

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (kcal)	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 火	ごはん、みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)、肉じゃが、もやしとツナの和え物、マカロニサラダ、たくあん	503.6(465.5) 16.8(16.1) 15.2(15.7) 2.6(2.2)	じゃがいも、米、しらたき、マカロニ、◎ポップコーン、マヨネーズ、砂糖、油、ごま、ごま油	◎ヤクルト、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、油揚げ、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、だいこん(たくあん)、いんげん	しょうゆ、ほんだし、食塩、こしょう	ポリコーン(午前)、普通牛乳	サッポロポテト、ヤクルト	
02 水	ちゃんぽんうどん、竹輪のカレー天ぷら、チーズサラダ、グレープフルーツ	508.7(451.3) 19.5(17.7) 14.5(14.0) 3.6(2.9)	ゆでうどん、◎米、小麦粉、◎小麦粉、油、◎油、ごま油、砂糖	ちくわ、豚肉(肩ロース)、あさり水煮缶、チーズ、牛乳、かつお節、◎牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、レタス、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にら、こんぶ(だし用)、◎あおのり、◎りんご	◎めんつゆ・ストレード、中華だしの素、酢、食塩、カレー粉	りんご(午前)、普通牛乳	おにぎり(たぬき)、お茶・麦茶	
03 木	三色どんぶり、麩のすまし汁(みつば)、バリバリポテト、野菜の胡麻酢和え	563.9(514.3) 19.6(18.5) 18.1(17.5) 2.1(1.8)	米、じゃがいも、◎もち米、ぎょうざの皮、砂糖、油、◎粉糖、ごま、◎油、焼ふ	◎牛乳、◎カルピス、鶏ひき肉、卵、チーズ、ベーコン、◎牛乳	◎いちご、ほうれんそう、えのきたけ、もやし、さやえんどう、にんじん、みつば、◎かんでん(粉)	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	カルピス寒天、ひなあられ、普通牛乳(午後)	
04 金	ハヤシライス、ゆでたまご、ブロッコリーのお浸し、コーンサラダ	600.6(552.4) 24.6(22.8) 24.1(23.5) 3.1(2.6)	◎焼きそばめん、七分つき米、じゃがいも、◎ポップコーン、オリーブ油、◎油、油、砂糖	◎牛乳、豚肉(ロース)、◎豚肉(肩ロース)、ハム、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、◎キャベツ、ホールトマト缶詰、きゅうり、◎もやし、コーン(冷凍)、◎ピーマン、◎にんじん、◎あおのり	ハヤシライス、◎焼きそばソース、酢、ケチャップ、しょうゆ、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	焼きそば、普通牛乳(午後)	
05 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	
07 月	ビビンバ、えのきと青梗菜のスープ、さつま芋のレモン煮、胡麻ドレッシングサラダ、オレンジ	538.6(494.4) 18.1(17.4) 14.6(14.8) 2.2(1.9)	さつまいも、米、◎強力粉、◎砂糖、砂糖、◎油、ごま、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、◎ヨーグルト(無糖)、ハム、◎牛乳	オレンジ、にんじん、たまねぎ、レタス、もやし、ほうれんそう、トマト、チンゲンサイ、きゅうり、えのきたけ、レモン、こんぶ(だし用)、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、食塩、◎食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	ヨーグルトパン、普通牛乳(午後)	
08 火	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、豚肉の野菜まき、小松菜とたらこの和え物、ポテトサラダ	579.1(525.9) 22.3(20.5) 27.0(25.2) 1.9(1.7)	米、じゃがいも、マヨネーズ、◎ポップコーン、◎砂糖、◎黒砂糖、バター、油、砂糖	◎調製豆乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、◎生クリーム、白みそ、たらこ、いわし(煮干し)、生わかめ、ハム、◎ゼラチン、◎牛乳	こまつな、にんじん、きゅうり、なめこ、いんげん	しょうゆ、ほんだし、酢、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	豆乳プリン、せんべい、お茶・麦茶	
09 水	ごはん、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、まぐろカツ、大豆の五目煮、フレンチサラダ	569.7(501.1) 23.1(21.1) 17.7(17.0) 1.8(1.5)	◎さつまいも、米、◎小麦粉、◎小麦粉、生いも板こんにゃく、◎砂糖、砂糖、ごま、オリーブ油	◎牛乳、かじき、だいず(乾)、白みそ、ハム、ちくわ、いわし(煮干し)、◎無塩バター、◎牛乳	◎りんご、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ごぼう、わけぎ、◎りんご	しょうゆ、酢、本みりん、ほんだし、食塩	りんご(午前)、普通牛乳	アップルポテト、普通牛乳(午後)	
10 木	ごはん、マカロニスープ、煮込みハンバーグ、人参のグラッセ、じゃがいもとほうれん草のサラダ	584.0(528.3) 19.9(18.8) 23.8(21.9) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、パン粉、砂糖、ポテトチップス、バター、オリーブ油	◎牛乳、豚ひき肉、◎ホイップクリーム、ベーコン、牛乳、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、コーン(冷凍)、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	ロールケーキ(誕生会)、普通牛乳(午後)	
11 金	いりこ菜飯、かぶとしめじのチキンスープ、かぼちゃのグラタン、小松菜のじゃこあえ、もやしのサラダ	574.3(551.1) 19.5(19.3) 23.9(24.2) 2.9(2.5)	米、◎食パン、◎ポップコーン、小麦粉、バター、◎黒砂糖、ごま油、油、砂糖	◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ、ベーコン、◎無塩バター、油揚げ、しらす干し、◎牛乳	かぼちゃ、もやし、こまつな、かぶ、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、マッシュルーム缶、しょうが	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、本みりん、白こしょう	ポリコーン(午前)、普通牛乳	黒糖ラスク、普通牛乳(午後)	
12 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	
14 月	七分つきごはん、ポークカレー、ハムカツ、変わり中華サラダ、はっさく	592.1(527.4) 18.2(17.0) 20.0(18.5) 2.9(2.4)	じゃがいも、七分つき米、◎白玉粉、パン粉、小麦粉、油、はるさめ、◎油、砂糖、ごま油	◎牛乳、ハム、豚肉(もも)、◎粉チーズ、いりか、◎牛乳	はっさく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、しょうが、にんにく	カレールー、酢、しょうゆ、◎食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	もちもちチーズパン、お茶・麦茶	
15 火	ごはん、ミネストローネスープ、ポテトと鶏肉のオープン焼き、とんもやし、イカと野菜のサラダ	559.0(517.3) 24.3(22.5) 18.2(18.3) 1.7(1.5)	じゃがいも、米、◎小麦粉、◎ポップコーン、マカロニ・スパゲティ、オリーブ油、油、◎砂糖、ごま、ごま油、砂糖	◎Fe入り牛乳、鶏もも肉、豚肉(ロース)、豚ひき肉、◎牛乳、いりか、◎生クリーム、◎無塩バター、いんげんまめ(乾)、生わかめ、◎牛乳	トマト、たまねぎ、もやし、トマトジュース缶、キャベツ、レタス、にんじん、きゅうり、ピーマン、◎いちごジャム・低糖度、パセリ、にんにく	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉、白こしょう	ポリコーン(午前)、普通牛乳	スコーン、Fe入り牛乳	
16 水	磯うどん、ししゃもの胡麻天、金時豆の煮豆、おかか和え(厚揚げ・青菜)、グレープフルーツ	543.4(479.0) 23.3(20.7) 15.2(14.6) 2.3(1.9)	ゆでうどん、◎米、砂糖、小麦粉、油、マヨネーズ、黒ごま、◎砂糖	ししゃも、生揚げ、豚肉(もも)、いんげんまめ(乾)、生わかめ、◎米みそ(甘みそ)、ベーコン、かつお節、◎牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、干しいたけ、◎りんご	しょうゆ、◎みりん、みりん、ほんだし	りんご(午前)、普通牛乳	焼きおにぎり(味噌)、お茶・麦茶	
17 木	ごはん、みそ汁(あさり・ねぎ)、鮭のレモン蒸し、ジャーマンポテト、アーモンドサラダ	507.3(459.6) 25.9(23.2) 16.8(15.9) 2.4(2.1)	米、じゃがいも、◎小麦粉、マヨネーズ、オリーブ油、アーモンド(乾)、油、◎油、砂糖	さけ(塩)、あさり水煮缶、◎鶏もも肉、ウインナー、白みそ、◎脱脂粉乳、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	◎はくさい、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、◎にんじん、きゅうり、◎ねぎ、レモン、ピーマン	酢、◎中華スープ、◎しょうゆ、ほんだし、食塩、コンソメ、◎食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	洋風すいとん、お茶・麦茶	
18 金	七分つきごはん、大根汁、魚のグラタン、人参とツナのきんぴら、きゅうりのナムル、あじのり	563.6(554.0) 23.8(23.3) 21.8(22.7) 2.8(2.5)	七分つき米、◎食パン、じゃがいも、しらたき、◎ポップコーン、マヨネーズ、ごま油、ごま、砂糖、パン粉、オリーブ油	◎Fe入り牛乳、かじき、◎ウインナー、豚肉(肩ロース)、生わかめ、ツナ油漬缶、かつお節、粉チーズ、◎牛乳	だいこん、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、こまつな、コーン(冷凍)、ねぎ、味付けのり、しょうが	しょうゆ、酢、しょうゆ(うすくち)、◎ケチャップ、本みりん、食塩、昆布だし汁、カレー粉	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ウインナーロール、Fe入り牛乳	
19 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	
22 火	わかめごはん、みそ汁(白菜・えのき)、白身魚のマリネ、小松菜ともやしのおかか和え、ブロッコリーと竹輪のサラダ	540.8(504.4) 22.1(20.8) 17.6(18.3) 2.2(1.9)	米、◎小麦粉、◎じゃがいも、◎ポップコーン、◎砂糖、マヨネーズ、◎マーガリン、片栗粉、油、砂糖、ごま	◎牛乳、わかめ、◎調製豆乳、白みそ、ちくわ、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	ブロッコリー、はくさい、にんじん、こまつな、もやし、コーン(冷凍)、えのきたけ、たまねぎ、◎あおのり	酢、しょうゆ、ほんだし、コンソメ、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	じゃがバターパン、普通牛乳(午後)	
23 水	グリーンピースごはん、野菜ときのこのシチュー、スペイン風オムレツ、和風しらす入りサラダ、せとか	558.9(491.4) 15.7(14.6) 20.4(18.8) 2.3(1.9)	じゃがいも、米、◎小麦粉、◎砂糖、油、ごま	卵、牛乳、◎無塩バター、ベーコン、しらす干し、チーズ、かつお節、◎牛乳	せとか、たまねぎ、にんじん、レタス、きゅうり、ブロッコリー、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、しめじ、こんぶ(だし用)、焼きのり、◎りんご	ケチャップ、しょうゆ、食塩	りんご(午前)、普通牛乳	玄米フレーククッキー、お茶・麦茶	
24 木	ごはん、豚汁、生鮭の変わり西京焼き、小松菜と厚揚げの煮びたし、トマトときゅうりのサラダ	527.7(485.7) 26.2(23.9) 15.5(15.5) 2.0(1.8)	米、じゃがいも、◎強力粉、生いも板こんにゃく、◎砂糖、◎砂糖、◎さめ糖(中ざら)、油、マヨネーズ、バター、◎片栗粉、ごま	◎牛乳、さけ、木綿豆腐、生揚げ、白みそ、豚肉(もも)、◎赤みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、◎牛乳	こまつな、トマト、きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ	本みりん、酢、しょうゆ、◎ドライイースト、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)	
25 金	赤飯、お吸い物(花麩・青菜)、鶏のから揚げ、ブロッコリーの胡麻おかか和え、中華きゅうり、コールスローサラダ	594.0(531.4) 22.6(20.4) 21.9(20.3) 2.2(1.9)	もち米、◎砂糖、◎ポップコーン、片栗粉、油、焼ふ、ごま、砂糖、ごま油	◎Fe入り牛乳、鶏もも肉(皮付き)、◎ホイップクリーム、◎生クリーム、ささげ(乾)、かまぼこ、ハム、◎ゼラチン、かつお節、◎牛乳	きゅうり、◎いちご、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、こんぶ(だし用)、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、しょうゆ(うすくち)、ほんだし、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	いちごのパパロア、Fe入り牛乳	
26 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	
28 月	ごはん、豆腐入りかき玉汁、プリのねぎ照り焼き、かぼちゃと豚肉の煮物、スパゲッティサラダ	548.3(492.4) 23.8(21.5) 21.8(19.9) 2.0(1.7)	米、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、◎砂糖、砂糖	◎ヨーグルト(無糖)、ぶり、木綿豆腐、豚肉(ロース)、卵、生わかめ、ハム、カツページチーズ、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、さやえんどう	しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、ほんだし、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	フルーツヨーグルト、クラッカー、お茶・麦茶	
29 火	ごはん、さばカレー、大根と生揚げの煮物、ブロッコリーのじゃこソース、もやしのナムル	516.5(483.6) 23.9(22.2) 17.2(17.8) 3.0(2.5)	米、◎さつまいも、◎ポップコーン、◎砂糖、油、ごま、砂糖、バター、ごま油	◎牛乳、さば(水煮缶)、生揚げ、しらす干し、かつお節、◎牛乳	ホールトマト缶詰、だいこん、たまねぎ、もやし、ブロッコリー、にんじん、いんげん、しょうが、にんにく、◎かんでん(粉)	カレールー、しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩、◎食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	いもようかん、普通牛乳(午後)	
30 水	ごはん、みそ汁(えのき・わかめ)、黄金煮、三色おひたし、揚げじゃがいものサラダ	572.7(542.3) 20.2(19.6) 21.1(21.0) 2.6(2.2)	◎食パン、米、じゃがいも、生いも板こんにゃく、◎マーガリン、油、ねりごま、砂糖	◎牛乳、生揚げ、豚肉(ぼら)、白みそ、生わかめ、ちくわ、いわし(煮干し)、◎牛乳	にんじん、もやし、レタス、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、トマト、きゅうり、ねぎ、たけのこ(ゆで)、◎いちごジャム・低糖度、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、◎りんご	しょうゆ、かつおだし汁、みりん、酢、ほんだし	りんご(午前)、普通牛乳	付食パン、普通牛乳(午後)	
31 木	ごはん、田舎風ポテトスープ、鶏肉のトマトソース煮、ほうれん草と油揚げのお浸し、ゆで豚のサラダ	577.7(525.0) 22.2(20.7) 19.7(18.9) 1.9(1.7)	米、◎強力粉、じゃがいも、◎小麦粉、小麦粉、◎砂糖、砂糖、バター、ごま	◎牛乳、鶏もも肉、◎無塩バター、豚肉(ロース)、ベーコン、油揚げ、白みそ、ヨーグルト(無糖)、◎牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、きゅうり、トマトピューレ、ピーマン、セロリー、コーン(冷凍)、にんにく、パセリ	かつおだし汁、ケチャップ、コンソメ、みりん、しょうゆ、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳		