

献立表

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分(%)は未測定	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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			
01 水	七分つきごはん、みそ汁(あさり・ねぎ)、黄金煮、小松菜のじゃこあえ、マカロニサラダ、のりの佃煮	499.4(443.9) 23.1(20.6) 14.2(13.8) 2.7(2.2)	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、板こんにやく、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	生揚げ、鶏もも肉、あさり水煮缶、豚肉(ばら)、白みそ、脱脂粉乳、ハム、しらす干し、いわし(煮干し)、牛乳	こまつな、にんじん、おはくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、おねぎ、きゅうり、のり佃煮、たけのこ(ゆで)、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、しょうが、りんご	しょうゆ、中華だし、しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩、こしょう	りんご(午前)、普通牛乳	洋風すいとん、お茶・麦茶	
02 木	ごはん、みそ汁(白菜・油揚げ)、豚肉の生姜焼き、さつま芋のレモン煮、中華サラダ、みかん	538.9(484.9) 19.7(18.2) 12.6(12.5) 1.8(1.6)	米、さつまいも、はるさめ、砂糖、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、牛乳	みかん、はくさい、たまねぎ、きゅうり、レモン、しょうが、おかんてん(粉)	しょうゆ、本みりん、酢、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	牛乳寒天、グラッカー、お茶・麦茶	
03 金	七分つきごはん、豚汁、鮭のバターしょうゆ焼き、切干大根とツナのサラダ、ブロッコリーの胡麻和え	517.0(484.4) 25.6(23.6) 14.8(16.0) 1.7(1.5)	七分つき米、じゃがいも、ホットケーキ粉、ポップコーン、生いも板こんにやく、砂糖、油、ねぎ、ごま、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、白みそ、油揚げ、無塩バター、いわし(煮干し)、牛乳	ブロッコリー、にんじん、だいこん、きゅうり、ねぎ、いちごジャム・低糖度、切り干しだいこん、しいたけ	しょうゆ、酢、本みりん、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	蒸しパン(いちご・ヨーグルト)、普通牛乳(午後)	
04 土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	538.5(416.4) 20.3(14.9) 9.8(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	オレンジ濃縮果汁、だいこん(たくあん)、焼きのり、こんぶ佃煮、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒		オレンジジュース、せんべい	
06 月	七分つきごはん、ボークカレー、ささみのステーキフライ、かぶときゅうりの浅漬け、グレープフルーツ	557.8(500.0) 23.7(21.4) 15.9(15.2) 2.7(2.3)	じゃがいも、七分つき米、パン粉、油、小麦粉、砂糖、黒砂糖	ヨーグルト(無糖)、鶏ささ身、豚肉(もも)、オキナ粉、牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、かぶ、しょうが、にんにく	カレーウ、中濃ソース、食塩、白こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	和風ヨーグルト、せんべい、お茶・麦茶	
07 火	ごはん、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、豆腐の中華煮、きんぴら、ブロッコリーと竹輪のサラダ	566.7(516.0) 23.6(21.5) 15.9(16.3) 2.5(2.1)	さつまいも、米、ポップコーン、マヨネーズ、ごま油、片栗粉、砂糖、ごま	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、いか、白みそ、ちくわ、いわし(煮干し)、生わかめ、牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、はくさい、ごぼう、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、コーン(冷凍)、干しいたけ、にんにく	しょうゆ、中華だし、しょうゆ、ほんだし、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	焼き芋、ジョア	
08 水	きつねうどん、かわいいの磯辺揚げ、金時豆の煮豆、チーズサラダ、オレンジ	499.0(443.5) 22.4(20.1) 11.9(12.0) 2.6(2.1)	ゆでうどん、米、砂糖、小麦粉、油、三温糖	かわい、いんげんまめ(乾)、チーズ、かまぼこ、油揚げ、ツナ油漬缶、牛乳	オレンジ、ほうれんそう、きゅうり、こまつな、キャベツ、レタス、にんじん、あおのり、りんご	しょうゆ、酢、おしょうゆ、本みりん、かつおだし汁、昆布だし汁、ほんだし、食塩、食塩	りんご(午前)、普通牛乳	和風ツナおにぎり、お茶・麦茶	
09 木	いりこ菜飯、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、鶏のさっぱり煮、もやしとツナの和え物、りんごサラダ	511.8(473.0) 24.3(22.4) 18.1(17.6) 2.6(2.2)	米、食パン、マヨネーズ、油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏手羽元、ツナ油漬缶、白みそ、いわし(煮干し)、牛乳	もやし、トマトジュース缶、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、りんご、ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん、わけぎ、クリームコーン缶、コーン(冷凍)、パセリ、にんにく	りんご酢、しょうゆ、ほんだし、食塩、コンソメ、食塩、白こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	コーントースト、普通牛乳(午後)	
10 金	七分つきごはん、みそ汁(白菜・えのき)、ブリのねぎ照り焼き、もやしのナムル、じゃがいもとほうれん草のサラダ	547.6(508.5) 23.3(21.7) 18.0(18.4) 2.1(1.8)	七分つき米、強力粉、じゃがいも、ポップコーン、砂糖、油、ポテトチップス、ごま、ごま油、オリーブ油、砂糖	牛乳、ぶり、ヨーグルト(無糖)、白みそ、ベーコン、いわし(煮干し)、牛乳	にんじん、もやし、はくさい、ほうれんそう、ねぎ、えのきたけ、コーン(冷凍)、にんにく	しょうゆ、本みりん、酢、ほんだし、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ヨーグルトパン、普通牛乳(午後)	
11 土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	538.5(416.4) 20.3(14.9) 9.8(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	オレンジ濃縮果汁、だいこん(たくあん)、焼きのり、こんぶ佃煮、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒		オレンジジュース、せんべい	
13 月	ビビンバ、わかめスープ(えのき)、和風しらすりサラダ、スパゲッティサラダ	519.0(468.0) 17.0(16.5) 19.8(18.8) 1.6(1.4)	さつまいも、七分つき米、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、砂糖、ごま、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、生わかめ、しらす干し、無塩バター、ハム、カッテージチーズ、かつお節、牛乳	きゅうり、にんじん、レタス、りんご、もやし、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ、コーン(冷凍)、しょうが、焼きのり	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、中華スープ、食塩、白こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	アップルポテト、クラッカー、普通牛乳(午後)	
14 火	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、鮭のマヨネーズ焼き、小松菜とツナのごま和え、もやしのサラダ	516.7(475.2) 26.4(23.7) 21.5(20.7) 2.1(1.8)	米、ロールパン、ポップコーン、マヨネーズ、パン粉、ごま、ごま油、砂糖	さけ、木綿豆腐、ウインナー、白みそ、ツナ油漬缶、油揚げ、いわし(煮干し)、粉チーズ、生わかめ、牛乳	もやし、こまつな、にんじん、きゅうり、なめこ、レタス、オキナ粉、パセリ	しょうゆ、酢、ケチャップ、ほんだし	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ウィンナードッグ、お茶・麦茶	
15 水	ごはん、みそ汁(キャベツ・麩)、豆腐と豚肉のケチャップ煮、ブロッコリーのじゃこソース、イカと野菜のサラダ	546.8(489.2) 24.4(22.1) 19.6(18.3) 2.5(2.0)	米、小麦粉、焼ふ、油、片栗粉、砂糖、オリーブ油、砂糖、バター	Fe入り牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、いか、生クリーム、油揚げ、白みそ、しらす干し、無塩バター、いわし(煮干し)、凍り豆腐、生わかめ、かつお節、牛乳	ホールトマト缶詰、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、レタス、にんじん、トマト、きゅうり、コーン(冷凍)、いちごジャム・低糖度、にんにく、りんご	ケチャップ、酢、しょうゆ、ほんだし、コンソメ、食塩、本みりん	りんご(午前)、普通牛乳	スコーン、Fe入り牛乳	
16 木	七分つきごはん、みそ汁(白菜・えのき)、まぐろカツ、大豆の五目煮、酢の物(きゅうり・わかめ)	549.1(502.8) 24.4(22.5) 15.6(15.6) 2.1(1.8)	七分つき米、強力粉、パン粉、油、小麦粉、生いも板こんにやく、砂糖、オシロイ、砂糖、ごま、片栗粉	牛乳、かじき、だいず(乾)、白みそ、生わかめ、赤みそ、ちくわ、いわし(煮干し)、牛乳	はくさい、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ごぼう	しょうゆ、酢、本みりん、ODライイースト、ほんだし、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	焼きまんじゅう、普通牛乳(午後)	
17 金	ごはん、かぶとしめじのチキンスープ、チーズハンバーグ、人参のグラッセ、コールスローサラダ	507.3(478.2) 18.3(17.8) 19.6(19.8) 1.8(1.6)	米、ポップコーン、パン粉、バター、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ホイップクリーム、鶏もも肉、牛乳、ハム、スライスチーズ、牛乳	にんじん、たまねぎ、かぶ、きゅうり、キャベツ、しめじ、ぶどう	中濃ソース、酢、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ぶどうゼリー(誕生日会)、普通牛乳(午後)	
18 土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	538.5(416.4) 20.3(14.9) 9.8(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	オレンジ濃縮果汁、だいこん(たくあん)、焼きのり、こんぶ佃煮、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒		オレンジジュース、せんべい	
20 月	中華丼、わかめとえのきのスープ、人参とツナのきんぴら、タラモサラダ、りんご	558.1(510.0) 19.3(18.3) 22.6(21.1) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、白玉粉、しらたき、マヨネーズ、ごま油、片栗粉、油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、粉チーズ、たらこ、生わかめ、ツナ油漬缶、牛乳	りんご、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ、しいたけ、しょうが	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、中華スープ、食塩、食塩、白こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	もちもちチーズパン、普通牛乳(午後)	
21 火	ごはん、みそ汁(切干大根・わかめ)、焼き魚(サバ)、おかか和え(厚揚げ・青菜)、フレンチサラダ	526.7(493.8) 23.2(21.7) 22.2(22.0) 1.7(1.5)	米、ホットケーキ粉、ポップコーン、マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	牛乳、さば、生揚げ、白みそ、クリームチーズ、生わかめ、ハム、無塩バター、ベーコン、いわし(煮干し)、かつお節、牛乳	こまつな、キャベツ、にんじん、きゅうり、おみかん缶、ねぎ、切り干しだいこん	酢、しょうゆ、ほんだし、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	カップケーキ(みかんとクリームチーズ)、普通牛乳(午後)	
22 水	うどん(鶏南蛮)、竹輪のカレー天ぷら、かぼちゃと豚肉の煮物、アーモンドサラダ	553.5(487.1) 23.9(21.2) 15.6(14.9) 3.0(2.5)	ゆでうどん、米、小麦粉、油、オリーブ油、アーモンド(乾)、砂糖、片栗粉、ごま	ちくわ、おさけ(塩)、豚肉(ロース)、鶏もも肉、ハム、かつお節、牛乳	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、えだまめ(冷凍)、さやえんどう、干しいたけ、こんぶ(だし用)、りんご	しょうゆ、本みりん、酢、カレー粉、食塩	りんご(午前)、普通牛乳	おにぎり(鮭・枝豆)、お茶・麦茶	
23 木	わかめごはん、きのこ汁、野菜入りオムレツ、スタミナサラダ	535.1(521.4) 22.9(22.1) 19.2(19.5) 2.3(2.1)	食パン、米、じゃがいも、マーガリン、油、砂糖	牛乳、卵、木綿豆腐、豚肉(ロース)、豚ひき肉、白みそ、だいず(乾)、いわし(煮干し)、牛乳	たまねぎ、レタス、トマト、キャベツ、ほうれんそう、しめじ、こまつな、えのきたけ、ブルーベリージャム、にんじん、ピーマン、セロリー、しいたけ、きょうな、にんにく	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	付食パン、普通牛乳(午後)	
24 金	ごはん、野菜ときのこのシチュー、鶏のから揚げ、胡麻ドレッシングサラダ、グレープフルーツ	643.4(563.0) 20.4(18.1) 28.1(25.0) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、ポップコーン、片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、ホイップクリーム、牛乳、ベーコン、ハム、牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、レタス、ブロッコリー、いちご、にんじん、トマト、きゅうり、しめじ、しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ロールケーキ、お茶・麦茶	
25 土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	538.5(416.4) 20.3(14.9) 9.8(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	オレンジ濃縮果汁、だいこん(たくあん)、焼きのり、こんぶ佃煮、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒		オレンジジュース、せんべい	
27 月	七分つきごはん、春雨スープ、麻婆豆腐、豚肉と大根の甘辛煮、白菜のごま酢あえ	547.4(500.5) 22.0(20.5) 20.2(19.3) 2.8(2.4)	七分つき米、食パン、マヨネーズ、砂糖、はるさめ、ごま油、ごま、片栗粉、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、しらす干し、白みそ、牛乳	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、にら、しょうが、にんにく、おあおのり	しょうゆ、酢、中華だし、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	じゃこトースト、普通牛乳(午後)	
28 火	ハヤシライス、ゆでたまご、コーンサラダ、みかん	601.2(543.6) 20.2(18.8) 23.8(22.6) 2.8(2.4)	七分つき米、じゃがいも、ポップコーン、オリーブ油、油、砂糖	ヤクルト、卵、豚肉(ロース)、ハム、牛乳	みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶詰、きゅうり、コーン(冷凍)	ハヤシルウ、酢、ケチャップ、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	サッポロポテト、ヤクルト	