん 煮干し ひきわり納豆 酢鶏 れんこんチップ 味噌汁(さつま芋・たまねぎ・キャベツ)	米、さつまいも、油、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、挽きわり納豆、いわし(煮干し)、淡色みそ	れんこん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン	だし汁、水、酢、しょうゆ、ケチャップ、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 435 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 11.4 g カルシウム 204 mg	
2 ・ 16 (水)	ごはん 煮干し バナナ 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーのおかかマヨ和え 味噌汁(小松菜・もやし・たまねぎ)	米、マヨドレ、油、砂糖	豚肉(もも)、いわし(煮干し)、淡色みそ、かつお節	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、緑豆もやし、こまつな、にら、にんにく	だし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 435 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 10.8 g カルシウム 211 mg	
3 ・ 17 (木)	チキンカレー ぶどうゼリー 煮干し はるさめサラダ スープ(えのきたけ・キャベツ)	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	鶏もも肉、いわし(煮干し)、ハム(卵不使用)	グレープジュース100%、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、はるさめ、えのきたけ、ホールコーン、かんでん(粉)、にんにく、しょうが	水、アレルゲンフリーカレーフレーク、酢、しょうゆ、鶏ガラスープの素、中濃ソース、ケチャップ、食塩	エネルギー 419 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 8.7 g カルシウム 198 mg	
4 ・ 18 (金)	ごはん 煮干し そぼろふりかけ 鮭のタルタルソース焼き ジャーマンポテト 味噌汁(エリンギ・ほうれんそう・油揚げ)	米、じゃがいも、マヨドレ、油、砂糖	さけ、鶏ひき肉、ウインナー(卵不使用)、いわし(煮干し)、だいず水煮、淡色みそ、油揚げ	ほうれんそう、エリンギ、にんじん、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 415 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 12.5 g カルシウム 192 mg	
7 ・ 28 (月)	ごはん 煮干し 刻みのりのふりかけ 豚肉のしょうが焼き 大豆の甘辛揚げ すまし汁(えのき・こまつな・ねぎ)	米、さつまいも、油、片栗粉、砂糖	豚肉(もも)、大豆水煮、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、刻みのり、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 418 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 10.6 g カルシウム 211 mg	
8 ・ 29 (火)	ごはん 煮干し バナナ 鶏のから揚げ 大根きんぴら みそ汁(キャベツ・もやし・しめじ)	米、片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、いわし(煮干し)、淡色みそ	バナナ、だいこん、にんじん、しめじ、キャベツ、緑豆もやし、いんげん、にんにく、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、酒	エネルギー 426 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 11.1 g カルシウム 188 mg	
9 ・ 30 (水)	米粉食パン、りんごジャム 煮干し 豆乳コーンスープ ポークチャップ マカロニサラダ	カットブレッツド、マカロニ、油、マヨドレ、片栗粉、砂糖	豚肉(もも)、豆乳、ハム(卵不使用)、いわし(煮干し)	たまねぎ、りんごジャム、クリームコーン缶、にんじん、きゅうり、ホールコーン	水、ケチャップ、中濃ソース、酒、鶏ガラスープ、食塩	エネルギー 429 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 13.3 g カルシウム 178 mg	
10 ・ 24 (木)	にゅうめん バナナ 煮干し 鶏の磯焼き じゃが芋とツナの煮物	米粉そうめん、じゃがいも、マヨドレ、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、油揚げ	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、あおのり	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 437 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 15.2 g カルシウム 198 mg	
11 (金)	ごはん 煮干し ひきわり納豆 あかうおのオーロラソースかけ さつまいもマヨサラダ 味噌汁(高野豆腐・玉ねぎ・小松菜)	米、さつまいも、マヨドレ、パン粉、油、砂糖	あかうお、挽きわり納豆、ハム(卵不使用)、いわし(煮干し)、淡色みそ、高野豆腐	きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	エネルギー 417 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 11.3 g カルシウム 226 mg	
14 (月)	ごはん 煮干し 刻みのりのふりかけ 豚肉と厚揚げのカレー炒め ポテトサラダ はるさめスープ	米、じゃがいも、マヨドレ、油、ごま油	豚肉(もも)、生揚げ、いわし(煮干し)、ハム(卵不使用)	たまねぎ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、ホールコーン、ピーマン、えのきたけ、はるさめ、刻みのり	水、しょうゆ、鶏ガラスープの素、みりん、食塩、カレー粉	エネルギー 428 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 13.0 g カルシウム 219 mg	
25 (金)	ごはん 煮干し お月見芋だんご ハンバーグ ブロッコリーとツナのサラダ すまし汁(カットわかめ・えのきたけ・豆腐)	米、さつまいも、砂糖、油、パン粉、片栗粉	豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、豆乳	ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、ホールコーン、カットわかめ、にんにく、しょうが	だし汁、ケチャップ、水、しょうゆ、酢、食塩	エネルギー 432 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 13.9 g カルシウム 210 mg	