

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満値	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 火	ごはん、とうがんのカレー汁、さばの竜田揚げ、きんぴら、コールスローサラダ	474.6(428.1) 16.5(15.5) 20.9(18.9) 1.8(1.5)	米、○白玉粉、油、片栗粉、○油、砂糖、ごま油	さば、豚肉(ばら)、○ハム、油揚げ、ハム、◎牛乳	とうがん、にんじん、○トマトジュース缶(食塩無添加)、ごぼう、キャベツ、きゅうり、いんげん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、カレールウ、酢、みりん、食塩、ほんだし、○食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	もちもちイタリアン、お茶・麦茶	
02 水	ごはん、わかめとコーンのスープ、なすとトマトのチーズ焼き、小松菜とツナのごま和え、もやしのサラダ	465.9(421.1) 16.8(16.1) 19.2(18.4) 2.1(1.8)	◎さつまいも、米、○オリーブ油、○てんさい含蜜糖、ごま油、ごま、砂糖、オリーブ油	○牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ、ツナ油漬缶、油揚げ、生わかめ、○粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、もやし、こまつな、なす、にんじん、トマトビュレ、トマト、コーン(冷凍)、きゅうり、にんにく、◎きゅうり	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、○食塩、○こしょう、こしょう	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	さつまいもロールスト、普通牛乳(午後)	
03 木	もち麦ごはん、みそ汁(さやえんどう・ジャガイモ)、豆腐の中華煮、野菜の胡麻酢和え、マカロニサラダ	455.8(418.7) 20.8(19.0) 19.4(18.0) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、マカロニ、○油、マヨネーズ、押麦、○片栗粉、砂糖、ごま、ごま油、○砂糖、片栗粉	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○だいず(乾)、いか、白みそ、○しらす干し、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	にんじん、ほうれんそう、はくさい、もやし、さやえんどう、チンゲンサイ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、干ししいたけ、にんにく	しょうゆ、酢、○しょうゆ、ほんだし、中華だしの素、食塩、こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	大豆と小魚の揚げ煮、お茶・麦茶	
04 金	ビビンバ、カブとハムのスープ、ツナ入りポテトのチーズ焼き、コーンサラダ	428.2(409.6) 19.2(18.4) 16.8(16.6) 1.7(1.6)	じゃがいも、米、○マカロニ、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、オリーブ油、ごま、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、ハム、ピザ用チーズ、○きな粉、粉チーズ、脱脂粉乳、◎牛乳	かぶ、にんじん、キャベツ、もやし、ほうれんそう、きゅうり、コーン(冷凍)、赤ピーマン、ピーマン、しょうが	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	マカロニあべかわ、普通牛乳(午後)	
05 土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	539.5(417.2) 19.7(14.4) 9.9(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○りんご濃縮果汁、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、リンゴジュース	
07 月	枝豆ごはん、七夕そうめん汁、鮭の生姜焼き、いんげんの胡麻和え、トマトときゅうりのサラダ	448.0(431.4) 21.9(20.4) 8.9(10.2) 2.6(2.2)	米、◎さつまいも、干しそうめん、砂糖、焼ふ、ごま、油	○牛乳、さけ、○カルピス、しらす干し、かつお節、○ゼラチン、◎牛乳	トマト、きゅうり、いんげん、にんじん、たまねぎ、えだまめ(冷凍)、オクラ、しょうが、干ししいたけ、こんぶ(だし用)	本みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酢、食塩、ほんだし	ふかいいも(午前)、普通牛乳	七夕きらきらゼリー、普通牛乳(午後)	
08 火	ごはん、みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)、豚肉の香味焼き、きゅうりのナムル、スパゲッティサラダ	455.7(418.3) 20.5(18.8) 16.5(15.7) 1.8(1.6)	◎じゃがいも、米、○片栗粉、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、ごま油、ごま、砂糖、○油	豚肉(もも)、油揚げ、白みそ、生わかめ、○ベーコン、いわし(煮干し)、○粉チーズ、ハム、カットージチーズ、◎牛乳	たまねぎ、もやし、きゅうり、コーン(冷凍)、ねぎ、にんじん、○えだまめ(冷凍)、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん、ほんだし、○食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	枝豆入りポテトもち、お茶・麦茶	
09 水	冷やしたぬきうどん、焼きししゃも、おかか和え(厚揚げ・青菜)、トマト	469.2(438.1) 17.9(17.0) 12.5(13.6) 3.3(2.8)	生うどん、○米、◎ポップコーン、天かす、○押麦、マヨネーズ、○油	ししゃも、生揚げ、なると、生わかめ、ベーコン、かつお節、◎牛乳	トマト、こまつな、きゅうり、○コーン(冷凍)、コーン(冷凍)、にんじん	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、○しょうゆ、○食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	焼きもろこしおにぎり、お茶・麦茶	
10 木	ごはん、みそ汁(えのき・わかめ)、豆腐と豚肉のケチャップ煮、ほうれん草と油揚げのお浸し、フレンチサラダ	453.1(387.7) 19.0(16.6) 18.2(16.2) 2.5(2.0)	米、○ロールパン、油、片栗粉、オリーブ油、砂糖	木綿豆腐、○ウインナー、豚ひき肉、白みそ、油揚げ、生わかめ、ハム、いわし(煮干し)、凍り豆腐、◎牛乳	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、○レタス、ねぎ、コーン(冷凍)、○きゅうり、にんにく	かつおだし、ケチャップ、酢、○ケチャップ、しょうゆ、みりん、ほんだし、コンソメ、食塩、本みりん	せんべい(午前)、普通牛乳	ウインナードッグ、お茶・麦茶	
11 金	もち麦ごはん、みそ汁(小松菜・油揚げ)、鮭のマヨパン粉焼き、ポテトのベーコン炒め、ツナと野菜のサラダ	460.0(425.6) 20.6(19.0) 18.0(16.9) 1.7(1.6)	じゃがいも、米、マヨネーズ、押麦、パン粉、油、オリーブ油、砂糖	○牛乳、さけ、ツナ油漬缶、油揚げ、白みそ、ベーコン、粉チーズ、いわし(煮干し)、生わかめ、◎牛乳	たまねぎ、こまつな、レタス、トマト、きゅうり、ピーマン、パセリ	酢、ほんだし、コンソメ、食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	フルーチェ、ウエハース、お茶・麦茶	
12 土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	539.5(417.2) 19.7(14.4) 9.9(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○りんご濃縮果汁、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、リンゴジュース	
14 月	もち麦ごはん、みそ汁(あさり・ねぎ)、そぼろ納豆、パリパリポテト、ゆで豚のサラダ	483.7(460.3) 20.1(18.9) 19.0(18.3) 2.0(1.6)	米、◎さつまいも、○小麦粉、じゃがいも、ぎょうざの皮、○バター、油、押麦、○砂糖、砂糖、ごま、○黒ごま	○牛乳、納豆、あさり水煮缶、白みそ、豚肉(ロース)、チーズ、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、いわし(煮干し)、◎牛乳	レタス、ねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、切り干しだいこん	しょうゆ、和風だしの素、ほんだし、○食塩	ふかいいも(午前)、普通牛乳	ごまスティック、普通牛乳(午後)	
15 火	ごはん、みそ汁(かぶ・油揚げ)、鮭のレモン蒸し、ジャーマンポテト、オクラときゅうりのおかか和え	445.8(410.4) 21.1(19.3) 13.9(13.6) 2.2(1.9)	じゃがいも、米、○強力粉、○砂糖、マヨネーズ、○ざらめ糖(中ざら)、油、○片栗粉	さけ(塩)、ウインナー、油揚げ、白みそ、○赤みそ、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	かぶ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、オクラ、レモン、ピーマン	しょうゆ、○ドライイースト、ほんだし、コンソメ	せんべい(午前)、普通牛乳	焼きまんじゅう、お茶・麦茶	
16 水	ごはん、みそ汁(切干大根・油揚げ)、魚のグラタン、大豆の五目煮、胡麻ドレッシングサラダ、のりの佃煮	465.1(419.4) 21.7(20.1) 15.9(15.8) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、マヨネーズ、生いも板こんにゃく、砂糖、パン粉、オリーブ油	○牛乳、かじき、だいず(乾)、油揚げ、白みそ、ハム、ちくわ、粉チーズ、いわし(煮干し)、◎牛乳	○すいか、レタス、たまねぎ、トマト、きゅうり、のり佃煮、にんじん、ごぼう、切り干しだいこん、◎きゅうり	しょうゆ、ほんだし、食塩、カレールー粉	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	すいか、せんべい、普通牛乳(午後)	
17 木	ごはん、みそ汁(キャベツ・麩)、豚肉のつけ焼き、小松菜のじゃこあえ、揚げじゃがいものサラダ	442.4(418.8) 19.5(18.4) 16.9(16.2) 1.9(1.7)	米、○食パン、じゃがいも、油、○砂糖、焼ふ、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、○調製豆乳、油揚げ、白みそ、○きな粉、しらす干し、いわし(煮干し)、◎牛乳	こまつな、レタス、キャベツ、にんじん、トマト、きゅうり、たまねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、かつおだし汁、酢、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	きなこトースト(豆乳)、お茶・麦茶	
18 金	わかめごはん、みそ汁(小松菜・麩)、黄金煮、人参と竹輪のきんぴら、スタミナサラダ	452.5(419.3) 18.1(17.0) 15.7(15.1) 2.2(2.0)	米、じゃがいも、生いも板こんにゃく、押麦、油、焼ふ、砂糖、○砂糖、ごま油、ごま	○ヨーグルト(無糖)、生揚げ、ちくわ、豚肉(ばら)、豚肉(ロース)、白みそ、だいず(乾)、いわし(煮干し)、◎牛乳	にんじん、こまつな、たまねぎ、レタス、○みかん缶、トマト、たけのこ(ゆで)、セロリー、しいたけ、きょうな、グリーンピース(冷凍)、にんにく	しょうゆ、酢、本みりん、ほんだし、食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	フルーツヨーグルト、クラッカー、お茶・麦茶	
19 土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	539.5(417.2) 19.7(14.4) 9.9(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○りんご濃縮果汁、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、リンゴジュース	
22 火	もち麦ごはん、夏野菜カレー、三色おひたし、チーズサラダ	504.5(457.7) 12.5(12.4) 19.9(18.4) 3.1(2.6)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、○マーガリン、押麦、ねりごま、油、砂糖	○牛乳、ウインナー、チーズ、ちくわ、◎牛乳	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、赤ピーマン、なす、きゅうり、レタス、コーン(冷凍)	カレールウ、酢、しょうゆ、みりん、食塩、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	ホットケーキ、お茶・麦茶	
23 水	肉みそうどん、ちくわの磯辺揚げ、白和え、オレンジ	454.0(433.4) 19.1(18.4) 14.1(15.1) 3.4(2.8)	生うどん、小麦粉、◎ポップコーン、油、生いも板こんにゃく、砂糖、ごま	○牛乳、ちくわ、木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ、◎牛乳	○とうもろこし、トマト、オレンジ、ほうれんそう、きゅうり、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、しょうが、あおのり	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ゆでとうもろこし、普通牛乳(午後)	
24 木	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、かじきのバーベキューソース、粉ふき芋、ナムル風煮びたし	415.0(383.4) 20.4(18.6) 9.7(10.2) 1.7(1.5)	じゃがいも、米、小麦粉、砂糖、油、ごま油	かじき、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、いわし(煮干し)、生わかめ、◎牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、もやし、なめこ、にんじん、りんご、しょうが、あおのり	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	プリン、せんべい、お茶・麦茶	
25 金	ごはん、スープ(キャベツ・えのき)、豆腐ハンバーグ、人参のグラッセ、和風しらす入りサラダ	520.6(483.5) 19.0(18.2) 21.7(20.5) 2.1(1.9)	米、パン粉、砂糖、バター、ごま、油	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、○ホイップクリーム、しらす干し、ベーコン、かつお節、◎牛乳	にんじん、レタス、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、焼きのり	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	ロールケーキ(誕生日会)、普通牛乳(午後)	
26 土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	539.5(417.2) 19.7(14.4) 9.9(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○りんご濃縮果汁、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、リンゴジュース	
28 月	もち麦ごはん、えのきと青梗菜のスープ、麻婆豆腐、小松菜ともやしのおかか和え、中華サラダ	514.2(514.6) 20.1(19.7) 17.7(18.3) 2.7(2.4)	○食パン、米、◎さつまいも、はるさめ、○マーガリン、押麦、砂糖、ごま油、片栗粉、三温糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、白みそ、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、もやし、ねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、○いちごジャム、にら、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	ふかいいも(午前)、普通牛乳	付食パン、普通牛乳(午後)	
29 火	ごはん、みそ汁(ナス・油揚げ・玉ねぎ)、生鮭の照り焼き、金時豆の煮豆、キャベツとごぼうのサラダ	468.6(428.6) 23.5(21.2) 12.5(12.5) 1.9(1.6)	米、○マカロニ、砂糖、マヨネーズ、○油、ごま、○砂糖	さけ、いんげんまめ(乾)、油揚げ、白みそ、○豚ひき肉、いわし(煮干し)、○粉チーズ、さきいか、◎牛乳	なす、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、○たまねぎ、○トマトペースト、ごぼう、にんじん、○パセリ、○にんにく	みりん、しょうゆ、○コンソメ、ほんだし、○食塩、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	マカロニのトマト煮、お茶・麦茶	
30 水	ごはん、豆腐とわかめのスープ、キャベツしゅうまい、小松菜とたらこの和え物、和風ドレッシングサラダ(トマト)	459.0(417.0) 18.2(17.3) 17.0(16.6) 2.0(1.7)	米、○ホットケーキ粉、和風ドレッシング、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、たらこ、○クリームチーズ、ハム、○無塩バター、生わかめ、◎牛乳	こまつな、キャベツ、レタス、トマト、きゅうり、えのきたけ、○ブルーベリージャム、ねぎ、◎きゅうり	オイスターソース、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	カップケーキ(ブルーベリーとチーズ)、普通牛乳(午後)	
31 木	いりこ菜飯、みそ汁(小松菜・なめこ)、白身魚のマリネ、とんもやし、ポテトサラダ	517.6(467.9) 21.6(19.7) 16.7(15.9) 2.1(1.8)	じゃがいも、米、○強力粉、マヨネーズ、片栗粉、○砂糖、油、押麦、○油、砂糖、黒ごま、ごま、ごま油	かれい、○ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース)、白みそ、いわし(煮干し)、ハム、◎牛乳	こまつな、もやし、にんじん、きゅうり、なめこ、たまねぎ、ピーマン	酢、しょうゆ、ほんだし、コンソメ、食塩、○食塩、カレールー粉	せんべい(午前)、普通牛乳	ヨーグルトパン、お茶・麦茶	