

# 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 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				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月	七分つきごはん、夏野菜カレー、イカと野菜のサラダ、ナムル風煮びたし、なし	483.2(440.3) 16.2(15.4) 15.2(14.6) 2.6(2.2)	七分つき米、じゃがいも、ごま油、オリーブ油、砂糖	ウインナー、いかに、油揚げ、生わかめ、◎牛乳	◎豆腐、◎なし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、レタス、かぼちゃ、もやし、赤ピーマン、なす、トマト、きゅうり、コーン(冷凍)、しょうが	カレールー、酢、しょうゆ、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	ゆでとうもろこし、ジョア	
02火	ごはん、お吸い物(なめこ・三つ葉)、生鮭の胡麻マヨネーズ焼き、小松菜ともやしのおかか和え、変わり中華サラダ	506.4(509.8) 24.8(24.1) 20.4(22.1) 2.5(2.3)	◎食パン、米、マヨネーズ、◎ポップコーン、はるさめ、焼ふ、バター、ごま、砂糖、ごま油	◎牛乳、さけ、◎ウインナー、いかに、生わかめ、ハム、かつお節、粉チーズ、◎牛乳	こまつな、もやし、キャベツ、なめこ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、糸みつば、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、◎ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、ほんだし、食塩、こしょう	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ウインナーロール、普通牛乳(午後)	
03水	ちゃんぽんうどん、バリバリポテト、大豆の五目煮、トマトの和え物	493.2(434.6) 22.0(19.8) 15.8(15.1) 3.5(2.8)	ゆでうどん、◎米、じゃがいも、ぎょうざの皮、油、生いも板こんにやく、砂糖、ごま油、◎ごま	◎さけ(塩)、豚肉(肩ロース)、あさり水煮缶、だいず(乾)、牛乳、チーズ、ペーコン、ツナ油漬缶、ちくわ、かつお節、◎牛乳	トマト、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にら、ごぼう、◎えだまめ(冷凍)、こんぶ(だし用)、◎きゅうり	中華だしの素、しょうゆ、酢、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	
04木	ごはん、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、鮭のレモン蒸し、きんぴら、スパゲッティサラダ	549.9(503.5) 22.7(21.1) 17.8(17.3) 2.0(1.8)	米、◎小麦粉、じゃがいも、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、◎砂糖、◎マーガリン(無塩)、砂糖、ごま油	◎牛乳、さけ(塩)、◎コンデンスミルク、白みそ、いわし(煮干し)、生わかめ、ハム、カップチーズ、◎牛乳	ごぼう、にんじん、きゅうり、レモン、ねぎ、コーン(冷凍)、◎干しぶどう	しょうゆ、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	おっぱいパン、普通牛乳(午後)	
05金	ごはん、みそ汁(なす・油揚げ・玉ねぎ)、豚肉のつけ焼き、小松菜とたらこの和え物、和風しらす入りサラダ	524.7(492.2) 21.8(20.6) 21.6(21.4) 2.2(1.9)	米、◎ホットケーキ粉、◎ポップコーン、◎マーブルシロップ、◎バター、油、砂糖、ごま	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、白みそ、たらこ、しらす干し、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	こまつな、たまねぎ、レタス、なす、きゅうり、にんじん、にんにく、焼きのり	しょうゆ、本みりん、ほんだし	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ホットケーキ、普通牛乳(午後)	
06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	
08月	ピビンバ、わかめスープ、ツナ入りポテトのチーズ焼き、胡麻ドレッシングサラダ、すいか	495.4(459.8) 17.2(16.7) 19.7(18.8) 2.1(1.8)	じゃがいも、米、◎ホットケーキ粉、◎マーブルシロップ、◎マーガリン(無塩)、マヨネーズ、◎砂糖、砂糖、ごま、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、◎調製豆乳、ツナ油漬缶、生わかめ、ハム、ビザ用チーズ、粉チーズ、脱脂粉乳、◎牛乳	すいか、にんじん、レタス、もやし、ほうれんそう、トマト、きゅうり、ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	メープルマフィン、普通牛乳(午後)	
09火	ゆかりごはん、みそ汁(小松菜・麩)、レバーのごまフライ、もやしとツナの和え物、コーンサラダ	546.7(509.7) 24.2(22.5) 21.6(21.4) 2.3(2.0)	米、◎ロールパン、パン粉、◎ポップコーン、小麦粉、油、◎マヨネーズ、ごま、オリーブ油、焼ふ、ごま油、砂糖	◎牛乳、豚レバー、牛乳、ツナ油漬缶、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、◎ペーコン、◎牛乳	もやし、こまつな、きゅうり、キャベツ、◎レタス、コーン(冷凍)、にんじん、◎トマト、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ペーコンレタスドッグ、普通牛乳(午後)	
10水	ごはん、みそ汁(わかめ・もやし)、かじきのバーベキューソース、切干大根のツナ和え、スタミナサラダ	510.0(446.6) 22.6(20.2) 21.4(19.6) 1.9(1.6)	米、◎砂糖、◎黒砂糖、小麦粉、油、砂糖、ごま油	◎調製豆乳、かじき、◎生クリーム、豚肉(ロース)、白みそ、ツナ油漬缶、だいず(乾)、生わかめ、いわし(煮干し)、◎ゼラチン、◎牛乳	レタス、もやし、きゅうり、たまねぎ、トマト、ねぎ、ゆでたまご、にんじん、切り干しだいこん、セロリ、きょうな、にんにく、◎きゅうり	酢、しょうゆ、食塩、ほんだし	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	豆乳プリン、クラッカー、お茶・麦茶	
12金	ハヤシライス、人参とツナのきんぴら、トマトときゅうりのサラダ、グレープフルーツ	542.1(506.1) 16.4(16.2) 18.5(18.9) 2.8(2.4)	七分つき米、じゃがいも、しらたき、◎マカロニ、◎ポップコーン、◎砂糖、油、砂糖、ごま油、ごま	◎牛乳、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶、◎きな粉、◎牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、ホールトマト缶詰	ハヤシルー、酢、しょうゆ、ケチャップ、本みりん、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	マカロニあべかわ、せんべい、普通牛乳(午後)	
13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	
15月	七分つきごはん、春雨スープ、麻婆豆腐、さつま芋のレモン煮、揚げじゃがいものサラダ、塩ゆで枝豆	522.1(481.2) 18.8(17.9) 19.0(18.3) 1.9(1.7)	さつまいも、七分つき米、じゃがいも、砂糖、はるさめ、油、ごま油、片栗粉、三温糖	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ、◎牛乳	◎すいか、えだまめ、レタス、にんじん、ねぎ、たまねぎ、トマト、きゅうり、えのきたけ、レモン、にら、万能ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、かつおだし汁、中華だしの素、酢、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	すいか、うまい棒、普通牛乳(午後)	
16火	ごはん、さばカレー、ジャーマンポテト、きゅうりのナムル	535.3(490.9) 19.8(18.5) 22.2(21.3) 2.8(2.4)	じゃがいも、米、◎ポップコーン、マヨネーズ、油、砂糖、ごま、ごま油	さば(水煮缶)、◎牛乳、ウインナー、生わかめ、◎牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、もやし、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、ピーマン、しょうが、にんにく	カレールー、酢、しょうゆ、コンソメ	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ブルーチェ、サボロポテト、お茶・麦茶	
17水	カレーうどん、はんぺんチーズフライ、野菜の胡麻酢和え、コールスローサラダ	552.8(482.3) 17.3(16.0) 17.2(16.2) 3.6(2.9)	ゆでうどん、◎米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、ごま、砂糖、◎砂糖	豚肉(ロース)、ハム、◎米みそ(甘みそ)、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、キャベツ、もやし、ねぎ、あおのり、◎きゅうり	カレールー、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	焼きおにぎり(味噌)、お茶・麦茶	
18木	豚肉丼、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、オクラときゅうりのおかか和え、もやしのナムル、ポテトサラダ	540.6(484.2) 18.5(17.1) 18.0(16.8) 2.1(1.8)	じゃがいも、米、◎強力粉、◎小麦粉、マヨネーズ、◎砂糖、◎グラニュー糖、砂糖、ごま、ごま油	豚肉(もも)、◎牛乳、◎無塩バター、白みそ、いわし(煮干し)、ハム、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、かぼちゃ、ごぼう、オクラ、万能ねぎ	しょうゆ、ほんだし、酢、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	メロンパン、お茶・麦茶	
19金	ごはん、千切り野菜のすまし汁、なすとトマトのチーズ焼き、マカロニサラダ、中華きゅうり	521.6(509.5) 22.4(21.8) 21.8(22.0) 3.3(2.9)	◎食パン、米、しらたき、◎ポップコーン、マカロニ、マヨネーズ、◎マーガリン、ごま油、オリーブ油、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、ビザ用チーズ、◎ハム、◎スライスチーズ、ハム、◎牛乳	きゅうり、なす、たまねぎ、だいこん、にんじん、トマトビュレ、トマト、◎きゅうり、えのきたけ、さやえんどう、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、コンソメ、ほんだし、酢、食塩、こしょう	ポリコーン(午前)、普通牛乳	くるくるロールサンド、普通牛乳(午後)	
20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月	ごはん、沢煮鮭、鮭のバターしょうゆ焼き、かぼちゃの甘煮、ゆで豚のサラダ	502.8(461.7) 25.2(23.0) 17.2(16.8) 2.1(1.8)	米、◎白玉粉、砂糖、◎油、油、ごま	◎牛乳、さけ、豚肉(ロース)、◎粉チーズ、白みそ、ヨーグルト(無糖)、無塩バター、◎牛乳	かぼちゃ、レタス、にんじん、ごぼう、トマト、たけのこ(ゆで)、きゅうり、コーン(冷凍)	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、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)	
23火	ごはん、みそ汁(かぶ・油揚げ)、豚肉の生姜焼き、いんげんの胡麻和え、じゃがいもとほうれん草のサラダ	541.0(505.2) 21.4(20.3) 22.7(22.3) 1.8(1.6)	米、じゃがいも、◎小麦粉、◎ポップコーン、◎砂糖、ごま、◎オートミール、砂糖、ポテトチップス、油、オリーブ油	◎牛乳、豚肉(もも)、◎無塩バター、油揚げ、白みそ、ペーコン、いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、かぶ、ほうれんそう、いんげん、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)、にんにく、しょうが、◎干しぶどう	しょうゆ、本みりん、酢、ほんだし	ポリコーン(午前)、普通牛乳	玄米フレーククッキー、普通牛乳(午後)	
24水	ごはん、みそ汁(小松菜・なめこ)、黄金煮、とんもやし、春雨サラダ	484.0(436.9) 19.8(18.6) 18.7(18.0) 2.5(2.0)	米、じゃがいも、◎食パン、生いも板こんにやく、はるさめ、◎マヨネーズ、砂糖、油、ごま、ごま油	◎牛乳、生揚げ、豚肉(ロース)、豚肉(ばら)、白みそ、ハム、◎しらす干し、いわし(煮干し)、◎粉チーズ、◎牛乳	こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、なめこ、きゅうり、ピーマン、たけのこ(ゆで)、したけ、グリーンピース(冷凍)、◎あおのり、◎きゅうり	しょうゆ、酢、ほんだし、カレー粉	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	じゃこトースト、普通牛乳(午後)	
25木	ごはん、カブとハムのスープ、煮込みハンバーグ、粉ふき芋、チーズサラダ	536.7(490.5) 18.7(17.9) 22.2(20.8) 1.8(1.6)	じゃがいも、米、パン粉、油、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、◎ホイップクリーム、チーズ、ハム、牛乳、◎牛乳	かぶ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、レタス、◎みかん缶、あおのり	ケチャップ、酢、ウスターソース、コンソメ、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	サイダーゼリー(誕生日会)、ウエハース、普通牛乳(午後)	
26金	いりこ菜飯、みそ汁(キャベツ・麩)、アジフライ、千切りキャベツ、野菜の炒り煮、もやしのサラダ	540.3(504.7) 25.1(23.2) 17.9(18.5) 2.0(1.8)	米、◎強力粉、パン粉、◎ポップコーン、油、小麦粉、◎砂糖、焼ふ、◎ざらめ糖(中ざら)、ごま油、ごま、オリーブ油、砂糖、◎片栗粉	◎牛乳、あじ、油揚げ、白みそ、いわし(煮干し)、◎赤みそ、◎牛乳	キャベツ、もやし、なす、トマト、たまねぎ、黄ピーマン、ズッキーニ、きゅうり、にんじん、にんにく	酢、中濃ソース、しょうゆ、◎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)	
27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	
29月	ごはん、田舎風ポテトスープ、豚肉の香味焼き、小松菜とツナのごま和え、フレンチサラダ、ぶどう	502.0(464.4) 21.0(19.6) 18.8(18.1) 2.2(1.9)	◎食パン、米、じゃがいも、◎マーガリン、ごま、ごま油、オリーブ油、砂糖	◎牛乳、豚肉(もも)、ペーコン、ツナ油漬缶、ハム、◎牛乳	ぶどう、こまつな、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、きゅうり、◎いちごジャム・低糖度、にんにく、しょうが、バセリ	しょうゆ、酢、本みりん、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)	
30火	焼きもち飯、みそ汁(えのき・わかめ)、鮭の野菜マリネ、三色おひたし(こまつな)、アーモンドサラダ	484.9(450.6) 24.2(21.9) 20.0(19.5) 2.1(1.8)	米、◎ポップコーン、油、小麦粉、ねりごま、オリーブ油、アーモンド(乾)、砂糖、◎砂糖	さけ、◎ヨーグルト(無糖)、◎生クリーム、◎クリームチーズ、白みそ、生わかめ、ハム、ちくわ、いわし(煮干し)、◎牛乳	◎えだまめ、もやし、こまつな、キャベツ、にんじん、◎みかん缶、コーン(冷凍)、えのきたけ、きゅうり、たまねぎ、しめじ、ねぎ、ピーマン	しょうゆ、酢、みりん、ほんだし、食塩、◎食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ホイップヨーグルト、塩ゆで枝豆、お茶・麦茶	
31水	肉みそうどん、焼きししゃも、金時豆の煮豆、おかか和え(厚揚げ・青菜)	503.0(442.4) 23.0(20.6) 15.4(14.8) 2.4(2.0)	ゆでうどん、◎米、砂糖、マヨネーズ、油、◎ごま	ししゃも、生揚げ、豚ひき肉、いんげんまめ(乾)、◎チーズ、ペーコン、白みそ、かつお節、◎牛乳	トマト、きゅうり、こまつな、たまねぎ、にんじん、しょうが、◎しそ、◎きゅうり	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、◎食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	おにぎり(チーズ・しそ)、お茶・麦茶	