11がつのこんだて

日／曜	献立名	材料名（昼食） 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	栄養価
2・16(月)	ごはん　煮干し　バナナ 鮭の西京焼き ひじきの煮物 すまし汁(豆腐・わかめ)	米、砂糖、油、ごま油	さけ、木綿豆腐、鶏ひき肉、いわし(煮干し)、大豆水煮、油揚げ、淡色みそ	バナナ、にんじん、いんげん、ひじき、カットわかめ	だし汁、酒、みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー 416 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 8.3 g カルシウム 230 mg
4・18(水)	ごはん　煮干し　刻みのりのふりかけ 豚肉のトマト煮 フライドポテト みそ汁（白菜・切り干し大根）	じゃがいも、米、油、オリーブ油、砂糖、米粉	豚肉(もも)、いわし(煮干し)、淡色みそ	はくさい、たまねぎ、にんじん、ダイストマト缶詰、エリンギ、切り干しだいこん、刻みのり、にんにく	だし汁、ケチャップ、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 420 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 12.5 g カルシウム 189 mg
5・19(木)	きのこカレー 煮干し ブロッコリーとツナのサラダ かぶのポタージュ	米、オリーブ油、片栗粉、油、砂糖	豆乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	たまねぎ、かぶ、ブロッコリー、にんじん、まいたけ、しめじ、エリンギ、ホールコーン、にんにく、しょうが	アレルゲンフリーカレールーク、酢、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 421 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 11.7 g カルシウム 212 mg
6(金)	おにぎり　煮干し　米粉のみかんケーキ 鶏のから揚げ　りんごジュース さつまいもサラダ ウインナー	米、さつまいも、米粉ホットケーキ粉、油、片栗粉、マヨドレ	鶏もも肉（皮付き）、ウインナー(卵不使用)、いわし(煮干し)	りんごジュース100%、みかん缶、きゅうり、にんじん、オレンジジュース100%、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 624 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 20.0 g カルシウム 200 mg
9・30(月)	ごはん　煮干し　刻みのりのふりかけ バーベキューチキン ビーフン炒め 味噌汁（かぶ、かぶの葉、油揚げ）	米、ビーフン、油、ごま油、砂糖	鶏もも肉（皮付き）、豚肉(もも)、いわし(煮干し)、油揚げ、淡色みそ	たまねぎ、かぶ、かぶ・葉、にんじん、ピーマン、刻みのり、にんにく	だし汁、ケチャップ、中濃ソース、酒、しょうゆ、鶏ガラスープの素	エネルギー 424 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 13.9 g カルシウム 212 mg
10・24(火)	ミートソーススパゲティ 煮干し きのこ豆乳スープ ぶどうゼリー	ライスパスタ、じゃがいも、オリーブ油、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、豆乳、いわし(煮干し)、ベーコン(卵不使用)	グレープジュース100%、たまねぎ、トマトピューレ、にんじん、しめじ、エリンギ、えのきたけ、かんてん、にんにく	ケチャップ、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 420 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.5 g カルシウム 183 mg
11・25(水)	ごはん　煮干し　ひきわり納豆 タラの磯焼き じゃが芋きんぴら 豚汁	米、じゃがいも、マヨドレ、油、砂糖、ごま油	たら、豚肉(ばら)、挽きわり納豆、生揚げ、いわし(煮干し)、淡色みそ	にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、あおのり	だし汁、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 438 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 14.9 g カルシウム 223 mg
12・26(木)	米粉食パン，ブルーベリージャム 煮干し　はくさいスープ ミートボール はるさめのツナマヨサラダ	カットブレッド、ブルーベリージャム、マヨドレ、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ベーコン(卵不使用)	にんじん、はくさい、たまねぎ、きゅうり、ホールコーン、はるさめ	ケチャップ、酢、鶏ガラスープの素、食塩、しょうゆ	エネルギー 427 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 17.5 g カルシウム 181 mg
13・27(金)	ごはん　煮干し　バナナ ねぎ塩ちゃんぷる 青のり粉ふき芋 味噌汁（油揚げ・こまつな・たまねぎ）	米、じゃがいも、ごま油	豚肉(もも)、木綿豆腐、いわし(煮干し)、淡色みそ、油揚げ	バナナ、もやし、ねぎ、たまねぎ、こまつな、あおのり	だし汁、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 421 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 9.3 g カルシウム 215 mg
17(火)	ごはん　煮干し　ひきわり納豆 がんもどき にんじんしりしり 味噌汁(なめこ・こまつな)	米、油、片栗粉、ごま油、砂糖	木綿豆腐、ツナ油漬缶、挽きわり納豆、いわし(煮干し)、淡色みそ、かつお節	もやし、にんじん、こまつな、なめこ、たまねぎ、ひじき	だし汁、しょうゆ、みりん、鶏ガラスープの素、しょうが、食塩	エネルギー 412 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.7 g カルシウム 263 mg
20(金)	三色そぼろ丼 煮干し 大学芋 みそ汁（たまねぎ・なめこ・にんじん）	米、さつまいも、砂糖、油、ごま油	鶏ひき肉、いわし(煮干し)、高野豆腐、淡色みそ	ほうれんそう、ホールコーン、たまねぎ、にんじん、なめこ	だし汁、しょうゆ、みりん、	エネルギー 423 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 9.5 g カルシウム 238 mg