

# 献立表

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分(1人当り)	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			
02月	ハヤシライス、ゆでたまご、小松菜のじゃこあえ、グレープフルーツ	557.3(499.6) 19.4(17.9) 20.7(19.0) 2.7(2.3)	七分つき米、じゃがいも、油、ごま油	卵、豚肉(ロース)、しらす干し、◎牛乳	◎オレンジ濃縮果汁、グレープフルーツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、ホールトマト缶詰、しょうが	ハヤシルー、ケチャップ、本みりん、しょうゆ	せんべい(午前)、普通牛乳	サッポロポテト、オレンジジュース	
06金	ごはん、みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)、鮭のレモン蒸し、小松菜とツナのごま和え、ポテトサラダ	513.7(472.9) 25.3(22.8) 15.9(16.3) 1.9(1.7)	米、じゃがいも、マヨネーズ、◎ポップコーン、◎水あめ、◎砂糖、ごま、砂糖	さけ(塩)、油揚げ、白みそ、ツナ油漬缶、◎きな粉、いわし(煮干し)、ハム、◎牛乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、レモン	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	きな粉あめ、せんべい、ジョア	
07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	
09月	七分つきごはん、ポークカレー、はんぺんチーズフライ、和風しらす入りサラダ、トマト	552.8(505.8) 19.2(18.3) 18.8(18.1) 2.9(2.5)	じゃがいも、七分つき米、◎マカロニ、パン粉、油、小麦粉、◎砂糖、ごま	◎牛乳、豚肉(もも)、しらす干し、◎きな粉、かつお節、◎牛乳	トマト、たまねぎ、にんじん、レタス、きゅうり、しょうが、にんにく、焼きのり、あおのり	カレールー、しょうゆ	せんべい(午前)、普通牛乳	マカロニあべかわ、普通牛乳(午後)	
10火	ごはん、春野菜のミルクスープ、豚肉の生姜焼き、揚げじゃがいものサラダ、もやしのナムル	452.7(422.8) 22.7(20.7) 15.6(15.9) 2.8(2.4)	米、じゃがいも、◎強力粉、◎ポップコーン、油、ごま、◎砂糖、砂糖、ごま油、オリーブ油	豚肉(もも)、牛乳、あさり水煮缶、◎牛乳、◎ピザ用チーズ、ベーコン、◎ウインナー、脱脂粉乳、◎牛乳	たまねぎ、もやし、にんじん、レタス、トマト、きゅうり、キャベツ、◎マッシュルーム缶、◎コーン(冷凍)、◎ピーマン、◎たまねぎ、しょうが、パセリ	しょうゆ、◎ケチャップ、本みりん、かつおだし汁、コンソメ、酢、◎ドライイースト、食塩、◎食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ピザ、お茶・麦茶	
11水	磯うどん、ししゃもの胡麻天、さつま芋のレモン煮、アーモンドサラダ、グレープフルーツルビー	540.5(472.3) 20.7(18.7) 14.0(13.6) 2.5(2.0)	ゆでうどん、◎米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、オリーブ油、アーモンド(乾)、黒ごま	ししゃも、豚肉(もも)、生わかめ、◎ピザ用チーズ、ハム、かつお節、◎かつお節、◎牛乳	グレープフルーツ(赤)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、レモン、干しいたけ、◎きゅうり	しょうゆ、酢、◎みりん、みりん、◎しょうゆ、ほんだし、食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	焼きおにぎり(チーズ)、お茶・麦茶	
12木	ごはん、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、鶏肉のトマトソース煮、かぼちゃと豚肉の煮物、コーンスローサラダ	520.2(477.3) 24.2(22.2) 13.8(13.7) 2.2(1.9)	米、じゃがいも、◎ホットケーキ粉、小麦粉、砂糖、バター、油	◎Fe入り牛乳、鶏もも肉、◎牛乳、豚肉(ロース)、白みそ、◎クリームチーズ、ハム、いわし(煮干し)、◎無塩バター、生わかめ、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、◎みかん缶、トマトピューレ、ピーマン、セロリー、さやえんどう、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酢、コンソメ、ほんだし、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	カップケーキ(みかんとクリームチーズ)、Fe入り牛乳	
13金	ごはん、玉ねぎとそら豆のスープ、鮭のマヨパン粉焼き、きんぴら、ナムル風煮びたし	505.3(476.6) 24.2(22.5) 18.4(18.9) 2.3(2.0)	米、◎ホットケーキ粉、◎ポップコーン、マヨネーズ、パン粉、ごま油、砂糖、油、◎片栗粉、◎ごま油	◎牛乳、さけ、豚ひき肉、油揚げ、◎豚ひき肉、粉チーズ、◎白みそ、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、ごぼう、にんじん、もやし、そらめめ、◎ごぼう、◎にんじん、パセリ、しょうが	しょうゆ、◎みりん、コンソメ、酢、食塩、ほんだし	ポリコーン(午前)、普通牛乳	根菜みそまんじゅう、普通牛乳(午後)	
14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	
16月	ごはん、沢煮椀、生鮭の変わり西京焼き、大根と生揚げの煮物、じゃがいもとほうれん草のサラダ	509.4(471.0) 26.2(23.9) 18.9(18.2) 2.3(2.0)	米、じゃがいも、◎白玉粉、ごま、◎油、砂糖、マヨネーズ、ポテトチップス、バター、オリーブ油	◎牛乳、さけ、豚肉(ロース)、生揚げ、◎粉チーズ、白みそ、ベーコン、◎牛乳	だいこん、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、コーン(冷凍)、いんげん、にんにく	しょうゆ、本みりん、酢、ほんだし、しょうゆ(うすくち)、食塩、◎食塩	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)	
17火	ごはん、みそ汁(切干大根・わかめ)、鶏肉の甘辛焼き、ジャーマンポテト、トマトときゅうりのサラダ	497.8(475.7) 23.2(21.8) 17.5(18.6) 2.8(2.4)	じゃがいも、米、◎食パン、◎ポップコーン、マヨネーズ、◎マヨネーズ、油、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、ウインナー、白みそ、生わかめ、いわし(煮干し)、◎牛乳	トマト、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、ピーマン、◎クリームコーン缶、◎コーン(冷凍)、◎パセリ	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩、コンソメ、◎食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	コーントースト、普通牛乳(午後)	
18水	うどん(鶏南蛮)、竹輪のカレー天ぷら、金時豆の煮豆、野菜の胡麻酢和え、チーズサラダ	515.2(452.2) 21.0(19.0) 10.9(11.1) 2.9(2.4)	ゆでうどん、◎米、小麦粉、砂糖、油、ごま、片栗粉	ちくわ、鶏もも肉、いんげんまめ(乾)、チーズ、◎ツナ油漬缶、かつお節、◎牛乳	ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、◎こまつな、きゅうり、ねぎ、レタス、干しいたけ、こんぶ(だし用)、◎きゅうり	しょうゆ、酢、本みりん、◎しょうゆ、カレー粉、食塩、◎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	
19木	ごはん、大根汁、豚肉の野菜まき、きゅうりのナムル、スパゲッティサラダ	552.5(505.6) 19.9(18.9) 30.0(27.1) 2.0(1.8)	米、◎小麦粉、◎バター、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、バター、砂糖、ごま、油、ごま油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、生わかめ、◎卵、ハム、カッテージチーズ、◎粉チーズ、かつお節、◎牛乳	だいこん、もやし、にんじん、きゅうり、◎トマト、コーン(冷凍)、こまつな、いんげん、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢、しょうゆ(うすくち)、食塩、◎食塩、昆布だし汁	せんべい(午前)、普通牛乳	トマトビスケット、普通牛乳(午後)	
20金	ごはん、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、豆腐と豚肉のケチャップ煮、ほうれん草のおかか和え、もやしのサラダ、すいか	523.3(491.0) 22.9(21.5) 21.2(21.1) 2.4(2.1)	米、◎ロールパン、◎ポップコーン、◎マヨネーズ、油、砂糖、ごま油、片栗粉	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、◎ツナ油漬缶、白みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、生わかめ、凍り豆腐、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、もやし、すいか、ほうれんそう、にんじん、ホールトマト缶詰、◎きゅうり、きゅうり、コーン(冷凍)、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、ほんだし、本みりん、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ツナドック、普通牛乳(午後)	
21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	
23月	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、豚肉のつけ焼き、小松菜ともやしのおかか和え、コロコロチーズのカレーサラダ	550.0(530.5) 24.9(23.6) 21.1(20.6) 2.4(2.1)	◎食パン、米、マカロニ、◎マーガリン、マヨネーズ、フレンチドレッシング(乳化型)、砂糖	◎Fe入り牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、チーズ、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、生わかめ、かつお節、◎牛乳	こまつな、もやし、きゅうり、なめこ、たまねぎ、にんじん、◎いちごジャム・低糖度、にんにく	しょうゆ、本みりん、ほんだし、カレー粉	せんべい(午前)、普通牛乳	付食パン、Fe入り牛乳	
24火	ごはん、春野菜の豚汁、焼き魚(サバ)、もやしとツナの和え物、胡麻ドレッシングサラダ	540.0(502.1) 26.3(24.1) 19.2(19.1) 1.8(1.6)	米、◎強力粉、じゃがいも、◎ポップコーン、◎砂糖、◎油、ごま、ごま油	◎Fe入り牛乳、さば、◎ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	もやし、きゅうり、レタス、トマト、たまねぎ、グリーンアスパラガス、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、ほんだし、◎食塩、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ヨーグルトパン、Fe入り牛乳	
25水	ごはん、みそ汁(かぶ・油揚げ)、チーズハンバーグ、粉ふき芋(青のり)、イカと野菜のサラダ	489.6(439.1) 19.9(18.6) 19.8(18.9) 1.4(1.2)	じゃがいも、米、パン粉、オリーブ油、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、◎ホイップクリーム、いかに、油揚げ、白みそ、牛乳、スライスチーズ、いわし(煮干し)、生わかめ、◎牛乳	かぶ、たまねぎ、レタス、トマト、しめじ、きゅうり、◎もも缶、あおのり、◎きゅうり	中濃ソース、ケチャップ、酢、ほんだし、食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	いちごゼリー(誕生会)、普通牛乳(午後)	
26木	グリンピースごはん、イタリアンスープ、白身魚のマリネ、おかか和え(厚揚げ・青菜)、フレンチサラダ、オレンジ	495.1(459.6) 22.1(20.6) 17.2(16.9) 2.1(1.8)	◎じゃがいも、米、◎片栗粉、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖、◎砂糖、◎油、オリーブ油	◎牛乳、かかれい、生揚げ、卵、ベーコン、ハム、粉チーズ、かつお節、◎牛乳	オレンジ、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、グリンピース(冷凍)、コーン(冷凍)、◎焼きのり、こんぶ(だし用)	酢、コンソメ、◎しょうゆ、しょうゆ、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	ポテトもち、普通牛乳(午後)	
27金	豚肉丼、みそ汁(キャベツ・麩)、小松菜と厚揚げの煮びたし、アスパラサラダ	445.7(429.0) 20.8(19.8) 17.2(17.9) 2.0(1.7)	米、◎小麦粉、◎ポップコーン、◎バター、マヨネーズ、砂糖、焼ふ、油	◎牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、白みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、◎脱脂粉乳、◎粉チーズ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、こまつな、トマト、レタス、ごぼう、グリーンアスパラガス、きゅうり	しょうゆ、本みりん、ほんだし、酢	ポリコーン(午前)、普通牛乳	チーズスティック、普通牛乳(午後)	
28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	
30月	ごはん、スープ(もやし)、カレー麻婆、ツナ入りポテトのチーズ焼き、ゆで豚のサラダ、オレンジ	478.1(436.2) 17.4(16.3) 15.4(14.8) 1.1(1.0)	じゃがいも、米、◎砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、ごま	木綿豆腐、◎牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、豚肉(ロース)、白みそ、生わかめ、ヨーグルト(無糖)、ピザ用チーズ、粉チーズ、脱脂粉乳、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、レタス、ねぎ、トマト、大豆もやし、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、赤ピーマン、ピーマン、◎かんでん(粉)	しょうゆ、ケチャップ、中華スープ、カレー粉、食塩、こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	牛乳寒天、せんべい、お茶・麦茶	
31火	ごはん、みそ汁(小松菜・油揚げ)、かじきのバーベキューソース、人参とツナのきんぴら、コーンサラダ	465.8(445.0) 21.7(20.5) 14.8(16.0) 2.1(1.8)	米、◎強力粉、しらたき、◎ポップコーン、小麦粉、◎砂糖、◎ざらめ糖(中ざら)、オリーブ油、油、ごま油、砂糖、◎片栗粉、ごま	◎牛乳、かじき、油揚げ、白みそ、ツナ油漬缶、◎赤みそ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	にんじん、こまつな、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン(冷凍)、りんご	しょうゆ、酢、本みりん、◎ドライイースト、ほんだし、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	焼きまんじゅう、普通牛乳(午後)	