

# 献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1人あたり)	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月	七分つきごはん、スープ(もやし)、カレー麻婆、ツナ入りポテトのチーズ焼き、胡麻ドレッシングサラダ	486.5(443.0) 20.5(18.8) 14.8(14.3) 1.6(1.4)	じゃがいも、七分つき米、○水あめ、マヨネーズ、油、片栗粉、○砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、○きな粉、生わかめ、ハム、ピザ用チーズ、粉チーズ、脱脂粉乳、○牛乳	たまねぎ、レタス、ねぎ、トマト、大豆もやし、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、ピーマン	しょうゆ、ケチャップ、中華だし、しょうゆ、カレー粉、食塩、こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	きな粉あめ、せんべい、ジョア	
02火	ハヤシライス、小松菜のじゃこあえ、チーズサラダ、オレンジ	481.5(447.9) 13.6(13.5) 17.3(17.4) 2.9(2.5)	七分つき米、じゃがいも、○ポップコーン、油、ごま油、砂糖	○ヤクルト、豚肉(ロース)、チーズ、しらす干し、○牛乳	たまねぎ、オレンジ、こまつな、にんじん、ホールトマト缶詰、キャベツ、きゅうり、レタス、しょうが	ハヤシルウ、酢、ケチャップ、本みりん、しょうゆ、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	サッポロポテト、ヤクルト	
06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	
08月	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、豚肉の生姜焼き、もやしとツナの和え物、キャベツとごぼうのサラダ	538.1(494.0) 24.4(22.4) 21.2(20.0) 2.1(1.9)	米、○小麦粉、○じゃがいも、○砂糖、○マーガリン、マヨネーズ、ごま、ごま油、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、○豆乳、白みそ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、生わかめ、さきいか、○牛乳	もやし、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ごぼう、なめこ、にんじん、しょうが、○あおのり	しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	じゃがバター、普通牛乳(午後)	
09火	ごはん、春野菜の豚汁、鮭のレモン蒸し、おおかか和え(厚揚げ・青菜)、コールスローサラダ	472.1(440.3) 24.1(21.9) 17.2(17.3) 2.3(2.0)	米、じゃがいも、○砂糖、○ポップコーン、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、さけ(塩)、生揚げ、豚肉(肩ロース)、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、ベーコン、かつお節、○牛乳	キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、レモン、ごぼう、ねぎ、○かんでん(粉)	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	牛乳寒天、せんべい、お茶・麦茶	
10水	うどん(鶏南蛮)、ちくわのカレー天ぷら、金時豆の煮豆、小松菜と厚揚げの煮びたし、グレープフルーツ	505.1(444.1) 19.8(18.0) 8.1(8.9) 2.4(2.0)	ゆでうどん、○米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、○砂糖	ちくわ、鶏もも肉、生揚げ、いんげんまめ(乾)、○米みそ(甘みそ)、かつお節、○牛乳	グレープフルーツ、こまつな、ねぎ、にんじん、干しいたけ、こんぶ(だし用)、○きゅうり	しょうゆ、本みりん、○みりん、カレー粉、ほんだし、食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	焼きおにぎり(味噌)、お茶・麦茶	
11木	ごはん、みそ汁(小松菜・麩)、鶏肉のトマトソース煮、かぼちゃと豚肉の煮物(絹さや)、もやしのサラダ	531.3(478.8) 21.7(19.7) 18.9(17.6) 1.9(1.7)	米、○小麦粉、小麦粉、○砂糖、焼ふ、砂糖、ごま油、○オートミール、バター	鶏もも肉、豚肉(ロース)、○無塩バター、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、こまつな、にんじん、きゅうり、トマトビュレ、ピーマン、セロリ、さやえんどう、○干しぶどう、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酢、本みりん、コンソメ、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	玄米フレーククッキー、お茶・麦茶	
12金	ごはん、みそ汁(切干大根・貝割れ)、豚肉と豆腐の塩炒め、三色おひたし(こまつな)、トマトときゅうりのサラダ	534.8(500.3) 20.5(19.6) 19.0(19.4) 2.0(1.8)	米、○強力粉、○ポップコーン、片栗粉、○砂糖、○油、油、ねりごま、砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(ロース)、○ヨーグルト(無糖)、白みそ、ちくわ、生わかめ、いわし(煮干し)、○牛乳	もやし、トマト、こまつな、きゅうり、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、かいわれだいこん、万能ねぎ、レモン果汁	酢、しょうゆ、みりん、ほんだし、食塩、中華だしの素、○食塩、白こしょう	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ヨーグルトパン、普通牛乳(午後)	
13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	
15月	七分つきごはん、えのきと青梗菜のスープ、麻婆豆腐、とんもやし、揚げじゃがいものサラダ	511.7(472.9) 22.0(20.6) 22.2(20.8) 2.5(2.1)	七分つき米、○白玉粉、じゃがいも、油、○油、ごま油、片栗粉、三温糖、砂糖、黒ごま、ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉(ロース)、○粉チーズ、白みそ、○牛乳	たまねぎ、レタス、もやし、にんじん、ねぎ、トマト、チンゲンサイ、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、にら、しょうが、にんにく	しょうゆ、かつおだし汁、中華だしの素、酢、食塩、○食塩、カレー粉	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)	
16火	ごはん、みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)、鮭のマヨパン粉焼き、大根と生揚げの煮物、じゃがいもとほうれん草のサラダ	501.4(473.5) 25.8(23.8) 16.0(17.0) 2.2(1.9)	米、○強力粉、じゃがいも、○ポップコーン、マヨネーズ、○砂糖、○ざらめ糖(中ざら)、○パン粉、ポテトチップス、砂糖、○片栗粉、オリーブ油	○牛乳、さけ、生揚げ、油揚げ、白みそ、○赤みそ、いわし(煮干し)、粉チーズ、ベーコン、○牛乳	だいこん、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、コーン(冷凍)、いんげん、にんにく、パセリ	しょうゆ、酢、本みりん、○ドライイースト、ほんだし	ポリコーン(午前)、普通牛乳	焼きまんじゅう、普通牛乳(午後)	
17水	豚肉丼、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、ナムル風煮びたし、アスパラサラダ、オレンジ	459.1(422.1) 19.5(18.4) 15.3(15.7) 2.2(1.9)	米、○食パン、マヨネーズ、砂糖、○マヨネーズ、ごま油、油	○牛乳、豚肉(もも)、白みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、○牛乳	たまねぎ、オレンジ、ほうれん草、かぼちゃ、トマト、もやし、ごぼう、キャベツ、グリーンアスパラガス、きゅうり、レタス、にんじん、○クリームコーン缶、○コーン(冷凍)、万能ねぎ、しょうが、○パセリ、○きゅうり	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩、○食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	コーントースト、普通牛乳(午後)	
18木	ごはん、みそ汁(キャベツ・麩)、さわらの竜田揚げ、人参とツナのきんぴら、ゆで豚のサラダ	500.9(464.2) 21.9(20.5) 19.0(18.3) 1.8(1.6)	○じゃがいも、米、しらたき、○片栗粉、油、片栗粉、焼ふ、○砂糖、砂糖、ごま、ごま油、○油	○牛乳、さわら、白みそ、豚肉(ロース)、油揚げ、ツナ油漬缶、ヨーグルト(無糖)、いわし(煮干し)、○牛乳	にんじん、キャベツ、レタス、トマト、きゅうり、コーン(冷凍)、○焼きのり、しょうが	しょうゆ、○しょうゆ、本みりん、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	ポテトもち、普通牛乳(午後)	
19金	七分つきごはん、大根汁、鶏肉の甘辛焼き、ジャーマンポテト、フレンチサラダ	471.1(439.6) 20.4(19.0) 21.8(21.0) 2.6(2.2)	じゃがいも、七分つき米、○小麦粉、○バター、○ポップコーン、マヨネーズ、砂糖、油、オリーブ油	鶏もも肉、豚肉(肩ロース)、ウインナー、○卵、ハム、○粉チーズ、かつお節、○牛乳	だいこん、キャベツ、○トマト、にんじん、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、こまつな、ピーマン、しょうが	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酢、食塩、コンソメ、○食塩、昆布だし汁	ポリコーン(午前)、普通牛乳	トマトビスケット、お茶・麦茶	
20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	
22月	七分つきごはん、ポークカレー、竹輪のチーズ揚げ、コーンサラダ、トマト	554.6(493.2) 19.5(17.2) 19.8(18.4) 2.9(2.2)	じゃがいも、七分つき米、○マカロニ、パン粉、小麦粉、油、○砂糖、オリーブ油、砂糖	○牛乳、ちくわ、豚肉(もも)、チーズ、ハム、○きな粉、○牛乳	トマト、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン(冷凍)、しょうが、にんにく	カレールー、酢、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	マカロニあべかわ、普通牛乳(午後)	
23火	ごはん、沢煮鮭、さばの塩焼き、野菜の胡麻酢和え、カルシウムサラダ	487.9(434.0) 22.6(20.3) 21.4(20.4) 2.3(1.9)	米、○ロールパン、○ポップコーン、○マヨネーズ、砂糖、ごま、オリーブ油	○牛乳、さば、豚肉(ロース)、○ベーコン、生わかめ、しらす干し、○牛乳	にんじん、ほうれん草、きゅうり、もやし、ごぼう、たけのこ(ゆで)、レタス、○トマト、切り干しだいこん	酢、しょうゆ、ほんだし、食塩、しょうゆ(うすくち)	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ベーコンレタスドッグ、普通牛乳(午後)	
24水	ごはん、かぶとしめじのチキンスープ、チーズハンバーグ、粉ふき芋、スパゲッティサラダ	571.9(504.9) 21.7(20.0) 24.2(22.4) 1.6(1.3)	じゃがいも、米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、パン粉	○牛乳、豚ひき肉、○ホイップクリーム、鶏もも肉、牛乳、スライスチーズ、ハム、カットチーズ、○牛乳	かぶ、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、コーン(冷凍)、あおのり、○きゅうり	中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	ホットケーキ(誕生日会)、普通牛乳(午後)	
25木	ごはん、みそ汁(わかめ・もやし)、豆腐と豚肉のケチャップ煮、切干大根のツナ和え、和風しらす入りサラダ	528.4(475.9) 19.5(18.0) 19.4(18.0) 2.4(2.0)	米、○強力粉、○小麦粉、○砂糖、○グラニュー糖、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、○牛乳、○無塩バター、白みそ、ツナ油漬缶、しらす干し、生わかめ、いわし(煮干し)、凍り豆腐、かつお節、○牛乳	きゅうり、レタス、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン(冷凍)、切り干しだいこん、焼きのり、にんにく	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、ほんだし、本みりん	せんべい(午前)、普通牛乳	メロンパン、お茶・麦茶	
26金	七分つきごはん、かき玉汁、鮭のパターしょうゆ焼き、きんぴら、ポテトサラダ	516.5(485.6) 20.0(19.2) 17.0(17.8) 2.0(1.8)	じゃがいも、七分つき米、マヨネーズ、○ポップコーン、砂糖、油、ごま油	○牛乳、さけ、卵、いわし(煮干し)、無塩バター、生わかめ、ハム、○牛乳	たまねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり	しょうゆ、本みりん、ほんだし、酢、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	フルーツゼリー、クラッカー、普通牛乳(午後)	
27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	
29月	ごはん、みそ汁(あさり・ねぎ)、豚肉の野菜まき、きゅうりのナムル、マカロニサラダ	547.3(491.6) 21.2(19.4) 25.2(22.6) 2.1(1.8)	米、○小麦粉、マカロニ、マヨネーズ、○油、○砂糖、○マヨネーズ、バター、砂糖、ごま、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、あさり水煮缶、○卵、白みそ、○豆乳、生わかめ、○ベーコン、ハム、いわし(煮干し)、○牛乳	にんじん、もやし、きゅうり、ねぎ、○たまねぎ、コーン(冷凍)、いんげん	しょうゆ、酢、ほんだし、○食塩、食塩、こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	玉ねぎとベーコンのマフィン、お茶・麦茶	
30火	わかめごはん、みそ汁(えのき・わかめ)、黄金煮、小松菜ともやしのおかか和え、春雨サラダ	518.8(516.8) 19.0(19.1) 17.0(18.8) 2.8(2.5)	○食パン、米、じゃがいも、生いも板こんにゃく、○ポップコーン、はるさめ、○マーガリン、砂糖、油、ごま油	○牛乳、生揚げ、豚肉(ばら)、白みそ、生わかめ、ハム、いわし(煮干し)、かつお節、○牛乳	にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、たけのこ(ゆで)、○いちごジャム・低糖度、しいたけ、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、酢、ほんだし	ポリコーン(午前)、普通牛乳	付食パン、普通牛乳(午後)	
31水	磯うどん、ししゃもの胡麻天、さつま芋のレモン煮、アーモンドサラダ、甘夏	532.4(465.8) 20.7(18.7) 12.9(12.8) 2.4(2.0)	ゆでうどん、○米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、アーモンド(乾)、黒ごま、オリーブ油	ししゃも、豚肉(もも)、○ピザ用チーズ、生わかめ、ハム、かつお節、○かつお節、○牛乳	なつみかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、レモン、干しいたけ、○きゅうり	しょうゆ、酢、○みりん、みりん、○しょうゆ、ほんだし、食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	焼きおにぎり(チーズ)、お茶・麦茶	