

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 金	ごはん、みそ汁(さやえんどう・ジャガイモ)、豆腐の中華煮、きんぴら、小松菜とツナのごま和え、オレンジ	478.8(444.9) 21.4(19.7) 16.0(16.4) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、○白玉粉、◎ポップコーン、砂糖、ごま油、○油、片栗粉、ごま	木綿豆腐、○牛乳、豚肉(肩ロース)、いわし、○粉チーズ、白みそ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、◎牛乳	オレンジ、にんじん、こまつな、ほくさい、ごぼう、チンゲンサイ、さやえんどう、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、にんにく	しょうゆ、ほんだし、中華だし、酒、食塩、○食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	もちもちチーズパン、お茶・麦茶	
02 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		せんべい、オレンジジュース	
04 月	ごはん、青梗菜のスープ、豚肉の野菜まき、小松菜と厚揚げの煮びたし、春雨サラダ、いちご	501.8(465.0) 22.0(20.5) 20.1(19.2) 2.5(2.1)	米、○小麦粉、はるさめ、砂糖、バター、○油、ごま油、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、生揚げ、ハム、○米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し、◎牛乳	いちご、こまつな、チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、きゅうり、いんげん、○にら	しょうゆ、酢、本みりん、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	にらじゃこせんべい、普通牛乳(午後)	
05 火	わかめごはん、みそ汁(キャベツ・麩)、高野豆腐のグラタン、とんもやし、胡麻ドレッシングサラダ	530.9(497.1) 22.5(21.1) 21.4(21.3) 2.4(2.1)	米、○ホットケーキ粉、◎ポップコーン、小麦粉、バター、焼ふ、ごま、ごま油	○牛乳、牛乳、豚肉(ロース)、ピザ用チーズ、油揚げ、白みそ、凍り豆腐、ハム、いわし(煮干し)、○クリームチーズ、ベーコン、◎牛乳	もやし、キャベツ、レタス、トマト、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しめじ、ごぼう、○ブルーベリージャム	しょうゆ、コンソメ、ほんだし、食塩、カレー粉	ポリコーン(午前)、普通牛乳	蒸しパン(ブルーベリーとチーズ)、普通牛乳(午後)	
06 水	磯うどん、じゃことさつま芋のかき揚げ、金時豆の煮豆、もやしのサラダ、グレープフルーツ	528.6(462.9) 17.5(16.1) 10.8(11.1) 2.4(2.0)	ゆでうどん、○米、さつま芋、小麦粉、砂糖、油、ごま油	豚肉(もも)、いんげんまめ(乾)、生わかめ、○ツナ油漬缶、油揚げ、しらす干し、かつお節、◎牛乳	グレープフルーツ、もやし、にんじん、たまねぎ、○こまつな、きゅうり、ねぎ、ピーマン、干しいたけ、◎きゅうり	しょうゆ、酢、○しょうゆ、みりん、ほんだし、○食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	和風ツナおにぎり、お茶・麦茶	
07 木	ごはん、カブとハムのスープ、鶏肉の甘辛焼き、野菜の胡麻酢和え、コーンサラダ	506.0(468.3) 21.5(20.1) 20.7(19.7) 2.4(2.0)	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま、オリーブ油、○オートミール	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、○無塩バター、ハム、◎牛乳	かぶ、もやし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、コーン(冷凍)、○干しぶどう	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	玄米フレーククッキー、普通牛乳(午後)	
08 金	ごはん、みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)、鮭のパターしょうゆ焼き、ナムル、魚煮びたし、キャベツときゅうりの塩もみ	473.7(451.3) 24.0(22.3) 18.2(18.7) 1.9(1.7)	米、○ロールパン、◎ポップコーン、油、ごま油、砂糖、○砂糖	○牛乳、さけ、油揚げ、○生クリーム、白みそ、いわし(煮干し)、無塩バター、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、もやし、○もも缶、にんじん、○みかん缶、しょうが	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	フルーツサンド、普通牛乳(午後)	
09 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		せんべい、オレンジジュース	
11 月	七分つきごはん、ボークカレー、ささみのスティックフライ、きゅうりのナムル、トマト	538.2(494.1) 21.6(20.2) 15.2(15.2) 2.4(2.1)	じゃがいも、七分つき米、パン粉、小麦粉、油、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、鶏ささ身、豚肉(もも)、生わかめ、◎牛乳	トマト、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、しょうが、にんにく	カレールー、酢、中濃ソース、しょうゆ、白こしょう、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	フルーツゼリー、普通牛乳(午後)	
12 火	ごはん、春野菜の豚汁、焼き魚(サバ)、白和え、トマトときゅうりのサラダ、オレンジ	486.1(461.3) 24.7(22.9) 17.8(18.4) 1.4(1.3)	米、じゃがいも、○マカロニ、◎ポップコーン、生いも板こんにやく、○砂糖、砂糖、油、ごま	○牛乳、さば、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、白みそ、○きな粉、いわし(煮干し)、◎牛乳	オレンジ、トマト、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、グリーンアスパラガス、ごぼう、ねぎ、にんじん、干しいたけ	酢、しょうゆ、ほんだし、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	マカロニあべかわ、普通牛乳(午後)	
13 水	ごはん、みそ汁(切干大根・わかめ)、豚肉の生姜焼き、ほうれん草とツナのあえ物、チーズサラダ	492.3(443.1) 23.0(21.1) 14.1(14.3) 2.2(1.8)	米、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、チーズ、白みそ、生わかめ、いわし(煮干し)、◎牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、○かぼちゃ、キャベツ、にんじん、きゅうり、レタス、切り干しだいこん、ねぎ、しょうが、◎きゅうり	しょうゆ、本みりん、酢、ほんだし、食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	かぼちゃの蒸しまんじゅう、普通牛乳(午後)	
14 木	ごはん、大根汁、生鮭の照り焼き、ゆで豚のサラダ、中華きゅうり	476.1(444.4) 22.7(21.1) 15.2(15.3) 2.0(1.7)	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、○マーガリン、砂糖、○砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、さけ、○調製豆腐、豚肉(ロース)、豚肉(肩ロース)、白みそ、ヨーグルト(無糖)、かつお節、◎牛乳	きゅうり、レタス、だいこん、トマト、こまつな、ねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、しょうが	しょうゆ、みりん、しょうゆ(うすくち)、酢、食塩、昆布だし汁	せんべい(午前)、普通牛乳	メープルマフィン、普通牛乳(午後)	
15 金	いりこ菜飯、みそ汁(わかめ・もやし)、黄金煮、ほうれん草とエノキの和え物、コーンスローサラダ	509.5(480.0) 21.2(20.1) 20.8(20.8) 3.2(2.7)	米、○ロールパン、じゃがいも、生いも板こんにやく、◎ポップコーン、砂糖、油	○牛乳、生揚げ、○ウインナー、豚肉(ばら)、白みそ、たらこ、生わかめ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり、キャベツ、○レタス、ねぎ、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、しいたけ、○きゅうり、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、酢、○ケチャップ、みりん、ほんだし、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ウインナードッグ、普通牛乳(午後)	
16 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		せんべい、オレンジジュース	
18 月	ビビンバ、わかめスープ、トマトの和え物、スパゲッティサラダ	512.9(473.0) 19.7(18.6) 24.7(22.8) 2.5(2.1)	米、○食パン、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、○バター、○ごま、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、生わかめ、ツナ油漬缶、○粉チーズ、ハム、カッテージチーズ、◎牛乳	トマト、きゅうり、にんじん、もやし、ほうれんそう、ねぎ、コーン(冷凍)、○あおのり、しょうが	しょうゆ、中華だし、酢、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	カルシウムラスク、普通牛乳(午後)	
19 火	ごはん、みそ汁(かぶ・油揚げ)、かじきのパーベキューソース、かぼちゃと豚肉の煮物、イカと野菜のサラダ、オレンジ	491.6(465.7) 23.0(21.6) 13.8(15.2) 1.8(1.6)	○さつま芋、米、◎ポップコーン、○砂糖、小麦粉、砂糖、油、オリーブ油	○牛乳、かじき、豚肉(ロース)、いわし、油揚げ、白みそ、いわし(煮干し)、生わかめ、◎牛乳	かぼちゃ、オレンジ、かぶ、たまねぎ、レタス、トマト、しめじ、きゅうり、りんご、さやえんどう、○かんでん(粉)	しょうゆ、本みりん、酢、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)	
20 水	ごはん、みそ汁(小松菜・油揚げ)、豚肉のケチャップ焼き、大根と生揚げの煮物、フレンチサラダ	491.5(443.0) 25.4(23.0) 16.7(16.4) 2.6(2.1)	米、○マカロニ、○油、油、砂糖、オリーブ油、○砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、油揚げ、白みそ、○豚ひき肉、ハム、いわし(煮干し)、○粉チーズ、◎牛乳	だいこん、こまつな、たまねぎ、キャベツ、○たまねぎ、○トマトペースト、きゅうり、にんじん、いんげん、○パセリ、○にんにく、◎きゅうり	しょうゆ、ケチャップ、酢、本みりん、○コンソメ、ほんだし、食塩、○食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	マカロニのトマト煮、普通牛乳(午後)	
21 木	ごはん、千切り野菜のすまし汁、鮭のレモン蒸し、豚肉と大根の甘辛煮、揚げじゃがいものサラダ	535.1(491.6) 22.4(20.8) 19.0(18.3) 2.3(1.9)	米、○小麦粉、じゃがいも、しらたき、○砂糖、油、砂糖、○マーガリン、ごま油	○牛乳、さけ(塩)、豚肉(肩ロース)、○コンデンスミルク、◎牛乳	だいこん、レタス、にんじん、きゅうり、トマト、えのきたけ、レモン、さやえんどう、ねぎ、しょうが、○干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、かつおだし汁、ほんだし、酢、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	おっぱいパン、普通牛乳(午後)	
22 金	ゆかりごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、春キャベツのコロッケ、小松菜のじゃこあえ、かぶときゅうりの浅漬、グレープフルーツ	477.6(454.5) 18.7(18.1) 12.5(14.2) 2.5(2.2)	じゃがいも、米、○強力粉、◎ポップコーン、パン粉、油、小麦粉、○砂糖、○ざらめ糖(中さら)、○片栗粉、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ、○赤みそ、しらす干し、いわし(煮干し)、生わかめ、◎牛乳	グレープフルーツ、こまつな、たまねぎ、きゅうり、かぶ、なめこ、キャベツ、にんじん、しょうが	中濃ソース、ほんだし、○ドライフルーツ、食塩、本みりん、しょうゆ、カレー粉	ポリコーン(午前)、普通牛乳	焼きまんじゅう、普通牛乳(午後)	
23 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		せんべい、オレンジジュース	
25 月	七分つきごはん、中華スープ(もやし)、マーボー豆腐(野菜)、もやしとツナの和え物、ほうれん草と油揚げのお浸し	503.3(440.7) 19.6(17.6) 19.8(17.8) 1.5(1.2)	○さつま芋、米、七分つき米、○油、○砂糖、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま、○ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、油揚げ、生わかめ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	もやし、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、ねぎ、大豆もやし、たけのこ、干しいたけ、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、中華スープ、みりん、○しょうゆ	せんべい(午前)、普通牛乳	大学芋、普通牛乳(午後)	
26 火	たけのこ御飯(鶏肉入り)、みそ汁(えのき・わかめ)、焼きししゃも、人参とツナのきんぴら、アーモンドサラダ	507.1(507.6) 24.2(23.2) 19.1(20.5) 2.7(2.4)	○食パン、米、しらたき、◎ポップコーン、○マーガリン、オリーブ油、アーモンド(乾)、ごま油、ごま、砂糖	○牛乳、ししゃも、鶏もも肉、白みそ、ハム、生わかめ、ツナ油漬缶、油揚げ、いわし(煮干し)、◎牛乳	にんじん、キャベツ、たけのこ、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、しいたけ、○いちごジャム、低糖度	かつおだし汁、しょうゆ、酢、本みりん、ほんだし、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	付食パン、普通牛乳(午後)	
27 水	うどん(鶏南蛮)、竹輪のカレー天ぷら、大豆の五目煮、じゃがいもとほうれん草のサラダ、甘夏	532.7(466.2) 23.4(20.9) 13.1(12.9) 2.9(2.4)	ゆでうどん、○米、じゃがいも、小麦粉、油、生いも板こんにやく、オリーブ油、砂糖、片栗粉、ポテトチップス、○ごま	ちくわ、○さけ(塩)、鶏もも肉、だいず(乾)、ベーコン、かつお節、◎牛乳	なつみかん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、ごぼう、コーン(冷凍)、○えだまめ(冷凍)、干しいたけ、にんにく、こんぶ(だし用)、◎きゅうり	しょうゆ、本みりん、酢、カレー粉、食塩、ほんだし	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	おにぎり(鮭・枝豆)、お茶・麦茶	
28 木	ごはん、ジュリエヌスープ、煮込みハンバーグ、粉ふき芋、和風しらす入りサラダ	534.9(489.1) 19.8(18.7) 21.1(19.9) 2.2(1.9)	じゃがいも、米、○ホットケーキ粉、パン粉、ごま、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○ホイップクリーム、ベーコン、しらす干し、牛乳、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、レタス、きゅうり、にんじん、キャベツ、焼きのり、あおのり	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、しょうゆ、食塩、白こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	ホットケーキ(誕生日会)、普通牛乳(午後)	
30 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		せんべい、オレンジジュース	