

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 金	ごはん、田舎風ポテトスープ、豚肉の香味焼き、小松菜と厚揚げの煮びたし、かぶときゅうりの浅漬け	409.2(394.4) 17.7(17.1) 12.9(13.5) 1.8(1.6)	米、じゃがいも、○砂糖、砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、ベーコン、○牛乳	こまつな、きゅうり、かぶ、たまねぎ、○みかん缶、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、○かんてん(粉)、パセリ	しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩、ほんだし	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	寒天フルーツポンチ、普通牛乳(午後)	
02 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	
04 月	もち麦ごはん、夏野菜カレー、ナムル風煮びたし、フレンチサラダ	477.4(471.4) 13.8(14.4) 20.2(19.8) 3.1(2.7)	米、じゃがいも、○さつまいも、○食パン、押麦、○マヨネーズ、砂糖、ごま油、オリーブ油、油	○牛乳、ウインナー、油揚げ、ハム、○牛乳	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、もやし、赤ピーマン、なす、きゅうり、○クリームコーン缶、○コーン(冷凍)、コーン(冷凍)、しょうが、○パセリ	カレーウ、酢、しょうゆ、食塩、○食塩	ふかしも(午前)、普通牛乳	コーントースト、普通牛乳(午後)	
05 火	ごはん、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、豆腐と豚肉のケチャップ煮、じゃがいもとほうれん草のサラダ、キャベツときゅうりの塩もみ	424.9(383.6) 16.2(15.1) 12.8(12.4) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、○米粉、○砂糖、○油、油、片栗粉、ポテトチップス、砂糖、オリーブ油	木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ、いわし(煮干し)、生わかめ、ベーコン、○きな粉、凍り豆腐、○牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、ほうれんそう、○かぼちゃ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、ほんだし、食塩、本みりん	せんべい(午前)、普通牛乳	野菜もち(かぼちゃ)、お茶・麦茶	
06 水	冷やしたぬきうどん、焼きししゃも、スタミナサラダ	422.2(400.9) 16.8(16.0) 8.8(10.6) 3.5(3.0)	生うどん、○米、○ポップコーン、天ぷら、○押麦、油、砂糖	ししゃも、豚肉(ロース)、なると、だいず(乾)、生わかめ、○牛乳	レタス、きゅうり、トマト、コーン(冷凍)、セロリ、きょうな、にんにく	めんつゆ・3倍濃縮、酢、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	おにぎり(わかめ)、お茶・麦茶	
07 木	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、生鮭の胡麻マヨネーズ焼き、切干大根のツナ和え、揚げじゃがいものサラダ	506.7(458.5) 21.0(19.2) 21.6(19.7) 1.7(1.5)	米、○小麦粉、じゃがいも、マヨネーズ、油、○砂糖、砂糖、バター、ごま油	さけ、木綿豆腐、○ヨーグルト(無糖)、○無塩バター、白みそ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、生わかめ、粉チーズ、○牛乳	きゅうり、レタス、にんじん、トマト、なめこ、たまねぎ、切り干しだいこん、○いちごジャム・低糖度	酢、かつおだし汁、しょうゆ、ほんだし、食塩、こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	ヨーグルトスコーン、お茶・麦茶	
08 金	ゆかりごはん、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、レバーのごまフライ、きゅうりのナムル、胡麻ドレッシングサラダ	485.1(455.2) 22.2(20.8) 13.5(14.0) 1.8(1.7)	米、じゃがいも、○マカロニ、パン粉、小麦粉、油、押麦、○砂糖、ごま油	○牛乳、豚レバー、生わかめ、牛乳、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、○きな粉、○牛乳	もやし、きゅうり、レタス、トマト、コーン(冷凍)、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、ほんだし	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)	
09 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	
12 火	もち麦ごはん、みそ汁(小松菜・麩)、納豆和え、とんもやし、チーズサラダ	402.2(385.6) 21.5(20.1) 16.0(15.9) 1.5(1.3)	米、○焼ふ、押麦、○油、焼ふ、○砂糖、ごま、油、黒ごま、ごま油、砂糖	○牛乳、納豆、豚肉(ロース)、チーズ、白みそ、いわし(煮干し)、しらす干し、○きな粉、○牛乳	もやし、こまつな、○えだまめ、キャベツ、だいこん、きゅうり、レタス、ピーマン、にんじん、あおのり	酢、しょうゆ、ほんだし、食塩、カレー粉、○食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	塩ゆで枝豆、お麩のラスク、普通牛乳(午後)	
13 水	ハヤシライス、人参とツナのきんぴら、和風しらす入りサラダ、グレープフルーツ	505.7(444.5) 12.6(12.3) 16.6(15.7) 2.8(2.3)	米、じゃがいも、しらたき、ごま油、ごま油	豚肉(ロース)、しらす干し、ツナ油漬缶、かつお節、○牛乳	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、レタス、きゅうり、ホールトマト缶詰、焼きのり、○きゅうり	ハヤシルウ、しょうゆ、ケチャップ、本みりん	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	カップゼリー、クッキー、お茶・麦茶	
14 木	おにぎり(さけわかめ・ごま)、鶏のから揚げ、たくあん	459.5(413.9) 22.6(20.2) 9.7(9.8) 1.6(1.4)	米、片栗粉、油、○ごま、ごま油、○砂糖	○ヤクルト、鶏もも肉、さけ、○いわし(田作り)、○牛乳	だいこん(たくあん)、しょうが、にんにく	しょうゆ、○しょうゆ、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	おやつ小魚(ごま)・小、せんべい、ヤクルト	
15 金	さばのそぼろごはん、みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)、ブロッコリーの胡麻おかつ和え、マカロニサラダ	452.0(430.7) 15.3(14.8) 14.5(14.2) 1.7(1.6)	米、マカロニ、マヨネーズ、ごま油、砂糖、ごま油、片栗粉	さば(水煮缶)、油揚げ、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、かつお節、○牛乳	○りんご濃縮果汁、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごぼう	しょうゆ、ほんだし、食塩、こしょう	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	サッポロポテト、リンゴジュース	
16 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	
18 月	ビビンバ、青梗菜のスープ、パリパリポテト、中華サラダ、なし	495.3(469.2) 18.8(17.9) 21.8(20.5) 2.5(2.1)	米、○食パン、○さつまいも、じゃがいも、はるさめ、ぎょうざの皮、油、○マーガリン、砂糖、○砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、チーズ、ベーコン、○米みそ(赤色辛みそ)、○牛乳	なし、きゅうり、チンゲンサイ、もやし、ほうれんそう、にんじん、しょうが	しょうゆ、酢、ほんだし	ふかしも(午前)、普通牛乳	みそパタートースト、普通牛乳(午後)	
19 火	ごはん、みそ汁(キャベツ・麩)、生鮭の照り焼き、きんぴら、ゆで豚のサラダ	418.9(388.9) 22.9(20.7) 11.6(11.8) 2.1(1.8)	米、○白玉粉、砂糖、焼ふ、○油、ごま油、ごま	さけ、○牛乳、白みそ、○粉チーズ、豚肉(ロース)、油揚げ、ヨーグルト(無糖)、いわし(煮干し)、○牛乳	ごぼう、レタス、にんじん、キャベツ、トマト、きゅうり、コーン(冷凍)	しょうゆ、みりん、ほんだし、○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	
20 水	肉みそうどん、ちくわの磯辺揚げ、金時豆の煮豆、もやしのサラダ	561.2(527.4) 22.1(21.4) 14.4(15.0) 3.7(3.1)	生うどん、小麦粉、砂糖、○ポップコーン、油、ごま油	ちくわ、豚ひき肉、いんげんまめ(乾)、油揚げ、白みそ、○牛乳	もやし、きゅうり、トマト、たまねぎ、にんじん、しょうが、あおのり	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、酢	ポリコーン(午前)、普通牛乳	サッポロポテト、ジョア	
21 木	ごはん、カブとハムのスープ、なすとトマトのチーズ焼き、中華きゅうり、コールスローサラダ	428.3(406.1) 19.2(18.3) 19.2(18.4) 2.5(2.1)	○じゃがいも、米、○マヨネーズ、油、オリーブ油、砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ビザ用チーズ、○ツナ油漬缶、ハム、○ビザ用チーズ、○粉チーズ、○脱脂粉乳、○牛乳	きゅうり、かぶ、なす、たまねぎ、キャベツ、トマト、ピーマン、にんじん、○赤ピーマン、○ピーマン、にんにく	酢、コンソメ、しょうゆ、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	ツナ入りポテトのチーズ焼き、普通牛乳(午後)	
22 金	ごはん、みそ汁(切干大根・わかめ)、かじきのハーベキューソース、ジャーマンポテト、野菜の胡麻酢和え	511.9(476.5) 20.8(18.3) 16.5(16.4) 1.9(1.7)	じゃがいも、米、○ホットケーキ粉、○じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油、○砂糖	○牛乳、かじき、ウインナー、白みそ、生わかめ、いわし(煮干し)、○牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、○にんじん、りんご、ピーマン、ねぎ、切り干しだいこん、○干しぶどう	しょうゆ、酢、ほんだし、コンソメ	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	野菜のマフィン、普通牛乳(午後)	
23 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	
25 月	もち麦ごはん、春雨スープ、麻婆豆腐、ほうれん草と油揚げのお浸し、ポテトサラダ	562.3(496.7) 20.8(18.3) 22.9(21.5) 2.6(2.0)	○食パン、じゃがいも、米、○さつまいも、マヨネーズ、○マーガリン、はるさめ、押麦、ごま油、片栗粉、三温糖、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、白みそ、ハム、○牛乳	にんじん、ほうれんそう、ねぎ、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、○いちごジャム・低糖度、にら、万能ねぎ、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、中華だし、みりん、酢、食塩	ふかしも(午前)、普通牛乳	付食パン、普通牛乳(午後)	
26 火	ごはん、みそ汁(わかめ・もやし)、黄金煮、小松菜とたらこの和え物、オクラときゅうりのおかつ和え、のりの佃煮	467.0(427.4) 15.8(15.0) 17.8(16.7) 2.1(1.8)	米、じゃがいも、米、○小麦粉、生いも板こんにやく、○砂糖、砂糖、○オートミール、油	生揚げ、○無塩バター、豚肉(ばら)、白みそ、たらこ、生わかめ、いわし(煮干し)、かつお節、○牛乳	こまつな、にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり、オクラ、のり佃煮、たけのこ(ゆで)、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、○干しぶどう	しょうゆ、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	
27 水	ごはん、マカロニスープ、チーズハンバーグ、粉ふき芋、和風ドレッシングサラダ(トマト)	469.5(419.1) 16.9(16.0) 19.4(18.3) 1.5(1.2)	じゃがいも、米、和風ドレッシング、マカロニ、パン粉	○牛乳、豚ひき肉、○ホイップクリーム、ベーコン、牛乳、ハム、スライスチーズ、○牛乳	たまねぎ、レタス、キャベツ、トマト、きゅうり、○さくらんぼ缶、にんじん、あおのり、にんにく、○きゅうり	中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	ぶどうゼリー(誕生日会)、普通牛乳(午後)	
28 木	ごはん、みそ汁(かぶ・油揚げ)、豚肉の生姜焼き、野菜の炒り煮、ツナと野菜のサラダ、なし	471.9(431.3) 19.1(17.6) 15.2(14.7) 2.0(1.7)	米、○小麦粉、○じゃがいも、○砂糖、○マーガリン、オリーブ油、油、砂糖	豚肉(もも)、○豆乳、ツナ油漬缶、油揚げ、白みそ、いわし(煮干し)、生わかめ、○牛乳	たまねぎ、なし、かぶ、トマト、レタス、なす、黄ピーマン、スズキニ、しめじ、きゅうり、しょうが、にんにく、○あおのり	しょうゆ、本みりん、酢、食塩、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	じゃがバターパン、お茶・麦茶	
29 金	いりこ菜飯、みそ汁(えのき・わかめ)、鮭の野菜マリネ、おかつ和え(厚揚げ・青菜)、トマトときゅうりのサラダ	481.2(452.0) 23.3(21.7) 20.5(19.5) 1.9(1.7)	米、油、小麦粉、押麦、マヨネーズ、砂糖、○砂糖	○牛乳、さけ、生揚げ、○クリームチーズ、白みそ、生わかめ、いわし(煮干し)、ベーコン、○ヨーグルト(無糖)、かつお節、○牛乳	トマト、きゅうり、こまつな、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、しめじ、ねぎ、ピーマン、○いちごジャム	酢、しょうゆ、ほんだし、食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	いちごレアチーズ(ビスケット)、普通牛乳(午後)	
30 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	