

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 水	ごはん、みそ汁(わかめ・もやし)、高野豆腐のグラタン、ほうれん草の胡麻和え、りんごサラダ	495.3(445.9) 17.4(16.0) 16.1(15.3) 2.2(1.8)	米、◎強力粉、◎砂糖、小麦粉、バター、◎油、砂糖、油、ごま	牛乳、◎ヨーグルト(無糖)、ピザ用チーズ、白みそ、凍り豆腐、いわし(煮干し)、ベーコン、◎牛乳	ほうれん草、もやし、にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、りんご、しめじ、ごぼう、カットわかめ、◎りんご	酢、しょうゆ、コンソメ、ほんだし、食塩、◎食塩、白こしょう	りんご(午前)、普通牛乳	ヨーグルトパン、お茶・麦茶	
02 木	七分つきごはん、みそ汁(白菜・えのき)、豚肉のつけ焼き、ほうれん草のおかか和え、キャベツとごぼうのサラダ	487.1(443.3) 20.9(19.1) 16.7(15.9) 2.0(1.7)	七分つき米、◎マカロニ、マヨネーズ、◎油、ごま、砂糖、◎砂糖	豚肉(肩ロース)、白みそ、◎豚ひき肉、いわし(煮干し)、さきいか、◎粉チーズ、かつお節、◎牛乳	ほうれん草、ほうきさい、にんじん、きゅうり、キャベツ、◎たまねぎ、◎トマトペースト、ごぼう、たまねぎ、えのきたけ、にんにく、◎パセリ、◎にんにく	しょうゆ、本みりん、◎コンソメ、ほんだし、食塩、◎食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	マカロニのトマト煮、お茶・麦茶	
03 金	けんちんうどん、ちくわの磯辺揚げ、大豆の五目煮、和風しらす入りサラダ	515.5(469.7) 23.9(21.9) 16.6(16.8) 3.1(2.6)	ゆでうどん、◎さつまいも、さといも、小麦粉、◎ポップコーン、◎砂糖、油、生いも板こんにやく、◎ごま、砂糖、ごま	◎牛乳、ちくわ、鶏もも肉、だいず(乾)、油揚げ、しらす干し、◎いわし(田作り)、◎無塩バター、かつお節、◎牛乳	レタス、◎りんご、にんじん、だいこん、きゅうり、ごぼう、ねぎ、しいたけ、こんぶ(だし用)、焼きのり、あおのり	しょうゆ、◎しょうゆ、ほんだし、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	アップルポテト、ぼりぼり小魚、普通牛乳(午後)	
04 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	
06 月	七分つきごはん、春雨スープ、麻婆豆腐、ブロッコリーの胡麻和え、カルシウムサラダ	513.6(473.4) 18.0(17.3) 13.8(14.1) 2.6(2.2)	七分つき米、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉、三温糖、ねりごま、ごま、オリーブ油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ、しらす干し、◎牛乳	ブロッコリー、にんじん、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、切り干しだいこん、にら、万能ねぎ、しょうが、にんにく、カットわかめ	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	フルーツゼリー、せんべい、普通牛乳(午後)	
07 火	ごはん、みそ汁(えのき・わかめ)、ブリのねぎ照り焼き、人参とツナのきんぴら、ゆで豚のサラダ	481.0(463.7) 23.4(22.0) 18.9(19.9) 2.5(2.2)	米、◎食パン、しらす、◎ポップコーン、◎マヨネーズ、砂糖、ごま、ごま油	◎牛乳、ぶり、白みそ、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶、ヨーグルト(無糖)、◎しらす干し、いわし(煮干し)、◎粉チーズ、◎牛乳	にんじん、レタス、ねぎ、えのきたけ、トマト、きゅうり、コーン(冷凍)、カットわかめ、◎あおのり	しょうゆ、本みりん、ほんだし	ポリコーン(午前)、普通牛乳	じゃこトースト(チーズ)、普通牛乳(午後)	
08 水	ごはん、みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)、すき焼き風煮物、ブロッコリーのじゃこソース、じゃがいもとほうれん草のサラダ	485.5(427.0) 20.6(18.5) 9.1(9.7) 2.2(1.8)	米、◎蒸し切干しいも、じゃがいも、しらす、砂糖、ポテトチップス、バター、オリーブ油	◎ヤクルト、焼き豆腐、豚肉(もも)、油揚げ、白みそ、なると、しらす干し、いわし(煮干し)、ベーコン、かつお節、◎牛乳	ほうきさい、たまねぎ、ほうれん草、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、しいたけ、にんにく、◎りんご	しょうゆ、酢、ほんだし	りんご(午前)、普通牛乳	干し芋、ヤクルト	
09 木	こぎつねごはん、みそ汁(切干大根・わかめ)、ポテト春巻き、小松菜と厚揚げの煮びたし、かぶときゅうりの浅漬け	498.4(462.2) 18.9(18.1) 15.3(15.3) 2.6(2.2)	米、じゃがいも、◎強力粉、春巻きの皮、油、◎砂糖、◎ざらめ糖(中ざら)、砂糖、◎片栗粉	◎牛乳、生揚げ、鶏もも肉、油揚げ、白みそ、ベーコン、スライスチーズ、◎赤みそ、いわし(煮干し)、◎牛乳	こまつな、きゅうり、かぶ、にんじん、いんげん、ねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、ほんだし、◎ドライイースト、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	焼きまんじゅう、普通牛乳(午後)	
10 金	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、魚のグラタン、野菜の胡麻酢和え、コールスローサラダ	508.5(479.2) 23.4(21.9) 19.9(20.1) 2.1(1.8)	米、じゃがいも、◎白玉粉、◎ポップコーン、マヨネーズ、ごま、◎油、砂糖、油、パン粉、オリーブ油	◎牛乳、木綿豆腐、かじき、◎粉チーズ、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、粉チーズ、◎牛乳	ほうれん草、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、もやし、なめこ、にんじん、カットわかめ	酢、しょうゆ、ほんだし、食塩、◎食塩、カレー粉	ポリコーン(午前)、普通牛乳	もちもちチーズパン、普通牛乳(午後)	
13 月	ビビンバ、中華スープ、ポテトサラダ、キャベツの煮びたし、はっさく	579.2(526.8) 17.9(17.3) 26.3(24.1) 1.9(1.6)	じゃがいも、米、◎小麦粉、◎砂糖、マヨネーズ、砂糖、ごま、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、◎卵、◎無塩バター、ハム、油揚げ、◎牛乳	はっさく、にんじん、キャベツ、ほうきさい、もやし、ほうれん草、きゅうり、にら、しいたけ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、コンソメ、酢、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	ブラウニー、普通牛乳(午後)	
14 火	ごはん、みそ汁(小松菜・麩)、鮭のマヨパン粉焼き、豚肉と大根の甘辛煮、コーンサラダ	522.4(480.6) 27.2(24.4) 17.1(17.3) 2.0(1.7)	米、◎ポップコーン、マヨネーズ、砂糖、焼ふ、パン粉、ごま油、オリーブ油	さけ、豚肉(肩ロース)、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、粉チーズ、◎牛乳	だいこん、こまつな、キャベツ、きゅうり、コーン(冷凍)、にんじん、ねぎ、しょうが、パセリ	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ブリッツ、ジョア	
15 水	ゆかりごはん、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、黄金煮、ブロッコリーの胡麻和え、ナムル風煮びたし	488.1(449.9) 20.2(18.8) 15.9(15.8) 2.3(1.9)	米、じゃがいも、◎マカロニ、生いも板こんにやく、砂糖、◎砂糖、油、ねりごま、ごま油、ごま	◎牛乳、生揚げ、豚肉(ばら)、油揚げ、白みそ、◎きな粉、いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、もやし、たけのこ(ゆで)、万能ねぎ、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、しょうが、◎りんご	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩	りんご(午前)、普通牛乳	マカロニあべかわ、普通牛乳(午後)	
16 木	ちゃんぽんうどん、パリパリポテト、金時豆の煮豆、アーモンドサラダ、りんご	517.9(467.5) 18.3(16.9) 14.1(13.8) 3.1(2.6)	ゆでうどん、◎米、じゃがいも、砂糖、ぎょうざの皮、油、アーモンド(乾)、ごま油、オリーブ油、◎ごま	豚肉(肩ロース)、いんげんまめ(乾)、あさり水煮缶、牛乳、チーズ、◎しらす干し、ベーコン、ハム、かつお節、◎かつお節、◎牛乳	りんご、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にら、こんぶ(だし用)	中華だしの素、酢、食塩、◎しょうゆ	せんべい(午前)、普通牛乳	おにぎり(じゃこおかか)、お茶・麦茶	
17 金	ごはん、クラムチャウダー、豆腐ハンバーグ、小松菜とたらこの和え物、中華サラダ	578.8(525.7) 20.2(18.8) 18.2(18.2) 3.5(2.9)	米、じゃがいも、はるさめ、◎ポップコーン、パン粉、砂糖、ごま油	豚ひき肉、◎ホイップクリーム、あさり水煮缶、木綿豆腐、牛乳、たらこ、ハム、◎牛乳	たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、◎いちご	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酢、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	プリン(誕生日会)、お茶・麦茶	
18 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	
20 月	ごはん、ジュリエンスープ、鶏肉の甘辛焼き、温野菜、胡麻ドレッシングサラダ	554.1(506.8) 22.4(20.9) 19.2(18.4) 2.5(2.1)	米、◎強力粉、◎小麦粉、◎砂糖、バター、◎グラニュー糖、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、◎無塩バター、ベーコン、ハム、◎牛乳	にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、レタス、たまねぎ、キャベツ、トマト、きゅうり、ねぎ	しょうゆ、コンソメ、食塩、白こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	メロンパン、普通牛乳(午後)	
21 火	ごはん、みそ汁(小松菜・油揚げ)、さばの塩焼き、大根と生揚げの煮物、チーズサラダ、のりの佃煮	498.4(461.4) 21.3(19.7) 19.5(19.2) 2.3(2.0)	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)、◎砂糖、油、砂糖	さば、◎調製豆乳、生揚げ、チーズ、油揚げ、白みそ、いわし(煮干し)、◎牛乳	だいこん、こまつな、キャベツ、きゅうり、レタス、のり佃煮、いんげん、にんじん	しょうゆ、酢、本みりん、ほんだし、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	メープルマフィン、お茶・麦茶	
22 水	七分つきごはん、スープ(キャベツ・えのき)、豆腐と豚肉のケチャップ煮、小松菜ともやしのおかか和え、きゅうりのナムル	531.3(483.7) 21.2(19.6) 22.2(20.8) 3.1(2.6)	七分つき米、◎ロールパン、油、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、◎ウインナー、豚ひき肉、ベーコン、凍り豆腐、かつお節、◎牛乳	もやし、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、コーン(冷凍)、きゅうり、えのきたけ、◎レタス、◎きゅうり、カットわかめ、にんにく、◎りんご	しょうゆ、ケチャップ、酢、コンソメ、◎ケチャップ、食塩、本みりん	りんご(午前)、普通牛乳	ウインナードッグ、普通牛乳(午後)	
24 金	豚肉丼、みそ汁(白菜・油揚げ)、小松菜のじゃこあえ、マカロニサラダ、りんご	480.9(457.1) 18.6(18.0) 13.7(15.1) 1.9(1.6)	米、◎さつまいも、◎ポップコーン、◎砂糖、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	◎牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、白みそ、ハム、しらす干し、いわし(煮干し)、◎牛乳	りんご、ほうきさい、たまねぎ、こまつな、にんじん、ごぼう、きゅうり、しょうが、◎かんでん(粉)	しょうゆ、ほんだし、本みりん、◎食塩、食塩、こしょう	ポリコーン(午前)、普通牛乳	いもようかん、普通牛乳(午後)	
25 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	
27 月	七分つきごはん、ポークカレー、ゆでたまご、フレンチサラダ、いよかん	568.1(538.1) 19.7(19.0) 20.7(20.1) 2.8(2.5)	◎食パン、じゃがいも、七分つき米、◎マーガリン、オリーブ油、油、砂糖	卵、豚肉(もも)、ハム、◎牛乳	いよかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、◎ブルーベリージャム、しょうが、にんにく	カレーパウダー、酢、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	付食パン、お茶・麦茶	
28 火	わかめごはん、みそ汁(かぶ・油揚げ)、オランダコロッケ、千切りキャベツ、もやしのサラダ	505.6(467.1) 19.6(18.3) 14.7(15.4) 2.4(2.1)	じゃがいも、米、◎小麦粉、パン粉、◎ポップコーン、油、小麦粉、ごま油、砂糖、◎油	豚ひき肉、◎鶏もも肉、油揚げ、チーズ、白みそ、◎脱脂粉乳、いわし(煮干し)、◎牛乳	もやし、かぶ、◎ほうきさい、たまねぎ、キャベツ、◎にんじん、しめじ、きゅうり、◎ねぎ、にんじん、パセリ	中華ソース、酢、◎中華スープ、しょうゆ、◎しょうゆ、ほんだし、食塩、◎食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	洋風すいとん、お茶・麦茶	