

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 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)	〇オレンジ濃縮果汁、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	
03 月	ごはん、千切り野菜のすまし汁(絹さや)、鮭のマヨパン粉焼き、かぼちゃと豚肉の煮物(いんげん)、揚げじゃがいものサラダ	552.9(505.8) 22.8(21.2) 20.3(19.3) 2.0(1.7)	米、〇小麦粉、〇じゃがいも、じゃがいも、しらたき、〇砂糖、〇マーガリン、マヨネーズ、油、パン粉、砂糖	〇牛乳、さけ、豚肉(ロース)、〇豆乳、粉チーズ、◎牛乳	かぼちゃ、レタス、だいこん、にんじん、トマト、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、さやえんどう、いんげん、パセリ、〇あおのり	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、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)	
04 火	ごはん、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、なすとトマトのチーズ焼き、小松菜とたらこの和え物、もやしのナムル	456.6(435.7) 21.3(20.1) 13.3(14.7) 2.4(2.0)	米、じゃがいも、〇マカロニ、◎ポップコーン、〇砂糖、ごま、ごま油、オリーブ油	〇牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ、白みそ、たらこ、いわし(煮干し)、〇きな粉、生わかめ、◎牛乳	こまつな、もやし、なす、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、トマト、ねぎ、にんにく	コンソメ、しょうゆ、ほんだし、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	マカロニあべかわ、せんべい、普通牛乳(午後)	
05 水	ごはん、みそ汁(キャベツ・麴)、豚肉の生姜焼き、いんげんの胡麻和え、イカと野菜のサラダ、オレンジ	503.4(452.5) 24.0(21.9) 17.4(17.0) 2.0(1.7)	米、〇ホットケーキ粉、焼ふ、ごま、砂糖、オリーブ油、油	〇牛乳、豚肉(もも)、いわ、油揚げ、白みそ、〇クリームチーズ、いわし(煮干し)、〇無塩バター、生わかめ、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、いんげん、レタス、トマト、きゅうり、〇ブルーベリー、にんじん、しょうが、◎きゅうり	しょうゆ、本みりん、酢、ほんだし、食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	カップケーキ(ブルーベリーとチーズ、普通牛乳(午後)	
06 木	七分つきごはん、みそ汁(えのき・わかめ)、豆腐と豚肉のケチャップ煮、キャベツの煮びたし、じゃがいもとほうれん草のサラダ	530.8(446.6) 23.9(20.3) 19.5(17.1) 2.9(2.2)	〇食パン、七分つき米、じゃがいも、砂糖、油、〇マーガリン、片栗粉、ポテトチップス、オリーブ油	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ、〇ハム、〇スライスチーズ、油揚げ、生わかめ、いわし(煮干し)、ベーコン、凍り豆腐、◎牛乳	キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、ほうれんそう、たまねぎ、〇きゅうり、えのきたけ、コーン(冷凍)、ねぎ、しいたけ、にんにく	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、ほんだし、本みりん、食塩	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)	
07 金	枝豆ごはん、七夕そうめん汁、さばの塩焼き、とんもやし、トマトときゅうりのサラダ	510.7(481.0) 23.5(21.9) 15.9(16.9) 2.5(2.2)	米、七夕そうめん、◎ポップコーン、焼ふ、砂糖、油、黒ごま、ごま、ごま油	〇牛乳、さば、〇カルピス、豚肉(ロース)、しらす干し、かつお節、〇ゼラチン、◎牛乳	トマト、もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えだまめ(冷凍)、ピーマン、オクラ、干しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、酢、しょうゆ、本みりん、食塩、ほんだし、カレー粉	ポリコーン(午前)、普通牛乳	七夕きらきらゼリー、普通牛乳(午後)	
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)	〇オレンジ濃縮果汁、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	
10 月	七分つきごはん、夏野菜カレー、小松菜のじゃこあえ、コールスローサラダ、グレープフルーツルビー	481.4(463.9) 14.1(14.8) 18.0(18.1) 2.6(2.2)	七分つき米、〇食パン、じゃがいも、砂糖、油、〇マーガリン、ごま油、砂糖	〇牛乳、ウインナー、ハム、しらす干し、〇きな粉、◎牛乳	グレープフルーツ(赤)、こまつな、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、なす、きゅうり、赤ピーマン、コーン(冷凍)、しょうが	カレールウ、酢、本みりん、しょうゆ、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	きなこトースト、普通牛乳(午後)	
11 火	ごはん、みそ汁(あさり・ねぎ)、黄金煮、人参とツナのきんぴら、もやしのサラダ、のりの佃煮	471.8(440.1) 18.5(17.4) 16.8(17.0) 2.3(2.0)	米、じゃがいも、しらたき、生いも板こんにゃく、〇砂糖、◎ポップコーン、砂糖、ごま油、油、ごま	〇牛乳、生揚げ、あさり水煮缶、豚肉(ばら)、白みそ、〇ゆであずき缶、ツナ油漬缶、油揚げ、いわし(煮干し)、◎牛乳	にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、のり佃煮、たけのこ(ゆで)、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、〇かんてん(粉)	しょうゆ、酢、本みりん、ほんだし	ポリコーン(午前)、普通牛乳	牛乳寒天(あずき)、ウエハース、お茶・麦茶	
12 水	肉みそうどん、焼きししゃも、おかか和え(厚揚げ・青菜)、アーモンドサラダ	517.5(454.5) 22.5(20.2) 17.1(16.1) 3.7(3.0)	生うどん、〇米、マヨネーズ、アーモンド(乾)、油、オリーブ油、砂糖、〇ごま	ししゃも、生揚げ、豚ひき肉、〇チーズ、ハム、ベーコン、白みそ、かつお節、◎牛乳	きゅうり、トマト、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、しょうが、〇しそ、◎きゅうり	めんつゆ・3倍濃縮、酢、しょうゆ、食塩、〇食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	おにぎり(チーズ・しそ)、お茶・麦茶	
13 木	ごはん、豆腐とにらのスープ、マーボー茄子、ジャーマンポテト、きゅうりのナムル	530.0(485.3) 16.2(15.7) 20.6(19.4) 2.6(2.2)	じゃがいも、米、〇ホットケーキ粉、〇メープルシロップ、油、片栗粉(無塩)、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油、〇砂糖、油、ごま	〇牛乳、木綿豆腐、〇調製豆乳、豚ひき肉、ウインナー、生わかめ、白みそ、◎牛乳	なす、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、きゅうり、しいたけ、コーン(冷凍)、たけのこ(ゆで)、にら、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、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	メープルマフィン、普通牛乳(午後)	
14 金	七分つきごはん、みそ汁(小松菜・麴)、かじきのから揚げねぎソース、オクラときゅうりのおかか和え、ゆで豚のサラダ	459.6(440.1) 22.0(20.8) 15.9(16.9) 1.7(1.5)	〇じゃがいも、七分つき米、〇片栗粉、◎ポップコーン、油、片栗粉、砂糖、焼ふ、ごま、〇油、ごま油	〇牛乳、かじき、白みそ、豚肉(ロース)、ヨーグルト(無糖)、〇ベーコン、いわし(煮干し)、〇粉チーズ、かつお節、◎牛乳	きゅうり、こまつな、レタス、にんじん、トマト、オクラ、ねぎ、コーン(冷凍)、〇えだまめ(冷凍)	しょうゆ、酢、ほんだし、〇食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	枝豆入りポテトもち、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)	〇オレンジ濃縮果汁、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	
18 火	ビビンバ、青梗菜のスープ、バリバリポテト、胡麻ドレッシングサラダ、中華きゅうり	442.4(416.6) 15.9(15.3) 21.0(20.4) 1.8(1.6)	米、じゃがいも、◎ポップコーン、ぎょうざの皮、油、砂糖、ごま油、〇砂糖、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、〇ヨーグルト(無糖)、ハム、〇生クリーム、〇クリームチーズ、チーズ、ベーコン、◎牛乳	きゅうり、チンゲンサイ、レタス、もやし、〇みかん缶、ほうれんそう、にんじん、トマト、しょうが	しょうゆ、酢、ほんだし	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ホイップヨーグルト、せんべい、お茶・麦茶	
19 水	ごはん、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、豚肉のケチャップ焼き、ナムル風煮びたし、スパゲッティサラダ、すいか	538.1(480.2) 25.0(22.8) 21.5(20.2) 2.4(2.0)	米、〇白玉粉、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、〇油、油、ごま油、砂糖	〇牛乳、豚肉(もも)、〇粉チーズ、油揚げ、白みそ、いわし(煮干し)、生わかめ、ハム、カッテージチーズ、◎牛乳	たまねぎ、すいか、ほうれんそう、もやし、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、しょうが、◎きゅうり	しょうゆ、ケチャップ、酢、ほんだし、食塩、〇食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	もちもちチーズパン、普通牛乳(午後)	
20 木	ごはん、みそ汁(切干大根・油揚げ)、鮭の生姜焼き、野菜の炒り煮、フレンチサラダ	480.6(420.2) 24.3(21.5) 18.4(17.0) 2.6(2.1)	米、〇ロールパン、オリーブ油、砂糖	〇牛乳、さけ、〇ウインナー、油揚げ、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	キャベツ、なす、トマト、たまねぎ、黄ピーマン、ズッキーニ、きゅうり、〇レタス、にんじん、切り干しだいこん、〇きゅうり、しょうが、にんにく	本みりん、しょうゆ、酢、〇ケチャップ、食塩、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	ウインナードッグ、普通牛乳(午後)	
21 金	いりこ菜飯、みそ汁(小松菜・なめこ)、白身魚のマリネ、もやしとツナの和え物、ポテトサラダ	493.0(466.8) 22.0(20.7) 17.7(18.4) 1.9(1.7)	じゃがいも、米、マヨネーズ、◎ポップコーン、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油	〇牛乳、かれい、白みそ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ハム、◎牛乳	〇とうもろこし、もやし、きゅうり、こまつな、にんじん、なめこ、たまねぎ	酢、しょうゆ、ほんだし、コンソメ、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ゆでとうもろこし、クラッカー、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)	〇オレンジ濃縮果汁、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	
24 月	七分つきごはん、えのきと青梗菜のスープ、カレー麻婆、ツナ入りポテトのチーズ焼き、中華サラダ、トマト	526.1(474.6) 18.2(16.9) 22.5(20.5) 2.5(2.1)	じゃがいも、七分つき米、はるさめ、〇砂糖、〇黒砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、ごま油	〇調製豆乳、木綿豆腐、〇生クリーム、豚ひき肉、ツナ油漬缶、ハム、ピザ用チーズ、〇ゼラチン、粉チーズ、脱脂粉乳、◎牛乳	たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ、赤ピーマン、ピーマン	しょうゆ、酢、ケチャップ、中華だしの素、食塩、カレー粉、こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	豆乳プリン、お茶・麦茶	
25 火	ごはん、みそ汁(ナス・油揚げ・玉ねぎ)、鮭のバターしょうゆ焼き、ほうれん草のおかか和え、スタミナサラダ	480.8(456.9) 26.4(24.3) 17.1(17.8) 1.7(1.5)	米、〇マカロニ、◎ポップコーン、油、〇油、〇砂糖、砂糖	〇牛乳、さけ、油揚げ、豚肉(ロース)、白みそ、〇豚ひき肉、だいが(乾)、無塩バター、いわし(煮干し)、〇粉チーズ、かつお節、◎牛乳	ほうれんそう、なす、レタス、たまねぎ、〇たまねぎ、〇トマトペースト、トマト、にんじん、セロリ、きょうな、〇パセリ、にんにく、〇にんにく	しょうゆ、本みりん、酢、〇コンソメ、ほんだし、食塩、〇食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	マカロニのトマト煮、普通牛乳(午後)	
26 水	磯うどん、ちくわの磯辺揚げ、小松菜と厚揚げの煮びたし、チーズサラダ、メロン	561.7(487.2) 24.4(21.7) 14.2(13.5) 4.3(3.5)	生うどん、〇米、小麦粉、油、砂糖、〇ごま	ちくわ、〇さけ(塩)、生揚げ、豚肉(もも)、チーズ、生わかめ、かつお節、◎牛乳	メロン、こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、レタス、ねぎ、〇えだまめ(冷凍)、干しいたけ、あおのり、◎きゅうり	しょうゆ、酢、本みりん、みりん、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(鮭・枝豆)、お茶・麦茶	
27 木	ごはん、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、豆腐ハンバーグ、粉ふき芋、和風しらす入りサラダ	490.4(453.5) 19.0(18.0) 17.3(16.9) 1.7(1.5)	じゃがいも、米、パン粉、砂糖、ごま、油	〇牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、〇ホイップクリーム、白みそ、しらす干し、いわし(煮干し)、生わかめ、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、レタス、きゅうり、にんじん、〇さくらんぼ缶、焼きのり、あおのり	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、ほんだし、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	サイダーゼリー(誕生日会)、普通牛乳(午後)	
28 金	ごはん、お吸い物(豆腐・みつば)、アジのかば焼き、きんぴら、金時豆の煮豆、三色おひたし(こまつな)	522.1(490.1) 23.0(21.6) 14.4(15.7) 2.4(2.1)	米、〇強力粉、砂糖、◎ポップコーン、油、片栗粉、〇砂糖、ねりごま、〇ざらめ糖(中ざら)、ごま油、〇片栗粉	〇牛乳、あじ、木綿豆腐、いんげんまめ(乾)、〇赤みそ、ちくわ、◎牛乳	もやし、こまつな、ごぼう、にんじん、みつば、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、かつおだし汁、みりん、ほんだし、〇ドライイースト、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)	
29 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)	〇オレンジ濃縮果汁、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	
31 月	ごはん、みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)、豚肉の野菜まき、トマトの和え物、コーンサラダ	542.7(527.5) 22.4(21.7) 23.3(22.7) 2.1(2.0)	〇食パン、米、〇マーガリン、バター、砂糖、オリーブ油、油	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、白みそ、ハム、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、トマト、にんじん、キャベツ、コーン(冷凍)、いんげん、〇ブルーベリージャム	酢、しょうゆ、かつおだし汁、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)	