

# 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			
04水	おにぎり(わかめ)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	532.9(412.3) 19.9(14.6) 9.8(6.9) 1.6(1.2)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	〇オレンジ濃縮果汁、だいこん(たくあん)、焼きのり、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木	七分つきごはん、ポークカレー、ポイルウインナー、ブロッコリーの胡麻おかか和え、りんご	562.3(513.4) 15.7(15.5) 18.5(17.9) 2.4(2.1)	じゃがいも、七分つき米、〇小麦粉、〇砂糖、ごま、油	〇牛乳、ウインナー、豚肉(もも)、かつお節、◎牛乳	りんご、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、〇かぼちゃ、しょうが、にんにく	カレールー、しょうゆ	せんべい(午前)、普通牛乳	かぼちゃの蒸しまんじゅう、普通牛乳(午後)	
06金	七草ごはん、豚汁、鮭の生姜焼き、小松菜とたらこの和え物、コールスローサラダ	519.2(487.8) 27.8(25.4) 14.5(15.8) 2.5(2.1)	〇食パン、米、じゃがいも、◎ポップコーン、生いも板こんにゃく、〇砂糖、〇マーガリン、油、砂糖	〇牛乳、さけ、木綿豆腐、豚肉(もも)、〇あずき(乾)、たらこ、白みそ、ハム、油揚げ、いわし(煮干し)、◎牛乳	こまつな、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、ねぎ、しいたけ、かぶ・葉、ほうれんそう、せり、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	あんバターサンド、普通牛乳(午後)	
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)	〇オレンジ濃縮果汁、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	
10火	ごはん、みそ汁(白菜・油揚げ)、肉じゃが、コロコロチーズのカレーサラダ、酢の物(きゅうり・わかめ)、のりの佃煮	472.2(440.4) 18.9(17.7) 14.6(15.3) 2.7(2.3)	米、じゃがいも、しらたき、◎ポップコーン、マカロニ、砂糖、マヨネーズ、フレンチドレッシング(乳化型)、油	〇牛乳、豚肉(もも)、チーズ、油揚げ、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	きゅうり、はくさい、たまねぎ、にんじん、のり佃煮、いんげん、カットわかめ	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩、カレー粉	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ブルーチェ、クラッカー、お茶・麦茶	
11水	磯うどん、焼きししゃも、大豆の五目煮、おかか和え(厚揚げ・青菜)、みかん	501.5(450.8) 24.9(22.1) 14.1(13.7) 2.9(2.4)	ゆでうどん、〇米、生いも板こんにゃく、マヨネーズ、砂糖、油	ししゃも、生揚げ、豚肉(もも)、だいず(乾)、〇チーズ、ちくわ、ベーコン、かつお節、〇かつお節、◎牛乳	みかん、にんじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ、ごぼう、干しいたけ、カットわかめ、◎りんご	しょうゆ、〇みりん、みりん、〇しょうゆ、ほんだし	りんご(午前)、普通牛乳	チーズおにぎり、お茶・麦茶	
12木	ごはん、みそ汁(あさり・ねぎ)、豆腐と豚肉のケチャップ煮、三色おひたし、中華サラダ	534.2(482.1) 22.0(20.5) 16.4(16.0) 2.4(2.1)	〇さつまいも、米、はるさめ、〇砂糖、ねりごま、油、砂糖、片栗粉、ごま油	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、あさり水煮缶、白みそ、ハム、ちくわ、いわし(煮干し)、〇無塩バター、凍り豆腐、◎牛乳	もやし、〇りんご、ホールのマト、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、酢、みりん、コンソメ、ほんだし、本みりん、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	アップルポテト、普通牛乳(午後)	
13金	わかめごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、白身魚のマリネ、かぼちゃと豚肉の煮物(いんげん)、もやしのサラダ	543.5(497.5) 23.4(21.3) 16.1(16.4) 2.3(2.0)	米、〇小麦粉、〇じゃがいも、◎ポップコーン、〇砂糖、〇マーガリン、片栗粉、砂糖、油、ごま油	かれい、木綿豆腐、豚肉(ロース)、〇調製豆腐、白みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、◎牛乳	かぼちゃ、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、なめこ、いんげん、カットわかめ、◎あおのり	酢、しょうゆ、本みりん、ほんだし、コンソメ、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	じゃがバターパン、お茶・麦茶	
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)	〇オレンジ濃縮果汁、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	七分つきごはん、えのきと青梗菜のスープ、マーボー豆腐(野菜)、野菜の胡麻酢和え、タラモサラダ	560.6(495.1) 20.0(18.0) 23.6(21.0) 2.6(2.1)	七分つき米、じゃがいも、〇砂糖、マヨネーズ、〇黒砂糖、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	木綿豆腐、〇調製豆腐、豚ひき肉、〇生クリーム、たらこ、米みそ(淡色辛みそ)、〇ゼラチン、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ、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	せんべい(午前)、普通牛乳	豆乳プリン、せんべい、お茶・麦茶	
17火	ごはん、お吸い物(なめこ・三つ葉)、レバーのごまフライ、さつま芋のレモン煮、チーズサラダ	516.4(475.8) 19.3(18.0) 13.4(14.3) 1.7(1.5)	〇焼きそばめん、米、さつまいも、パン粉、◎ポップコーン、油、小麦粉、砂糖、ごま、〇油、焼ふ	豚レバー、チーズ、牛乳、〇豚肉(肩ロース)、かつお節、◎牛乳	〇キャベツ、キャベツ、なめこ、きゅうり、〇もやし、レタス、糸みつば、にんじん、〇にんじん、〇ピーマン、レモン、こんぶ(だし用)、カットわかめ、にんにく、しょうが、◎あおのり	〇焼きそばソース、酢、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、ほんだし、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	焼きそば、お茶・麦茶	
18水	グリーンピースごはん、豆乳スープ、スペイン風オムレツ、ブロッコリーのおかか煮、カルシウムサラダ	491.9(451.9) 19.5(18.2) 18.4(17.8) 2.7(2.3)	米、〇ロールパン、じゃがいも、◎マヨネーズ、砂糖、オリーブ油、油	〇牛乳、卵、調製豆腐、〇ツナ油漬缶、ウインナー、チーズ、しらす干し、かつお節、◎牛乳	ブロッコリー、はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、〇きゅうり、グリーンピース(冷凍)、切り干しだいこん、しいたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、◎りんご	ケチャップ、酢、コンソメ、しょうゆ、食塩、ほんだし	りんご(午前)、普通牛乳	ツナドック、普通牛乳(午後)	
19木	ごはん、たぬき汁、生鮭の変わり西京焼き、大根と生揚げの煮物、和風しらす入りサラダ	493.9(444.1) 21.8(20.1) 19.6(17.8) 2.0(1.7)	米、〇小麦粉、〇砂糖、〇バター、生いも板こんにゃく、〇アーモンド(乾)、ごま、砂糖、マヨネーズ、バター、油	〇牛乳、さけ、生揚げ、〇卵、しらす干し、白みそ、かつお節、◎牛乳	だいこん、レタス、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、いんげん、こんぶ(だし用)、焼きのり	しょうゆ、本みりん、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	マドレーズ、普通牛乳(午後)	
20金	七分つきごはん、みそ汁(小松菜・なめこ)、ポテトと鶏肉のオープン焼き、もやしとツナの和え物、スパゲッティサラダ、いよかん	489.7(454.4) 23.1(21.1) 13.1(14.1) 1.9(1.6)	じゃがいも、七分つき米、〇小麦粉、◎ポップコーン、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、〇油、ごま、オリーブ油、ごま油	鶏もも肉、〇鶏もも肉、白みそ、〇脱脂粉乳、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ハム、カッターチーズ、◎牛乳	いよかん、もやし、こまつな、きゅうり、〇はくさい、〇にんじん、なめこ、〇ねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、にんにく、パセリ	〇中華スープ、しょうゆ、〇しょうゆ、ほんだし、食塩、〇食塩、白こしょう	ポリコーン(午前)、普通牛乳	洋風すいとん、お茶・麦茶	
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)	〇オレンジ濃縮果汁、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	
23月	ごはん、みそ汁(切干大根・貝割れ)、豚肉のケチャップ焼き、ツナ入りポテトのチーズ焼き、フレンチサラダ	559.0(510.7) 23.6(21.8) 20.3(19.3) 2.4(2.1)	じゃがいも、米、〇ホットケーキ粉、〇メープルシロップ、〇マーガリン、マヨネーズ、油、オリーブ油、砂糖	〇牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、白みそ、ハム、ピザ用チーズ、いわし(煮干し)、粉チーズ、脱脂粉乳、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、かいわれだいこん、赤ピーマン、ピーマン、カットわかめ	ケチャップ、しょうゆ、酢、ほんだし、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	ホットケーキ、普通牛乳(午後)	
24火	ごはん、みそ汁(白菜・えのき)、さばの塩焼き、ジャーマンポテト、ほうれん草の磯香和え	501.0(473.2) 22.5(21.1) 17.6(18.2) 1.9(1.7)	米、じゃがいも、〇強力粉、◎ポップコーン、〇砂糖、マヨネーズ、〇ざらめ糖(中ざら)、油、〇片栗粉	〇牛乳、さば、ウインナー、白みそ、〇赤みそ、いわし(煮干し)、◎牛乳	ほうれんそう、はくさい、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、しめじ、焼きのり	しょうゆ、ほんだし、〇ドライイースト、コンソメ、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)	
25水	きつねうどん、ちくわのカレー天ぷら、小松菜と厚揚げの煮びたし、胡麻ドレッシングサラダ、みかん	501.0(450.3) 17.1(15.8) 10.9(11.2) 2.7(2.3)	ゆでうどん、〇米、小麦粉、〇小麦粉、油、〇油、砂糖、三温糖	ちくわ、生揚げ、かまぼこ、油揚げ、ハム、◎牛乳	みかん、こまつな、ほうれんそう、レタス、トマト、きゅうり、◎あおのり、◎りんご	しょうゆ、〇めんつゆ・ストリート、本みりん、ほんだし、カレー粉、かつおだし汁、昆布だし汁	りんご(午前)、普通牛乳	おにぎり(たぬき)、お茶・麦茶	
26木	ごはん、みそ汁(キャベツ・麩)、鶏肉の甘辛焼き、金時豆の煮豆、じゃがいもとほうれん草のサラダ	482.5(449.5) 25.5(23.3) 14.0(14.3) 2.2(1.9)	米、じゃがいも、〇小麦粉、砂糖、〇バター、焼ふ、ポテトチップス、オリーブ油	〇牛乳、鶏もも肉、いんげんまめ(乾)、油揚げ、白みそ、いわし(煮干し)、ベーコン、〇脱脂粉乳、〇粉チーズ、◎牛乳	ほうれんそう、キャベツ、ねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、にんにく	しょうゆ、酢、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	チーズスティック、普通牛乳(午後)	
27金	七分つきごはん、きのこ汁、プリのねぎ照り焼き、もやしのナムル、アーモンドサラダ	477.1(457.1) 23.4(21.8) 18.7(19.4) 2.1(1.8)	七分つき米、〇食パン、◎ポップコーン、〇マヨネーズ、アーモンド(乾)、ごま、オリーブ油、ごま油、砂糖	〇牛乳、ぶり、木綿豆腐、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、きゅうり、ねぎ、しめじ、えのきたけ、〇クリームコーン缶、〇コーン(冷凍)、しいたけ、〇パセリ	しょうゆ、本みりん、酢、食塩、〇食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	コーントースト、普通牛乳(午後)	
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)	〇オレンジ濃縮果汁、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	
30月	ごはん、マカロニスープ、煮込みハンバーグ、温野菜、きゅうりのナムル	542.3(493.4) 19.9(18.7) 22.5(20.9) 1.9(1.6)	米、マカロニ、パン粉、バター、砂糖、ごま、ごま油	〇牛乳、豚ひき肉、〇ホイップクリーム、ベーコン、牛乳、◎牛乳	たまねぎ、もやし、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、きゅうり、〇いちご、コーン(冷凍)、カットわかめ、にんにく	ケチャップ、酢、しょうゆ、ウスターソース、食塩、コンソメ、白こしょう、こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	ロールケーキ(誕生日会)、普通牛乳(午後)	
31火	ごはん、大根汁、鮭のレモン蒸し、ごぼうとウインナーのきんぴら、コーンサラダ	542.3(536.3) 24.1(23.3) 21.1(22.2) 2.8(2.5)	〇食パン、米、◎ポップコーン、〇マーガリン、油、オリーブ油、砂糖、ごま	〇牛乳、さけ(塩)、豚肉(肩ロース)、ウインナー、ハム、かつお節、◎牛乳	だいこん、ごぼう、キャベツ、きゅうり、こまつな、コーン(冷凍)、レモン、ねぎ、にんじん、〇いちごジャム・低糖度、しょうが	しょうゆ(うすくち)、酢、しょうゆ、食塩、昆布だし汁	ポリコーン(午前)、普通牛乳	付食パン、普通牛乳(午後)	