

# 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				10時おやつ	3時おやつ	行事
			◎は10時おやつ ○は午後おやつ		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの			
01 木	ごはん、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、豚肉のつけ焼き、小松菜と厚揚げの煮びたし、もやしのサラダ	536.9(493.1) 21.5(20.1) 20.6(19.6) 2.0(1.8)	米、小麦粉、卵、じゃがいも、砂糖、マーガリン、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、豆腐、白みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、生わかめ、◎牛乳	たまねぎ、もやし、こまつな、きゅうり、にんじん、にんにく、◎あおのり	しょうゆ、本みりん、酢、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	じゃがバターパン、普通牛乳(午後)	
02 金	七分つきごはん、みそ汁(かぶ・油揚げ)、魚のグラタン、人参とツナのきんぴら、胡麻ドレッシングサラダ、あじのり	492.5(456.6) 22.0(20.2) 17.3(17.4) 1.8(1.6)	七分つき米、じゃがいも、しらたき、◎ポップコーン、マヨネーズ、パン粉、ごま油、オリーブ油、ごま	かじき、油揚げ、白みそ、ツナ油漬缶、ハム、粉チーズ、いわし(煮干し)、◎牛乳	かぶ、にんじん、レタス、たまねぎ、トマト、しめじ、きゅうり、味付けのり	しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩、カレー粉	ポリコーン(午前)、普通牛乳	サッポロポテト、ジョア	
03 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	
05 月	七分つきごはん、ポークカレー、ハムカツ、いんげんの胡麻和え、きゅうりのナムル	514.1(465.0) 15.5(14.8) 17.6(16.6) 3.1(2.6)	じゃがいも、七分つき米、小麦粉、パン粉、小麦粉、油、ごま、砂糖、◎油、ごま油	ハム、豚肉(もも)、生わかめ、◎米みそ(淡色辛みそ)、◎しらす干し、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、もやし、いんげん、きゅうり、コーン(冷凍)、◎にんじん、しょうが、にんにく	カレー粉、酢、しょうゆ	せんべい(午前)、普通牛乳	にらじゃこせんべい、お茶・麦茶	
06 火	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、かじきのパレーヴェソース、ナムル風煮びたし、フレンチサラダ	507.4(478.3) 23.5(22.0) 18.8(19.3) 2.1(1.9)	米、◎ホットケーキ粉、◎ポップコーン、◎マーガリンシロップ、◎マーガリン、小麦粉、砂糖、油、ごま油、オリーブ油	◎牛乳、かじき、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、生わかめ、◎牛乳	ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、なめこ、りんご、しょうが	しょうゆ、酢、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)	
07 水	ごはん、みそ汁(切干大根・わかめ)、豆腐と豚肉のケチャップ煮、ごぼうとウィンナーのきんぴら、トマトときゅうりのサラダ	539.5(447.9) 22.0(19.1) 20.4(18.8) 2.8(2.2)	◎食パン、米、油、砂糖、◎マーガリン、片栗粉、ごま	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ウィンナー、◎ハム、白みそ、生わかめ、いわし(煮干し)、凍り豆腐、かつお節、◎牛乳	トマト、ごぼう、ホールトマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、にんじん、◎きゅうり、ねぎ、コーン(冷凍)、切り干しだいこん、にんにく、◎きゅうり	ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、ほんだし、食塩、本みりん	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	ハムサンド、普通牛乳(午後)	
08 木	枝豆ごはん、みそ汁(キャベツ・麩)、白身魚のマリネ、とんもやし、ほうれん草の胡麻和え、グレープフルーツ	497.8(452.0) 23.0(20.8) 18.2(17.0) 2.0(1.7)	米、片栗粉、砂糖、油、焼ふ、ごま、◎砂糖、黒ごま、ごま油	かれい、◎ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース)、◎生クリーム、◎クリームチーズ、しらす干し、油揚げ、白みそ、いわし(煮干し)、◎牛乳	グレープフルーツ、ほうれんそう、もやし、キャベツ、にんじん、◎みかん缶、えだまめ(冷凍)、たまねぎ、ピーマン	酢、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、ほんだし、コンソメ、食塩、カレー粉	せんべい(午前)、普通牛乳	ホイップヨーグルト、ウエハース、お茶・麦茶	
09 金	七分つきごはん、みそ汁(小松菜・なめこ)、豚肉の生姜焼き、ツナ入りポテのチーズ焼き、コールスローサラダ	502.7(476.8) 24.0(22.5) 18.9(19.3) 2.2(1.9)	じゃがいも、七分つき米、◎食パン、◎ポップコーン、◎グラニュー糖、マヨネーズ、油、砂糖	◎牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、白みそ、◎無塩バター、ハム、いわし(煮干し)、ピザ用チーズ、粉チーズ、脱脂粉乳、◎牛乳	たまねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、なめこ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、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	ラスク、普通牛乳(午後)	
10 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	
12 月	ごはん、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、鮭のレモン蒸し、小松菜のじゃこあえ、スパゲッティサラダ	509.9(471.4) 25.4(23.3) 17.1(16.7) 2.2(1.9)	米、◎マカロニ、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、◎油、◎砂糖、ごま油	◎牛乳、さけ(塩)、白みそ、◎豚ひき肉、しらす干し、いわし(煮干し)、ハム、カッテージチーズ、◎粉チーズ、◎牛乳	こまつな、たまねぎ、かぼちゃ、◎たまねぎ、にんじん、◎トマトペースト、きゅうり、レモン、コーン(冷凍)、万能ねぎ、しょうが、◎パセリ、◎にんにく	◎コンソメ、本みりん、ほんだし、しょうゆ、◎食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	マカロニのトマト煮、普通牛乳(午後)	
13 火	わかめごはん、大根汁、高野豆腐のオランダ煮、もやしとツナの和え物、チーズサラダ	543.1(506.9) 17.9(17.4) 26.9(25.7) 2.2(1.9)	米、◎小麦粉、◎ポップコーン、油、◎砂糖、片栗粉、砂糖、◎オートミール、ごま、ごま油	◎牛乳、◎無塩バター、豚肉(ロース)、凍り豆腐、チーズ、ツナ油漬缶、かつお節、◎牛乳	もやし、だいこん、きゅうり、キャベツ、こまつな、レタス、ねぎ、にんじん、しょうが、◎干しぶどう	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酢、本みりん、めんつゆ・3倍濃縮、食塩、昆布だし汁	ポリコーン(午前)、普通牛乳	玄米フレーククッキー、普通牛乳(午後)	
14 水	ちゃんぽんうどん、パリパリポテト、金時豆の煮豆、おかか和え(厚揚げ・青菜)、オレンジ	533.9(467.1) 19.4(17.7) 17.1(16.1) 3.2(2.6)	ゆでうどん、◎米、じゃがいも、砂糖、きょうざの皮、油、マヨネーズ、ごま油	生揚げ、豚肉(肩ロース)、いんげんまめ(乾)、あさり水煮缶、牛乳、ペーコン、チーズ、かつお節、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にら、こんぶ(だし用)、◎きゅうり	中華だしの素、しょうゆ、食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	おにぎり(ゆかり)、お茶・麦茶	
15 木	ごはん、みそ汁(えのき・わかめ)、生鮭の胡麻マヨネーズ焼き、ほうれん草と油揚げのお浸し、変わり中華サラダ	473.7(441.8) 21.6(20.2) 16.5(16.3) 2.0(1.7)	米、マヨネーズ、はるさめ、砂糖、バター、ごま、ごま油	◎牛乳、さけ、いけ、白みそ、油揚げ、生わかめ、いわし(煮干し)、ハム、粉チーズ、◎牛乳	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、たまねぎ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、ほんだし、食塩、こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	アジサイゼリー、ウエハース、普通牛乳(午後)	
16 金	七分つきごはん、ポトフ、豚肉のケチャップ焼き、小松菜とツナのごま和え、スタミナサラダ	496.2(468.7) 23.1(21.5) 16.9(17.7) 2.2(1.9)	七分つき米、じゃがいも、◎強力粉、◎ポップコーン、◎砂糖、◎ざらめ糖(中ざら)、油、ごま、◎片栗粉、砂糖	◎牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ロース)、ペーコン、だいず(乾)、ツナ油漬缶、◎赤みそ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、キャベツ、いんげん、セロリ、きょうな、しいたけ、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、◎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)	
17 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	
19 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)、酢の物(きゅうり・わかめ)、ゆで豚のサラダ	474.9(436.3) 19.3(17.9) 14.4(14.2) 2.5(2.1)	七分つき米、◎ホットケーキ粉、◎じゃがいも、砂糖、片栗粉、◎砂糖、ごま油、ごま	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉(ロース)、生わかめ、白みそ、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	きゅうり、にんじん、たまねぎ、レタス、◎にんじん、トマト、チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、コーン(冷凍)、◎干しぶどう、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	野菜のマフィン、普通牛乳(午後)	
20 火	ごはん、みそ汁(あさり・ねぎ)、豚肉の野菜まき、野菜の炒り煮、じゃがいもとほうれん草のサラダ	515.9(485.1) 24.3(22.6) 21.5(21.4) 2.2(1.9)	米、じゃがいも、◎白玉粉、◎ポップコーン、バター、◎油、オリーブ油、ポテトチップス、油、砂糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、あさり水煮缶、◎粉チーズ、白みそ、いわし(煮干し)、ペーコン、◎牛乳	ほうれんそう、にんじん、なす、トマト、たまねぎ、ねぎ、黄ピーマン、ズッキーニ、いんげん、コーン(冷凍)、にんにく	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩、◎食塩	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)	
21 水	ごはん、カブとハムのスープ、なすとトマトのチーズ焼き、小松菜ともやしのおかか和え、カルシウムサラダ	492.6(432.4) 17.1(15.8) 18.1(16.9) 2.7(2.2)	米、◎強力粉、◎小麦粉、◎砂糖、◎グラニュー糖、砂糖、オリーブ油	木綿豆腐、豚ひき肉、◎牛乳、ピザ用チーズ、◎無塩バター、ハム、しらす干し、かつお節、◎牛乳	かぶ、なす、たまねぎ、こまつな、もやし、トマトピューレ、トマト、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ、にんにく、◎きゅうり	酢、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	メロンパン、お茶・麦茶	
22 木	ごはん、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、豚肉と豆腐の塩炒め、トマトの和え物、マカロニサラダ	497.9(478.0) 19.7(19.1) 20.1(19.7) 1.9(1.8)	米、じゃがいも、◎食パン、マカロニ、片栗粉、マヨネーズ、◎マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(ロース)、白みそ、ハム、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、生わかめ、◎牛乳	トマト、きゅうり、ねぎ、にんじん、◎クリームチーズ、◎コーン(冷凍)、万能ねぎ、レモン果汁、◎パセリ	かつおだし汁、酢、しょうゆ、ほんだし、中華だしの素、食塩、◎食塩、白こしょう、こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	コーントースト、普通牛乳(午後)	
23 金	七分つきごはん、みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)、生鮭の変わり西京焼き、大豆の五目煮、揚げじゃがいものサラダ、甘夏	489.8(464.2) 23.3(21.8) 15.0(16.2) 1.6(1.5)	◎さつまいも、七分つき米、じゃがいも、◎ポップコーン、◎砂糖、生いも板こんにやく、油、砂糖、ごま、マヨネーズ、バター	◎牛乳、さけ、白みそ、だいず(乾)、油揚げ、ちくわ、いわし(煮干し)、◎牛乳	なつみかん、たまねぎ、レタス、にんじん、トマト、きゅうり、ごぼう、◎かんでん(粉)	しょうゆ、かつおだし汁、本みりん、酢、ほんだし、◎食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	いもようかん、普通牛乳(午後)	
24 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	
26 月	ビビンバ、豆腐とわかめのスープ、ジャーマンポテト、アーモンドサラダ、グレープフルーツ	542.7(497.7) 18.2(17.5) 21.4(20.2) 2.0(1.7)	じゃがいも、米、◎小麦粉、◎砂糖、マヨネーズ、◎マーガリン(無塩)、アーモンド(乾)、砂糖、油、オリーブ油、ごま、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、◎コンデンスミルク、ウィンナー、ハム、生わかめ、◎牛乳	グレープフルーツ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、◎干しぶどう、しょうが	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩、コンソメ	せんべい(午前)、普通牛乳	おっぱいパン、普通牛乳(午後)	
27 火	ごはん、千切り野菜のすまし汁(いんげん)、豆腐ハンバーグ、小松菜とたらこの和え物、ポテトサラダ	545.2(508.6) 19.7(18.9) 23.5(23.0) 2.1(1.9)	じゃがいも、米、しらたき、マヨネーズ、◎ポップコーン、パン粉、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、◎ホイップクリーム、たらこ、ハム、◎牛乳	こまつな、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、えのきたけ、いんげん	ケチャップ、かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ(うすくち)、ほんだし、酢、食塩、しょうゆ	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ロールケーキ(誕生日会)、普通牛乳(午後)	
28 水	きつねうどん、焼きししゃも、さつま芋のレモン煮、きんぴら、コーンサラダ	478.8(423.1) 17.2(15.9) 10.5(10.8) 2.7(2.2)	ゆでうどん、◎米、さつまいも、◎天かす、砂糖、ごま油、オリーブ油、三温糖	ししゃも、かまぼこ、油揚げ、ハム、◎牛乳	ほうれんそう、ごぼう、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、レモン、◎あおのり、◎きゅうり	しょうゆ、◎めんつゆ・ストレート、酢、本みりん、かつおだし汁、昆布だし汁、ほんだし、食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	おにぎり(たぬき)、お茶・麦茶	
29 木	いりこ菜飯、みそ汁(ナス・油揚げ・玉ねぎ)、肉じゃが、もやしのナムル、キャベツとごぼうのサラダ	529.5(459.4) 19.1(16.9) 18.9(18.2) 2.9(2.3)	じゃがいも、◎食パン、米、しらたき、マヨネーズ、◎マーガリン、ごま、砂糖、油、ごま油	◎牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、白みそ、さきいか、いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、もやし、なす、きゅうり、キャベツ、ごぼう、いんげん、◎いちごジャム・低糖度	しょうゆ、ほんだし、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	付食パン、普通牛乳(午後)	
30 金	七分つきごはん、みそ汁(わかめ・もやし)、まぐろの五色あげ、かぶときゅうりの浅漬け、和風しらす入りサラダ	488.6(453.5) 18.5(17.4) 17.4(17.5) 2.1(1.8)	七分つき米、さつまいも、◎ポップコーン、◎砂糖、◎黒砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま	◎調整乳、かじき、◎生クリーム、白みそ、だいず(乾)、しらす干し、生わかめ、いわし(煮干し)、◎セラチン、かつお節、◎牛乳	きゅうり、レタス、かぶ、もやし、にんじん、えだまめ(冷凍)、焼きのり	しょうゆ、ケチャップ、ほんだし、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	豆乳プリン、せんべい、お茶・麦茶	