



2022年04月

献立表

ぽけっとランド中野坂上

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			調味料	3時おやつ	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			
01 — 金 —	キッズ麻婆豆腐丼 はるさめスープ(中華風) かぼちゃのごま和え オレンジ	米、ホットケーキミックス、油、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、納豆、みそ、いわし	かぼちゃ、オレンジ、ねぎ、にんじん、コーン、レーズン、にら、チンゲンサイ、えのきたけ、いちごジャム、しょうが	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 ジャムとレーズンのクッキー おやつ小魚	エネルギー 511 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.9 g カルシウム 286 mg
04 — 月 —	御飯 パナナ みそ汁(小松菜・油揚げ) かれの煮つけ 新じゃがそばろ	米、じゃがいも、食パン、砂糖、油、片栗粉	牛乳、かれい、豚ひき肉、チーズ、みそ、ツナ缶、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、コーン、こまつな、ねぎ	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、パセリ粉	牛乳 ピザトースト	エネルギー 513 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 14.2 g カルシウム 259 mg
05 — 火 —	食パン りんご ポトフ 鶏のかりかり焼き 小松菜とキャベツのしらす和え	食パン、米、じゃがいも、コーンフレーク、砂糖、ごま油、油、ごま	牛乳、鶏肉、ウインナーソーセージ、しらす干し、みそ	りんご、たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ	しょうゆ、みりん、酒、洋風だし、の素、酢	牛乳 おにぎり(みそ焼き)	エネルギー 565 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 19.4 g カルシウム 212 mg
06 — 水 —	肉みそうどん ししゃものごま焼き ブロッコリーとツナのサラダ キウイフルーツ	うどん、米、マヨネーズ、ごま、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ししゃも、ツナ缶、油揚げ、みそ	にんじん、たまねぎ、キウイフルーツ、ブロッコリー、ピーマン、コーン、しいたけ	だし汁、酢、しょうゆ、酒、塩	牛乳 子ぎつねごはん	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 21.5 g カルシウム 272 mg
07 — 木 —	春すき焼き丼 みそ汁(大根・あさり) もやしのごま酢あえ バナナ	米、パンネ、しらす、砂糖、ごま	牛乳、牛肉、豆腐、豚ひき肉、みそ、あさり	もやし、バナナ、たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、トマト缶、ブロッコリー、えのきたけ、なす	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、酢	牛乳 トマトと挽肉のパンネ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.1 g カルシウム 226 mg
08 — 金 —	御飯 オレンジ かぼちゃのポターージュ(豆乳) さけのパン粉焼き アスパラのゴマあえ	米、米粉、油、砂糖、パン粉、ごま、アーモンド、粉糖	牛乳、さけ、豆乳、ベーコン、チーズ	かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、アスパラガス、にんじん、にんにく	だし汁、酒、しょうゆ、塩、パセリ粉	牛乳 米粉のココアマフィン	エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 20.6 g カルシウム 214 mg
11 — 月 —	御飯 オレンジ みそ汁(かぼちゃ・油揚げ) 豚のしょうが焼き もやしの納豆和え	米、油、小麦粉、メープルシロップ、アーモンド、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、納豆、みそ、豆乳、油揚げ、いわし	オレンジ、かぼちゃ、もやし、たまねぎ、こまつな、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、のり	だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 メープルシロップのマフィン おやつ小魚	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 21.8 g カルシウム 249 mg
12 — 火 —	チリコンカンライス マカロニスープ ほうれん草のおかか和え バナナ	米、ロールパン、マカロニ、片栗粉、油	牛乳、大豆、豚ひき肉、チーズ、ベーコン、かつお節	たまねぎ、バナナ、ほうれん草、トマト缶、にんじん、コーン、いちごジャム、のり、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、塩、洋風だし、の素、カレー粉	牛乳 ジャムサンド(いちご) チーズ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.1 g カルシウム 260 mg
13 — 水 —	食パン りんご にんじんのポターージュ(豆乳) さわらのフライ 春キャベツとちくわの和え物	食パン、米、パン粉、油、砂糖、小麦粉、ごま	牛乳、さわら、豆乳、豚ひき肉、ちくわ、卵	りんご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、のり、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、ソース、酢、塩、洋風だし、の素	牛乳 おにぎり(豚そばろ)	エネルギー 554 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 18.0 g カルシウム 191 mg
14 — 木 —	たけのご御飯 ブルーン みそ汁(豆腐・ねぎ) 鮭の照り焼き ひじきの五目煮	米、小麦粉、さつまいも、油、砂糖	牛乳、さけ、豆腐、チーズ、ちくわ、みそ、油揚げ	ブルーン、たけのこ、にんじん、ねぎ、いちごジャム、しいたけ、いんげん、ひじき、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 豆腐のスコーン チーズ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 15.4 g カルシウム 293 mg
15 — 金 —	ミートソースパスタ ヴィシソワーズ(豆乳) ほうれん草とベーコンのソテー キウイフルーツ	米、スパゲティ、じゃがいも、油	牛乳、豚ひき肉、豆乳、ベーコン、チーズ、いわし	たまねぎ、キウイフルーツ、トマト缶、ほうれん草、ブロッコリー、なす、コーン、のり、にんにく	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、塩	牛乳 チーズお焼き おやつ小魚	エネルギー 509 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.2 g カルシウム 221 mg
18 — 月 —	食パン バナナ はるさめスープ(春キャベツ) チーズ タンドリーチキン かぼちゃとブロッコリーのサラダ	食パン、米、焼きそばめん、はるさめ、ごま油、砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉、チーズ、かつお節	かぼちゃ、バナナ、キャベツ、ブロッコリー、コーン、ねぎ、にんじん、レモン、にんにく	だし汁、ソース、ケチャップ、しょうゆ、みりん、塩、カレー粉	牛乳 そばめし	エネルギー 508 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 15.6 g カルシウム 243 mg
19 — 火 —	ジャージャー麺 大根と人参のスープ パンパンジー キウイフルーツ	米、中華めん、砂糖、ごま油、ごま、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ささ身、ベーコン、みそ、干しえび	だいこん、きゅうり、キウイフルーツ、にんじん、たけのこ、ねぎ、しいたけ、えだまめ、のり、にんにく、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、酒、塩、みりん	牛乳 おにぎり(小えび・枝豆)	エネルギー 513 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 17.3 g カルシウム 221 mg
20 — 水 —	たけのご御飯 バナナ みそ汁(じゃが芋・ねぎ) かじきの竜田揚げ 菜の花の納豆あえ	米、じゃがいも、片栗粉、油	牛乳、ヨーグルト、かじき、納豆、みそ、油揚げ	バナナ、なほ、にんじん、たけのこ、いちごジャム、しいたけ、ねぎ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳 ヨーグルト(いちご) クラッカー	エネルギー 501 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 15.9 g カルシウム 268 mg
21 — 木 —	ブルコギ丼 チーズ すまし汁(豆腐・小松菜) はるさめサラダ オレンジ	米、マカロニ、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、ごま、油	牛乳、豚肉、豆腐、チーズ、ハム、きな粉、いわし、みそ	たまねぎ、オレンジ、だいこん、にんじん、こまつな、にら、きゅうり、ねぎ、にんにく	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、塩	牛乳 マカロニきな粉 おやつ小魚	エネルギー 500 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 16.9 g カルシウム 278 mg