

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 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	
03 月	ごはん、みそ汁(キャベツ・麩)、肉じゃが、ほうれん草とエノキの和え物、コールスローサラダ、のりの佃煮	507.2(469.3) 20.9(19.7) 13.5(13.9) 2.8(2.4)	じゃがいも、米、◎強力粉、しらたき、◎砂糖、◎油、砂糖、油、焼ふ	◎牛乳、◎ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、油揚げ、白みそ、たらこ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	キャベツ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、きゅうり、のり佃煮、えのきたけ、いんげん	しょうゆ、酢、みりん、ほんだし、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)	
04 火	ごはん、みそ汁(小松菜・なめこ)、豆腐の中煮、とんもやし、胡麻ドレッシングサラダ	500.5(463.0) 24.2(22.0) 21.4(20.7) 2.7(2.3)	米、◎ロールパン、◎ポップコーン、ごま油、砂糖、片栗粉、黒ごま、ごま	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、◎ウインナー、豚肉(ロース)、いか、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	こまつな、もやし、はくさい、レタス、にんじん、なめこ、トマト、チンゲンサイ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、◎レタス、ピーマン、◎きゅうり、干しいたけ、にんにく	しょうゆ、◎ケチャップ、中華だしの素、ほんだし、食塩、カレー粉	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ウインナードッグ、お茶・麦茶	
05 水	磯うどん、ししゃもの胡麻天、金時豆の煮豆、もやしのサラダ、グレープフルーツ	519.0(455.2) 22.2(20.0) 12.9(12.8) 2.5(2.1)	ゆでうどん、◎米、砂糖、小麦粉、油、ごま油、黒ごま	ししゃも、豚肉(もも)、いんげんまめ(乾)、◎ツナ油漬缶、油揚げ、生わかめ、かつお節、◎牛乳	グレープフルーツ、もやし、にんじん、たまねぎ、◎こまつな、きゅうり、ねぎ、干しいたけ、◎きゅうり	しょうゆ、酢、◎しょうゆ、みりん、ほんだし、◎食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	和風ツナおにぎり、お茶・麦茶	
06 木	ごはん、カブのポトフ、鶏肉の甘辛焼き、野菜の胡麻酢和え、コーンサラダ	470.4(439.8) 21.4(20.0) 17.3(16.9) 2.4(2.1)	米、◎小麦粉、砂糖、ごま、◎砂糖、オリブ油	◎牛乳、鶏もも肉、◎生クリーム、ウインナー、◎無塩バター、ハム、だいず(乾)、◎牛乳	キャベツ、かぶ、ほうれん草、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、コーン(冷凍)、◎いちごジャム・低糖度	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	スコーン、普通牛乳(午後)	
07 金	ごはん、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、生鮭の胡麻マヨネーズ焼き、ナムル風煮びたし、キャベツときゅうりの塩もみ	519.1(477.9) 22.0(20.2) 23.8(22.6) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、マヨドレ、◎ポップコーン、◎砂糖、◎黒砂糖、バター、ごま油、ごま、砂糖	◎調製豆腐、さけ、◎生クリーム、油揚げ、白みそ、いわし(煮干し)、生わかめ、◎ゼラチン、粉チーズ、◎牛乳	ほうれん草、キャベツ、きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩、こしょう	ポリコーン(午前)、普通牛乳	豆乳プリン、ウエハース、お茶・麦茶	
08 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	
10 月	七分つきごはん、ポークカレー、ささみのスティックフライ、小松菜のじゃこあえ、トマト	533.9(480.9) 23.0(20.8) 18.0(16.9) 2.7(2.3)	じゃがいも、七分つき米、◎白玉粉、パン粉、油、小麦粉、◎油、ごま油	鶏ささ身、◎牛乳、豚肉(もも)、◎粉チーズ、しらす干し、◎牛乳	トマト、たまねぎ、こまつな、にんじん、しょうが、にんにく	カレールー、中濃ソース、本みりん、しょうゆ、白こしょう、◎食塩、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	
11 火	ごはん、みそ汁(小松菜・油揚げ)、豚肉の生姜焼き、大根と生揚げの煮物、フレンチサラダ	513.9(483.5) 22.5(21.2) 19.0(19.4) 2.3(2.0)	米、◎ホットケーキ粉、◎ポップコーン、◎マーブルシロップ、◎マーガリン(無塩)、◎砂糖、油、砂糖、オリブ油	◎牛乳、豚肉(もも)、◎調製豆腐、生揚げ、油揚げ、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	だいこん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、にんじん、いんげん、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢、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、普通牛乳(午後)	
12 水	ごはん、大根汁、さわらの照り焼き、ジャーマンポテト、ゆで豚のサラダ	515.5(463.7) 23.9(21.6) 22.5(21.3) 2.6(2.2)	じゃがいも、米、◎食パン、マヨドレ、砂糖、油、ごま、◎オリブ油	さわら、豚肉(ロース)、豚肉(肩ロース)、◎ベーコン、ウインナー、◎ピザ用チーズ、白みそ、ヨーグルト(無糖)、かつお節、◎牛乳	レタス、だいこん、たまねぎ、にんじん、トマト、◎たまねぎ、こまつな、きゅうり、◎ホールトマト缶詰、◎ピーマン、ピーマン、ねぎ、コーン(冷凍)、しょうが、◎きゅうり	◎ケチャップ、みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、コンソメ、昆布だし汁	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	ピザトースト、お茶・麦茶	
13 木	ごはん、みそ汁(あさり・ねぎ)、豆腐と豚肉のケチャップ煮、小松菜とツナのごま和え、チーズサラダ	471.3(439.8) 22.0(20.4) 16.1(16.0) 2.3(2.0)	◎さつまいも、米、◎砂糖、油、砂糖、片栗粉、ごま	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、あさり水煮缶、チーズ、白みそ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、凍り豆腐、◎牛乳	こまつな、にんじん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、きゅうり、レタス、コーン(冷凍)、◎かんてん(粉)、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、◎食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	いもようかん、普通牛乳(午後)	
14 金	ごはん、千切り野菜のすまし汁、鮭のレモン蒸し、かぼちゃと豚肉の煮物、揚げじゃがいものサラダ	484.2(459.8) 22.2(20.9) 14.5(15.8) 2.7(2.3)	米、◎強力粉、じゃがいも、しらたき、◎ポップコーン、◎油、◎砂糖、◎ざらめ糖(中ざら)、砂糖、◎片栗粉	◎牛乳、さけ(塩)、豚肉(ロース)、◎赤みそ、◎牛乳	かぼちゃ、レタス、だいこん、にんじん、きゅうり、トマト、たまねぎ、えのきたけ、レモン、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、かつおだし汁、ほんだし、酢、◎ドライイースト、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)	
15 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	
17 月	ビビンバ、わかめスープ、トマトの和え物、ブロッコリーの胡麻おかか和え、スパゲッティサラダ	464.7(455.7) 18.3(18.1) 22.2(21.9) 2.6(2.3)	米、◎食パン、マヨドレ、サラダ用スパゲティ、◎バター、ごま、砂糖、◎ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、生わかめ、ハム、ツナ油漬缶、◎粉チーズ、カッターチーズ、かつお節、◎牛乳	にんじん、きゅうり、トマト、ブロッコリー、もやし、ほうれん草、ねぎ、コーン(冷凍)、しょうが、◎あおのり	しょうゆ、かつおだし汁、酢、中華だしの素、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	カルシウムラスク、普通牛乳(午後)	
18 火	ごはん、春野菜の豚汁、さばの塩焼き、白和え、ブロッコリーのお浸し	477.1(454.1) 23.0(21.5) 18.5(18.9) 1.4(1.3)	◎さつまいも、米、じゃがいも、◎ポップコーン、◎油、生いも板こんにやく、砂糖、ごま	◎牛乳、さば、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、白みそ、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	ブロッコリー、ほうれん草、たまねぎ、グリーンアスパラガス、ごぼう、ねぎ、にんじん、干しいたけ	しょうゆ、ほんだし、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	さつま芋の素揚げ、普通牛乳(午後)	
19 水	ごはん、みそ汁(切干大根・わかめ)、豚肉のケチャップ焼き、ほうれん草とツナのあえ物、アーモンドサラダ	520.9(466.1) 23.2(21.2) 19.8(18.9) 2.4(2.0)	米、◎ホットケーキ粉、◎マーブルシロップ、◎マーガリン、◎オリブ油、アーモンド(乾)、油、砂糖	◎牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、白みそ、ハム、生わかめ、いわし(煮干し)、◎牛乳	ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、ねぎ、◎きゅうり	しょうゆ、ケチャップ、酢、ほんだし、食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	ホットケーキ、普通牛乳(午後)	
20 木	ゆかりごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、春キャベツのコロッケ、三色おひたし、中華サラダ	476.3(434.8) 17.2(16.2) 13.3(13.1) 2.3(2.0)	じゃがいも、米、はるさめ、パン粉、油、小麦粉、ねりごま、◎砂糖、砂糖、ごま油	◎ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ、ハム、ちくわ、いわし(煮干し)、生わかめ、◎牛乳	もやし、ほうれん草、たまねぎ、きゅうり、◎りんご、なめこ、キャベツ、にんじん	しょうゆ、中濃ソース、酢、みりん、ほんだし、食塩、カレー粉	せんべい(午前)、普通牛乳	フルーツヨーグルト、せんべい、お茶・麦茶	
21 金	ごはん、みそ汁(かぶ・油揚げ)、かじきのバーベキューソース、豚肉と大根の甘辛煮、イカと野菜のサラダ、オレンジ	484.0(459.6) 23.5(22.0) 16.2(17.2) 1.8(1.6)	◎じゃがいも、米、◎片栗粉、◎ポップコーン、小麦粉、砂糖、◎砂糖、油、ごま油、オリブ油、◎油	◎牛乳、かじき、豚肉(肩ロース)、いか、油揚げ、白みそ、いわし(煮干し)、生わかめ、◎牛乳	だいこん、オレンジ、かぶ、レタス、たまねぎ、トマト、しめじ、きゅうり、りんご、ねぎ、しょうが、◎焼きのり	しょうゆ、酢、◎しょうゆ、ほんだし、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ポテトもち、普通牛乳(午後)	
22 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	
24 月	たけのこ御飯(鶏肉入り)、お吸い物(なめこ・三つ葉)、かれの磯辺揚げ、人参とツナのきんぴら、かぶときゅうりの浅漬け	455.5(427.9) 20.6(19.4) 16.1(15.9) 1.9(1.6)	米、◎小麦粉、◎じゃがいも、しらたき、小麦粉、◎砂糖、◎マーガリン、油、焼ふ、ごま油、ごま	◎牛乳、かれい、◎豆腐、鶏もも肉、ツナ油漬缶、生わかめ、油揚げ、かつお節、◎牛乳	にんじん、きゅうり、かぶ、なめこ、たけのこ(ゆで)、糸みつば、しいたけ、こんぶ(だし用)、あおのり、◎あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、ほんだし、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	じゃがバターパン、普通牛乳(午後)	
25 火	ごはん、えのきと青梗菜のスープ、マーボー豆腐(野菜)、ほうれん草と油揚げのお浸し、トマトときゅうりのサラダ	506.3(495.3) 20.3(19.3) 18.5(19.4) 2.9(2.5)	◎食パン、米、◎ポップコーン、◎マーガリン、砂糖、片栗粉、油、ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	にんじん、ほうれん草、トマト、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、◎いちごジャム・低糖度、干しいたけ、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、酢、中華だしの素、みりん、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	付食パン、普通牛乳(午後)	
26 水	ごはん、ジュリエンスープ、豆腐ハンバーグ、粉ふき芋、和風しらす入りサラダ	490.3(439.7) 18.2(17.2) 19.6(18.7) 2.1(1.7)	じゃがいも、米、パン粉、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、◎ホイップクリーム、木綿豆腐、ベーコン、しらす干し、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、レタス、きゅうり、にんじん、キャベツ、◎いちご、焼きのり、あおのり、◎きゅうり	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、しょうゆ、食塩、白こしょう	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	ロールケーキ(誕生日会)、普通牛乳(午後)	
27 木	うどん(鶏南蛮)、竹輪のカレー天ぷら、大豆の五目煮、じゃがいもとほうれん草のサラダ、甘夏	489.9(445.7) 18.4(17.2) 10.4(10.8) 3.0(2.5)	ゆでうどん、◎米、じゃがいも、小麦粉、油、生いも板こんにやく、オリブ油、砂糖、片栗粉、ポテトチップス	ちくわ、鶏もも肉、だいず(乾)、ベーコン、かつお節、◎牛乳	なつみかん、ほうれん草、にんじん、ねぎ、ごぼう、コーン(冷凍)、干しいたけ、にんにく、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酢、カレー粉、食塩、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	おにぎり(いりこ)、お茶・麦茶	
28 金	ごはん、春野菜のミルクスープ、豚肉の野菜まき、さつま芋のレモン煮、小松菜と厚揚げの煮びたし	542.4(496.5) 21.9(20.2) 19.2(18.9) 2.2(1.9)	◎焼きそばめん、さつまいも、米、じゃがいも、◎ポップコーン、砂糖、バター、◎油、オリブ油、油	豚肉(肩ロース)、牛乳、生揚げ、あさり水煮缶、◎豚肉(肩ロース)、ベーコン、脱脂粉乳、◎牛乳	こまつな、にんじん、◎キャベツ、たまねぎ、キャベツ、◎もやし、いんげん、レモン、◎ピーマン、◎にんじん、パセリ、◎あおのり	しょうゆ、◎焼きそばソース、コンソメ、本みりん、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	