

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 水	きつねうどん、焼きししゃも、金時豆の煮豆、おおかか和え(厚揚げ・青菜)、はっさく	497.9(448.0) 21.2(19.1) 11.9(12.0) 2.2(1.8)	ゆでうどん、○米、○さつまいも、砂糖、マヨネーズ、三温糖、○黒ごま	ししゃも、生揚げ、いんげんまめ(乾)、かまぼこ、油揚げ、ベーコン、かつお節、○牛乳	はっさく、ほうれんそう、こまつな、にんじん、○りんご	しょうゆ、本みりん、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	おにぎり(さつまいもご飯)、お茶・麦茶	
02 木	七分つきごはん、きのこ汁、鮭の生姜焼き、ブロッコリーの胡麻和え、春雨サラダ	505.7(487.9) 27.8(25.9) 14.1(14.7) 2.6(2.3)	○食パン、七分つき米、はるさめ、砂糖、○マーガリン、ねりごま、ごま、ごま油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、白みそ、○ハム、○スライスチーズ、ハム、いわし(煮干し)、○牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、○きゅうり、こまつな、きゅうり、しめじ、えのきたけ、にんじん、しいたけ、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢	せんべい(午前)、普通牛乳	くるくるロールサンド、普通牛乳(午後)	
03 金	三色どんぶり、麩のすまし汁(みつば)、野菜の胡麻酢和え、スパゲッティサラダ	539.8(503.8) 18.9(18.2) 16.3(17.2) 2.0(1.7)	米、○もち米、○ポップコーン、マヨネーズ、サラダ用スプゲティ、砂糖、○粉糖、ごま、○油、焼ふ	○牛乳、○カルピス、鶏ひき肉、卵、ハム、カツケージチーズ、○牛乳	○いちご、ほうれんそう、もやし、えのきたけ、きゅうり、にんじん、さやえんどう、コーン(冷凍)、みつば、○かんてん(粉)	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	カルピス寒天、ひなあられ、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		オレンジジュース、せんべい	
06 月	ビビンバ、青梗菜のスープ、さつまいものレモン煮、ブロッコリーと竹輪のサラダ、オレンジ	516.0(476.3) 19.2(18.3) 21.3(20.1) 1.9(1.7)	○ゆでうどん、さつまいも、米、マヨネーズ、砂糖、○油、ごま、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、ちくわ、○牛乳	オレンジ、ブロッコリー、チンゲンサイ、もやし、ほうれんそう、にんじん、コーン(冷凍)、レモン、しょうが、○あおのり	しょうゆ、ほんだし、○食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	うどんのおかき、普通牛乳(午後)	
07 火	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、豚肉の野菜まき、小松菜とたらこの和え物、和風しらす入りサラダ	484.1(450.9) 21.3(20.1) 18.2(18.6) 1.8(1.6)	○さつまいも、米、○ポップコーン、○砂糖、バター、油、ごま	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、白みそ、たらこ、しらす干し、いわし(煮干し)、○無塩バター、かつお節、○牛乳	こまつな、レタス、○りんご、にんじん、きゅうり、なめこ、いんげん、カットわかめ、焼きのり	しょうゆ、ほんだし	ポリコーン(午前)、普通牛乳	アップルポテト、普通牛乳(午後)	
08 水	ごはん、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、なすとトマトのチーズ焼き、切干大根のツナ和え、ポテトサラダ	558.7(495.2) 17.3(16.0) 24.4(22.0) 2.5(2.0)	米、じゃがいも、○小麦粉、マヨネーズ、○砂糖、○オートミール、砂糖、ごま油、オリーブ油	豚ひき肉、ピザ用チーズ、○無塩バター、白みそ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ハム、○牛乳	たまねぎ、きゅうり、なす、トマトビュレ、トマト、にんじん、切り干しだいこん、○干しぶどう、カットわかめ、にんにく、○りんご	酢、コンソメ、食塩、ほんだし	りんご(午前)、普通牛乳	玄米ブレッククッキー、お茶・麦茶	
09 木	ごはん、みそ汁(切干大根・貝割れ)、まぐろカツ、小松菜と厚揚げの煮びたし、アーモンドサラダ	575.9(524.2) 25.7(23.5) 22.5(21.1) 2.2(1.9)	米、○白玉粉、パン粉、油、小麦粉、アーモンド(乾)、○油、砂糖、ごま、オリーブ油	○牛乳、かじき、生揚げ、○粉チーズ、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、○牛乳	こまつな、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、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、酢、ほんだし、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)	
10 金	七分つきごはん、みそ汁(えのき・わかめ)、豆腐の中華煮、とんもやし、じゃがいもとほうれん草のサラダ	509.4(485.0) 24.5(22.8) 19.6(20.3) 2.7(2.4)	七分つき米、○食パン、じゃがいも、○ポップコーン、○マヨネーズ、ごま油、砂糖、片栗粉、ポテトチップス、黒ごま、ごま、オリーブ油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、豚肉(ロース)、いわし、白みそ、いわし(煮干し)、ベーコン、○牛乳	もやし、ほうれんそう、はくさい、にんじん、えのきたけ、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、ピーマン、コーン(冷凍)、○クリームコーン缶、○コーン(冷凍)、にんにく、干しいたけ、カットわかめ、○パセリ	しょうゆ、酢、中華だしの素、ほんだし、食塩、カレー粉、○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)	
11 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	
13 月	七分つきごはん、ワンタンスープ、鮭のレモン蒸し、大根と生揚げの煮物、マカロニサラダ	561.0(502.6) 23.2(21.0) 23.2(21.0) 2.5(2.1)	七分つき米、ワンタンの皮、○砂糖、マカロニ、マヨネーズ、○黒砂糖、砂糖、ごま油	○調製豆乳、さけ(塩)、○生クリーム、生揚げ、豚ひき肉、ハム、○ゼラチン、○牛乳	はくさい、だいこん、にんじん、もやし、きゅうり、いんげん、レモン、しいたけ	しょうゆ、中華だしの素、本みりん、食塩、こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	豆乳プリン、せんべい、お茶・麦茶	
14 火	グリーンピースごはん、みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)、ポテトと鶏肉のオープン焼き、ほうれん草の磯香和え、きゅうりのナムル	464.1(443.7) 25.0(23.1) 13.5(15.0) 2.6(2.2)	じゃがいも、米、○強力粉、○ポップコーン、砂糖、オリーブ油、○砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○ピザ用チーズ、油揚げ、白みそ、いわし(煮干し)、○ウインナー、○牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、もやし、きゅうり、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、しめじ、○コーン(冷凍)、○マッシュルーム缶、○ピーマン、○たまねぎ、にんにく、焼きのり、カットわかめ、こんぶ(だし用)、パセリ	○ケチャップ、酢、しょうゆ、ほんだし、食塩、○ドライイースト、○食塩、白こしょう	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ピザ、普通牛乳(午後)	
15 水	ちゃんぽんうどん、ちくわのカレー天ぷら、ごぼうとウインナーのきんぴら、チーズサラダ	555.8(494.3) 20.9(18.9) 19.6(18.2) 4.0(3.3)	ゆでうどん、○米、小麦粉、油、○天かす、ごま油、砂糖、ごま	ちくわ、豚肉(肩ロース)、あさり水煮缶、ウインナー、チーズ、牛乳、かつお節、○牛乳	キャベツ、ごぼう、もやし、きゅうり、にんじん、レタス、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にら、こんぶ(だし用)、○あおのり、○りんご	○めんつゆ・ストレート、中華だしの素、酢、しょうゆ、食塩、カレー粉	りんご(午前)、普通牛乳	おにぎり(たぬき)、お茶・麦茶	
16 木	ごはん、みそ汁(白菜・油揚げ)、さわらの照り焼き、かぼちゃと豚肉の煮物、コールスローサラダ、グレープフルーツ	550.6(504.0) 26.4(24.1) 19.6(18.8) 2.4(2.1)	米、○ロールパン、○マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、さわか、豚肉(ロース)、油揚げ、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、○ベーコン、○牛乳	グレープフルーツ、かぼちゃ、はくさい、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、○レタス、にんじん、○トマト、さやえんどう	しょうゆ、みりん、本みりん、酢、ほんだし、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	ベーコンレタスドッグ、普通牛乳(午後)	
17 金	ごはん、千切り野菜のすまし汁(いんげん)、チーズハンバーグ、粉ふき芋、ほうれん草と油揚げのお浸し	488.7(460.3) 17.5(17.1) 18.7(19.1) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、しらすたき、○ポップコーン、パン粉	○牛乳、豚ひき肉、○ホイップクリーム、油揚げ、牛乳、スライスチーズ、○牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、にんじん、えのきたけ、いんげん、あおのり	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、みりん、しょうゆ、ほんだし、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	グレープフルーツゼリー(誕生日会)、普通牛乳(午後)	
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		オレンジジュース、せんべい	
20 月	ごはん、豚汁、かじきのバーベキューソース、ナムル風煮びたし、かぶときゅうりの浅漬け、はっさく	525.2(497.0) 24.2(22.8) 18.1(17.8) 1.7(1.6)	米、○食パン、じゃがいも、生いも板こんにゃく、○黒砂糖、小麦粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、かじき、木綿豆腐、油揚げ、豚肉(もも)、白みそ、○無塩バター、いわし(煮干し)、○牛乳	はっさく、ほうれんそう、きゅうり、かぶ、にんじん、だいこん、たまねぎ、もやし、りんご、ねぎ、しいたけ、しょうが	しょうゆ、酢、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	黒糖ラスク、普通牛乳(午後)	
22 水	七分つきごはん、ポークカレー、ハムカツ、小松菜ともやしのおおかか和え、胡麻ドレッシングサラダ	515.2(461.1) 15.8(14.7) 16.8(15.9) 2.9(2.4)	じゃがいも、七分つき米、○小麦粉、パン粉、小麦粉、油、○油	ハム、豚肉(もも)、○米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し、かつお節、○牛乳	たまねぎ、にんじん、こまつな、レタス、もやし、トマト、きゅうり、○にら、しょうが、にんにく、○りんご	カレー粉、しょうゆ	りんご(午前)、普通牛乳	にらじゃこせんべい、お茶・麦茶	
23 木	七分つきごはん、スープ(もやし)、麻婆豆腐、ジャーマンポテト、コーンサラダ	544.2(498.9) 20.8(19.6) 20.2(19.2) 2.6(2.2)	七分つき米、じゃがいも、○強力粉、○砂糖、マヨネーズ、○ざらめ糖(中ざら)、ごま油、油、片栗粉、三温糖、オリーブ油、○片栗粉、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ウインナー、○赤みそ、ハム、白みそ、○牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、大豆もやし、きゅうり、コーン(冷凍)、ピーマン、にら、カットわかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、中華だしの素、○ドライイースト、食塩、コンソメ	せんべい(午前)、普通牛乳	焼きまんじゅう、普通牛乳(午後)	
24 金	赤飯、お吸い物(花麩・青菜)、鶏のから揚げ、ブロッコリーのおおかか煮、もやしのサラダ	554.2(492.1) 20.3(18.0) 20.7(19.1) 2.2(1.9)	もち米、○砂糖、○ポップコーン、片栗粉、油、ごま油、焼ふ、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、○ホイップクリーム、○生クリーム、ささげ(乾)、かまぼこ、油揚げ、○ゼラチン、かつお節、○牛乳	もやし、○いちご、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、こんぶ(だし用)、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、しょうゆ(うすくち)、ほんだし、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	いちごのパバロア、お茶・麦茶	
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		オレンジジュース、せんべい	
27 月	ごはん、田舎風ポテトスープ、鶏肉のトマトソース煮、キャベツの煮びたし、カルシウムサラダ	498.2(450.0) 18.2(17.4) 14.9(14.6) 2.3(2.0)	○さつまいも、米、じゃがいも、小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、○黒ごま、バター、オリーブ油	○牛乳、鶏もも肉、ベーコン、油揚げ、しらす干し、○牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマトビュレ、ピーマン、セロリ、切り干しだいこん、しいたけ、にんにく、パセリ、カットわかめ	かつおだし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、○しょうゆ	せんべい(午前)、普通牛乳	大学芋、普通牛乳(午後)	
28 火	いりこ菜飯、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、さばの塩焼き、人参とツナのきんぴら、ゆで豚のサラダ	534.6(500.1) 22.4(21.1) 19.7(20.0) 2.2(1.9)	米、○ホットケーキ粉、しらすたき、○ポップコーン、○メープルシロップ、○マーガリン、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、さば、白みそ、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶、ヨーグルト(無糖)、いわし(煮干し)、○牛乳	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、レタス、トマト、きゅうり、万能ねぎ、コーン(冷凍)	しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ホットケーキ、普通牛乳(午後)	
29 水	ハヤシライス、ゆでたまご、もやしのナムル、フレンチサラダ	564.6(509.1) 22.9(20.9) 23.8(22.0) 2.9(2.4)	七分つき米、じゃがいも、○マカロニ、○砂糖、ごま、オリーブ油、油、ごま油、砂糖	○牛乳、卵、豚肉(ロース)、ハム、○きな粉、○牛乳	たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、ホールトマト缶詰、きゅうり、○りんご	ハヤシライス、酢、ケチャップ、しょうゆ、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)	
30 木	ごはん、みそ汁(キャベツ・麩)、黄金煮、三色おひたし、切干大根の甘酢和え(しらす干し)	455.0(424.3) 19.5(18.5) 12.3(12.2) 2.3(2.0)	米、じゃがいも、生いも板こんにゃく、砂糖、ねりごま、焼ふ、油	○ヨーグルト(加糖)、生揚げ、豚肉(ばら)、油揚げ、白みそ、しらす干し、ちくわ、いわし(煮干し)、○牛乳	もやし、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、切り干しだいこん、しいたけ、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、酢、みりん、ほんだし、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	ヨーグルト、せんべい、お茶・麦茶	
31 金	七分つきごはん、高野豆腐のドライカレー、ブロッコリーのじゃこソース、揚げじゃがいものサラダ	355.3(346.9) 14.4(14.1) 14.1(14.9) 2.2(1.9)	七分つき米、じゃがいも、○ポップコーン、油、砂糖、バター	豚ひき肉、凍り豆腐、しらす干し、かつお節、○牛乳	たまねぎ、レタス、ブロッコリー、にんじん、トマト、きゅうり、ピーマン、にんにく、しょうが	カレー粉、ケチャップ、しょうゆ、かつおだし汁、中濃ソース、酢、ほんだし	ポリコーン(午前)、普通牛乳		