

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (は未満)	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 火	ごはん、みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)、豚肉の野菜まき、小松菜と厚揚げの煮びたし、春雨サラダ	491.7(456.0) 19.4(18.2) 19.6(19.2) 1.9(1.7)	米、○砂糖、◎ポップコーン、はるさめ、砂糖、バター、油、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、油揚げ、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、きゅうり、いんげん、○かんでん(粉)	しょうゆ、酢、本みりん、ほんだし	ポリコーン(午前)、普通牛乳	牛乳寒天、クッキー、お茶・麦茶	
02 水	磯うどん、ししゃもの胡麻天、大豆の五目煮、アーモンドサラダ、グレープフルーツ	522.6(467.7) 21.8(19.6) 16.4(15.6) 2.7(2.3)	ゆでうどん、○米、小麦粉、○天かす、生いも板こんにやく、油、オリーブ油、アーモンド(乾)、砂糖、黒ごま	ししゃも、豚肉(もも)、だいず(乾)、生わかめ、ハム、ちくわ、かつお節、◎牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、ごぼう、干しいたけ、◎あおのり、◎りんご	しょうゆ、◎めんつゆ・ストレート、酢、みりん、ほんだし、食塩	りんご(午前)、普通牛乳	おにぎり(たまねぎ)、お茶・麦茶	
04 金	にんじんピラフ、みそ汁(切干大根・油揚げ)、鶏のさっぱり煮、小松菜とたらこの和え物、マカロニサラダ	485.2(460.6) 22.9(21.4) 18.3(18.8) 2.2(1.9)	◎じゃがいも、米、○片栗粉、◎ポップコーン、マカロニ、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、バター、○油	◎牛乳、鶏手羽元、油揚げ、白みそ、たらこ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	トマトジュース缶、こまつな、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、切り干しだいこん、◎焼きのり、パセリ、にんにく	りんご酢、◎しょうゆ、コンソメ、ほんだし、食塩、しょうゆ、こしょう	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ポテトもち、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、青梗菜のスープ、焼きししゃも、中華きゅうり、りんご	499.8(463.3) 21.3(20.0) 23.2(21.6) 1.8(1.6)	米、○小麦粉、○砂糖、◎オートミール、砂糖、ごま油、ごま	◎牛乳、木綿豆腐、ししゃも、豚ひき肉、◎無塩バター、ハム、◎牛乳	りんご、きゅうり、チンゲンサイ、もやし、ほうれんそう、にんじん、◎干しぶどう、しょうが	しょうゆ、酢、ほんだし	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 火	ごはん、みそ汁(小松菜・麩)、鮭のレモン蒸し、とんもやし、りんごサラダ	506.3(477.5) 22.8(21.4) 19.9(20.1) 2.2(1.9)	米、◎ホットケーキ粉、◎ポップコーン、◎メープルシロップ、◎マーガリン(無塩)、油、焼ふ、○砂糖、ごま、ごま油、砂糖	◎牛乳、さけ(塩)、◎調製豆乳、豚肉(ロース)、白みそ、いわし(煮干し)、◎牛乳	こまつな、もやし、キャベツ、りんご、レモン、ピーマン、にんじん、きゅうり	酢、しょうゆ、ほんだし、食塩、カレー粉、白こしょう	ポリコーン(午前)、普通牛乳	メープルマフィン、普通牛乳(午後)	
09 水	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、豚肉のつけ焼き、ジャーマンポテト、きゅうりのナムル	516.0(472.2) 22.9(21.0) 21.1(19.9) 2.0(1.7)	じゃがいも、米、○マカロニ、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、油、ごま、ごま油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ウィンナー、生わかめ、白みそ、◎きな粉、いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、なめこ、コーン(冷凍)、ピーマン、にんにく、◎りんご	しょうゆ、本みりん、酢、ほんだし、コンソメ	りんご(午前)、普通牛乳	マカロニあべかわ、普通牛乳(午後)	
10 木	ごはん、わかめとコーンのスープ、高野豆腐のグラタン、かぼちゃの甘煮、和風しらす入りサラダ、あじのり	521.8(463.2) 16.4(15.8) 18.8(17.7) 2.1(1.8)	◎さつまいも、米、小麦粉、バター、○油、○砂糖、砂糖、ごま、油、◎黒ごま	◎牛乳、牛乳、ピザ用チーズ、凍り豆腐、しらす干し、生わかめ、ベーコン、かつお節、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、レタス、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、しめじ、ごぼう、味付けのり、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、コンソメ、◎しょうゆ、食塩、こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	大学芋、普通牛乳(午後)	
11 金	グリーンピースごはん、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、野菜入りオムレツ、ブロッコリーの胡麻和え、フレンチサラダ	547.1(533.4) 24.8(23.6) 16.7(18.5) 2.9(2.6)	◎食パン、米、じゃがいも、◎ポップコーン、砂糖、ねりごま、ごま、オリーブ油、油	卵、◎ウィンナー、豚ひき肉、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、ほうれんそう、万能ねぎ、ピーマン、こんぶ(だし用)	ケチャップ、酢、しょうゆ、◎ケチャップ、コンソメ、ほんだし、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ウィンナーロール、ジョア	
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、豆腐のドライカレー、ささみのスティックフライ、ほうれん草の磯香和え、オレンジ	536.9(493.1) 26.4(24.1) 19.2(18.5) 2.3(1.9)	七分つき米、パン粉、小麦粉、○水あめ、○砂糖	◎牛乳、鶏ささみ、豚ひき肉、凍り豆腐、◎きな粉、◎牛乳	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、焼きのり、にんにく、しょうが	カレールウ、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、ほんだし、白こしょう、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	きな粉あめ、せんべい、普通牛乳(午後)	
15 火	ごはん、みそ汁(わかめ・もやし)、親子煮、切干大根のツナ和え、ポテトサラダ	539.9(493.1) 22.6(20.7) 21.2(20.5) 2.6(2.2)	じゃがいも、米、マヨネーズ、◎ポップコーン、○砂糖、◎黒砂糖、砂糖、ごま油	◎調製豆乳、鶏もも肉、卵、◎生クリーム、白みそ、ツナ油漬缶、なると、いわし(煮干し)、生わかめ、ハム、◎セラチン、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、切り干しだいこん、しいたけ、みつば	しょうゆ、酢、ほんだし、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	
16 水	ごはん、きのこ汁、生鮭の照り焼き、じゃが芋とひき肉の煮物、三色おひたし	512.7(469.6) 27.2(24.4) 13.1(13.6) 2.2(1.8)	じゃがいも、米、◎ホットケーキ粉、○りの甘露煮、ねりごま、片栗粉、砂糖、油	◎牛乳、さけ、木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ、ちくわ、いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、◎りんご	しょうゆ、みりん、ほんだし	りんご(午前)、普通牛乳	蒸しパン(栗)、普通牛乳(午後)	
17 木	ごはん、みそ汁(白菜・油揚げ)、鶏肉のトマトソース煮、おなか和え(厚揚げ・青菜)、コールスローサラダ	484.2(457.4) 25.2(23.3) 20.3(19.9) 2.3(2.0)	米、◎食パン、小麦粉、◎マヨネーズ、マヨネーズ、油、バター、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、生揚げ、油揚げ、白みそ、ハム、◎しらす干し、いわし(煮干し)、ベーコン、かつお節、◎粉チーズ、◎牛乳	はくさい、キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、たまねぎ、トマトピューレ、ピーマン、セロリ、にんにく、◎あおのり	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、ほんだし、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)	
18 金	七分つきごはん、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、すき焼き風煮物、小松菜とツナのごま和え、もやしのサラダ	486.1(449.5) 19.8(18.8) 11.9(13.6) 2.2(1.9)	◎生いも板こんにやく、◎蒸し切干しいも、七分つき米、しらたき、◎ポップコーン、○砂糖、砂糖、ごま油、ごま	◎牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、白みそ、なると、◎米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、油揚げ、いわし(煮干し)、生わかめ、◎牛乳	もやし、はくさい、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、きゅうり、しいたけ	しょうゆ、酢、ほんだし	ポリコーン(午前)、普通牛乳	味噌おでん、干し芋、普通牛乳(午後)	
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	
21 月	七分つきごはん、わかめスープ、マーボー豆腐(野菜)、ほうれん草のおなか和え、チーズサラダ、みかん	535.0(480.0) 20.1(18.2) 19.5(18.0) 2.9(2.3)	七分つき米、◎ホットケーキ粉、◎メープルシロップ、◎マーガリン、砂糖、片栗粉、油、ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、生わかめ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、◎牛乳	みかん、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、ねぎ、きゅうり、レタス、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、中華だし、の素、食塩	普通牛乳、せんべい(午前)	ホットケーキ、普通牛乳(午後)	
22 火	ごはん、みそ汁(切干大根・貝割れ)、ブリのねぎ照り焼き、さつま芋のレモン煮、ゆで豚のサラダ	505.7(476.9) 21.6(20.4) 13.1(14.6) 1.9(1.7)	さつまいも、米、◎強力粉、◎ポップコーン、砂糖、○砂糖、○ざらめ糖(中ざら)、ごま、◎片栗粉	◎牛乳、ぶり、白みそ、豚肉(ロース)、◎赤みそ、ヨーグルト(無糖)、生わかめ、いわし(煮干し)、◎牛乳	レタス、トマト、ねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、レモン、にんじん、コーン(冷凍)、かわわれだいこん	本みりん、しょうゆ、◎ドライイースト、ほんだし	ポリコーン(午前)、普通牛乳	焼きまんじゅう、普通牛乳(午後)	
24 木	ごはん、みそ汁(えのき・わかめ)、黄金煮、もやしとツナの和え物、スパゲッティサラダ	508.7(470.5) 17.3(16.7) 17.9(17.4) 1.8(1.6)	◎さつまいも、米、じゃがいも、生いも板こんにやく、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、砂糖、油、ごま、ごま油	◎牛乳、生揚げ、豚肉(ばら)、白みそ、生わかめ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ハム、カッテージチーズ、◎牛乳	もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、コーン(冷凍)、しいたけ、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	焼き芋、普通牛乳(午後)	
25 金	ごはん、カブのポトフ、豆腐ハンバーグ(チーズ)、温野菜、コーンサラダ	484.7(460.2) 17.3(17.0) 20.6(20.6) 1.9(1.7)	米、◎ポップコーン、パン粉、バター、オリーブ油、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、◎ホイップクリーム、木綿豆腐、ウィンナー、ハム、だいず(乾)、スライスチーズ、◎牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、かぶ、ブロッコリー、きゅうり、コーン(冷凍)、◎さくらんぼ缶	ケチャップ、酢、ウスターソース、コンソメ、食塩、白こしょう	ポリコーン(午前)、普通牛乳	サイダーゼリー(誕生日会)、普通牛乳(午後)	
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、千切り野菜のすまし汁(いんげん)、さばの塩焼き、豚肉と大根の甘辛煮、胡麻ドレッシングサラダ	495.4(459.9) 21.8(20.4) 20.7(19.6) 2.0(1.8)	◎食パン、米、しらたき、◎マーガリン、砂糖、ごま油	◎牛乳、さば、豚肉(肩ロース)、ハム、◎牛乳	だいこん、レタス、トマト、きゅうり、にんじん、えのきたけ、◎いちごジャム・低糖度、いんげん、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、ほんだし、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	付食パン、普通牛乳(午後)	
29 火	七分つきごはん、お吸い物(なめこ・三つ葉)、豆腐の肉みそグラタン、かぼちゃと豚肉の煮物(いんげん)、揚げじゃがいものサラダ	504.6(466.3) 23.1(21.1) 17.8(17.8) 2.1(1.8)	七分つき米、○小麦粉、じゃがいも、◎ポップコーン、油、砂糖、マヨネーズ、焼ふ、○油	木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉(ロース)、◎鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎脱脂粉乳、生わかめ、かつお節、◎牛乳	かぼちゃ、レタス、◎はくさい、たまねぎ、◎にんじん、なめこ、トマト、きゅうり、◎ねぎ、にんじん、糸みつば、しいたけ、万能ねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、かつおだし汁、◎中華スープ、しょうゆ(うすくち)、◎しょうゆ、酢、ほんだし、食塩、◎食塩、こしょう	ポリコーン(午前)、普通牛乳	洋風すいとん、お茶・麦茶	
30 水	きつねうどん、ちくわの磯辺揚げ、金時豆の煮豆、きんぴら、キャベツときゅうりの塩もみ	485.4(435.3) 17.2(15.9) 9.3(9.6) 2.7(2.2)	ゆでうどん、○米、小麦粉、砂糖、油、ごま油、三温糖	ちくわ、いんげん(乾)、かまぼこ、油揚げ、◎ピザ用チーズ、◎かつお節、◎牛乳	ほうれんそう、ごぼう、キャベツ、きゅうり、にんじん、あおのり、◎りんご	しょうゆ、本みりん、◎みりん、◎しょうゆ、かつおだし汁、昆布だし汁、ほんだし、食塩	りんご(午前)、普通牛乳	焼きおにぎり(チーズ)、お茶・麦茶	