

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				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 木	いりこ菜飯、みそ汁(キャベツ・麴)、鶏のさっぱり煮、ほうれん草のおかか和え、もやしのサラダ	547.7(501.6) 26.5(24.2) 18.7(18.0) 2.3(1.9)	米、○強力粉、○砂糖、○油、焼ふ、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏手羽元、○ヨーグルト(無糖)、油揚げ、白みそ、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	もやし、トマトジュース缶、ほうれんそう、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、にんにく	りんご酢、しょうゆ、酢、ほんだし、コンソメ、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)	
02 金	七分つきごはん、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、高野豆腐のオランダ煮、ジャーマンポテト、ゆで豚のサラダ、あじのり	514.0(473.8) 17.2(16.4) 17.8(17.8) 2.0(1.7)	七分つき米、じゃがいも、○砂糖、◎ポップコーン、油、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま	○牛乳、ウインナー、凍り豆腐、白みそ、豚肉(ロース)、ヨーグルト(無糖)、いわし(煮干し)、生わかめ、◎牛乳	たまねぎ、レタス、にんじん、トマト、きゅうり、ピーマン、コーン(冷凍)、味付けのり、○かんてん(粉)	しょうゆ、本みりん、めんつゆ・3倍濃縮、ほんだし、コンソメ	ポリコーン(午前)、普通牛乳	牛乳寒天、せんべい、お茶・麦茶	
03 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	
05 月	七分つきごはん、ポークカレー、ハムカツ、ブロッコリーのお浸し、和風しらすり入りサラダ	558.2(500.3) 19.1(17.7) 20.2(18.7) 3.0(2.5)	じゃがいも、七分つき米、○白玉粉、パン粉、小麦粉、油、○油、ごま	○牛乳、ハム、豚肉(もも)、○粉チーズ、しらす干し、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、レタス、ブロッコリー、きゅうり、しょうが、にんにく、焼きのり	カレールウ、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	
06 火	ごはん、みそ汁(小松菜・麴)、鮭のレモン蒸し、大根と生揚げの煮物、フレンチサラダ	452.9(434.7) 23.6(22.0) 12.1(13.8) 2.6(2.2)	米、○強力粉、◎ポップコーン、○砂糖、○さくらめ糖(中ざら)、焼ふ、オリーブ油、砂糖、○片栗粉	○牛乳、さけ(塩)、生揚げ、白みそ、○赤みそ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	だいこん、こまつな、キャベツ、きゅうり、レモン、にんじん、いんげん	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)	
07 水	ごはん、みそ汁(白菜・油揚げ)、豚肉の生姜焼き、さつま芋のレモン煮、春雨サラダ	500.0(459.4) 22.3(20.5) 12.6(13.2) 1.8(1.6)	米、さつまいも、○マカロニ、はるさめ、砂糖、○砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、白みそ、ハム、○きな粉、いわし(煮干し)、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、レモン、しょうが、◎りんご	しょうゆ、酢、本みりん、ほんだし	りんご(午前)、普通牛乳	マカロニあべかわ、普通牛乳(午後)	
08 木	七分つきごはん、わかめスープ、麻婆豆腐、キャベツの煮びたし、ブロッコリーと竹輪のサラダ	509.7(471.3) 18.9(18.1) 18.2(17.6) 2.4(2.1)	○さつまいも、七分つき米、マヨネーズ、砂糖、ごま油、片栗粉、三温糖、ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ちくわ、油揚げ、生わかめ、白みそ、◎牛乳	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、コーン(冷凍)、にら、しいたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、かつおだし汁、中華だしの素、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	焼き芋、普通牛乳(午後)	
09 金	七分つきごはん、みそ汁(切干大根・貝割れ)、鶏肉の甘辛焼き、かぼちゃの甘煮、コーンサラダ	477.7(441.3) 22.8(20.9) 14.3(15.4) 2.6(2.2)	七分つき米、○ロールパン、◎ポップコーン、○マーガリン、砂糖、○黒砂糖、オリーブ油	○牛乳、鶏もも肉、白みそ、ハム、生わかめ、いわし(煮干し)、◎牛乳	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、コーン(冷凍)、にんじん、切り干しだいこん、かいわれだいこん	かつおだし汁、しょうゆ、酢、ほんだし、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	黒糖ロールパン、普通牛乳(午後)	
10 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	
12 月	ビビンバ、青梗菜のスープ、スパゲッティサラダ、酢の物(きゅうり・わかめ)、りんご	479.0(446.7) 19.3(18.3) 18.9(18.2) 1.9(1.7)	○焼きそばめん、米、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、砂糖、○油、ごま、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、○豚肉(肩ロース)、生わかめ、カッテージチーズ、◎牛乳	りんご、きゅうり、チンゲンサイ、○キャベツ、にんじん、もやし、ほうれんそう、○もやし、コーン(冷凍)、○ピーマン、○にんじん、しょうが、○あおのり	しょうゆ、○焼きそばソース、酢、ほんだし、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	焼きそば、普通牛乳(午後)	
13 火	七分つきごはん、みそ汁(わかめ・もやし)、豆腐の中華煮、タラモサラダ、小松菜のじゃこあえ	554.4(506.2) 22.0(20.2) 23.4(22.3) 2.7(2.3)	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、◎ポップコーン、マヨネーズ、○油、○砂糖、○マヨネーズ、片栗粉、ごま油、砂糖	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、いわし、○卵、白みそ、たらこ、○豆乳、生わかめ、○ベーコン、しらす干し、いわし(煮干し)、◎牛乳	こまつな、はくさい、もやし、にんじん、チンゲンサイ、○たまねぎ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、しょうが、にんにく	中華だしの素、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	玉ねぎとベーコンのマフィン、お茶・麦茶	
14 水	ちゃんぽんうどん、ししゃもの胡麻天、大豆の五目煮、アーモンドサラダ、みかん	535.7(478.2) 22.9(20.5) 14.7(14.2) 3.7(3.0)	ゆでうどん、○米、○さつまいも、小麦粉、生いも板こんにやく、油、アーモンド(乾)、砂糖、黒ごま、ごま油、オリーブ油、○黒ごま	ししゃも、豚肉(肩ロース)、あさり水煮缶、だいず(乾)、牛乳、ハム、ちくわ、かつお節、◎牛乳	みかん、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にら、ごぼう、こんぶ(だし用)、◎りんご	中華だしの素、酢、しょうゆ、食塩、○食塩、ほんだし	りんご(午前)、普通牛乳	おにぎり(さつまいもご飯)、お茶・麦茶	
15 木	ごはん、かぶとしめじのチキンスープ、煮込みハンバーグ、粉ふき芋、胡麻ドレッシングサラダ	535.8(489.8) 20.3(19.1) 19.9(19.0) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、パン粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○ホイップクリーム、鶏もも肉、ハム、牛乳、◎牛乳	かぶ、たまねぎ、レタス、トマト、しめじ、きゅうり、にんじん、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	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)	
16 金	ごはん、みそ汁(白菜・えのき)、かぼちゃのグラタン、ブロッコリーの胡麻おかか和え、コールスローサラダ	529.5(486.3) 17.9(17.0) 21.4(20.7) 2.6(2.2)	米、○ロールパン、◎ポップコーン、小麦粉、バター、○マヨネーズ、油、ごま、砂糖	牛乳、ビザ用チーズ、白みそ、ベーコン、ハム、いわし(煮干し)、○ベーコン、かつお節、◎牛乳	かぼちゃ、にんじん、はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、○レタス、マッシュルーム缶、○トマト	酢、しょうゆ、食塩、ほんだし、白こしょう	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ベーコンレタスドッグ、お茶・麦茶	
17 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	
19 月	ごはん、沢煮椀、鮭のマヨパン粉焼き、野菜の胡麻酢和え、かぶときゅうりの浅漬け	509.0(470.7) 24.5(22.5) 19.8(18.9) 1.9(1.7)	米、○ロールパン、マヨネーズ、○油、○グラニュー糖、パン粉、ごま、砂糖	○牛乳、さけ、豚肉(ロース)、○きな粉、粉チーズ、◎牛乳	きゅうり、かぶ、にんじん、ほうれんそう、もやし、ごぼう、たけのこ(ゆで)、パセリ	酢、しょうゆ、ほんだし、しょうゆ(うすくち)、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	揚げパン、普通牛乳(午後)	
20 火	ごはん、みそ汁(小松菜・なめこ)、カレー肉じゃが、もやしとツナの和え物、マカロニサラダ	461.7(432.0) 18.1(17.1) 13.4(14.3) 1.8(1.6)	じゃがいも、米、◎ポップコーン、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、油、○砂糖、ごま、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、生揚げ、白みそ、ハム、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、◎牛乳	もやし、こまつな、にんじん、きゅうり、たまねぎ、◎りんご、なめこ、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、ほんだし、カレー粉、食塩、こしょう	ポリコーン(午前)、普通牛乳	フルーツヨーグルト、せんべい、お茶・麦茶	
21 水	うどん(鶏南蛮)、ちくわの磯辺揚げ、金時豆の煮豆、チーズサラダ、グレープフルーツ	517.4(460.9) 20.2(18.3) 10.9(10.9) 2.8(2.3)	ゆでうどん、○米、小麦粉、砂糖、油、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	グレープフルーツ、キャベツ、○こまつな、きゅうり、にんじん、ねぎ、レタス、干しいたけ、こんぶ(だし用)、あおのり、◎りんご	しょうゆ、本みりん、酢、○しょうゆ、食塩、○食塩	りんご(午前)、普通牛乳	和風ツナおにぎり、お茶・麦茶	
22 木	七分つきごはん、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、豆腐と豚肉のケチャップ煮、小松菜とたらこの和え物、りんごサラダ	535.7(522.0) 21.9(21.3) 18.3(18.8) 2.6(2.3)	○食パン、七分つき米、○マーガリン、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ、たらこ、いわし(煮干し)、凍り豆腐、◎牛乳	たまねぎ、こまつな、ホールトマト缶詰、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、きゅうり、りんご、○ブルーベリージャム、コーン(冷凍)、万能ねぎ、にんにく	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、ほんだし、食塩、本みりん、白こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	付食パン、普通牛乳(午後)	
23 金	ごはん、野菜ときのこのシチュー、鶏のから揚げ、トマトときゅうりのサラダ、オレンジ	650.7(578.9) 21.2(19.6) 26.2(24.2) 2.1(1.8)	米、じゃがいも、○小麦粉、◎ポップコーン、片栗粉、○砂糖、油、砂糖、○グラニュー糖	鶏もも肉、牛乳、○無塩バター、○ホイップクリーム、○卵、ベーコン、◎牛乳	オレンジ、トマト、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、しめじ、しいたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ロールケーキ、クッキー、お茶・麦茶	
24 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	
26 月	中華丼、みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)、きゅうりのナムル、じゃがいもとほうれん草のサラダ	500.9(454.5) 20.3(18.6) 16.5(15.7) 2.4(2.0)	○食パン、米、じゃがいも、片栗粉、ごま油、砂糖、○マーガリン、ポテトチップス、ごま、オリーブ油	豚肉(肩ロース)、油揚げ、○ハム、白みそ、生わかめ、いわし(煮干し)、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、もやし、ほうれんそう、チンゲンサイ、にんじん、コーン(冷凍)、はくさい、○きゅうり、きゅうり、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、中華スープ、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	ハムサンド、お茶・麦茶	
27 火	ごはん、みそ汁(切干大根・わかめ)、さばの塩焼き、人参とツナのきんぴら、おかか和え(厚揚げ・青菜)	476.3(453.5) 20.9(19.9) 18.6(19.1) 1.6(1.4)	米、○さつまいも、しらたき、◎ポップコーン、○砂糖、マヨネーズ、ごま油、ごま	○牛乳、さば、生揚げ、白みそ、ツナ油漬缶、生わかめ、ベーコン、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	にんじん、こまつな、ねぎ、切り干しだいこん、○かんてん(粉)	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)	
28 水	ハヤシライス、ゆでたまご、小松菜と厚揚げの煮びたし、もやしのナムル	577.2(509.4) 21.0(18.9) 23.3(21.0) 3.1(2.6)	七分つき米、じゃがいも、砂糖、ごま、油、ごま油	○ヤクルト、卵、豚肉(ロース)、生揚げ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、ホールトマト缶詰、◎りんご	ハヤシルウ、しょうゆ、ケチャップ、本みりん、ほんだし、食塩	りんご(午前)、普通牛乳	サッポロポテト、ヤクルト	