

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月	もち麦ごはん、みそ汁(キャベツ・麩)、オクラ納豆、きゅうりのナムル、タラモサラダ	453.2(435.9) 19.3(18.3) 15.8(15.7) 1.6(1.3)	じゃがいも、米、◎さつまいも、○白米粉、マヨネーズ、押麦、焼ふ、ごま、○油、砂糖、ごま油	○牛乳、納豆、油揚げ、白みそ、たらこ、生わかめ、○ハム、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	○トマトジュース缶(食塩無添加)、もやし、キャベツ、きゅうり、オクラ、コーン(冷凍)、モロヘイヤ	酢、しょうゆ、ほんだし、○食塩	ふかしいも(午前)、普通牛乳	もちもちイタリアン、普通牛乳(午後)	
02火	ごはん、みそ汁(ナス・油揚げ・玉ねぎ)、豚肉のケチャップ焼き、ほうれん草とエノキの和え物、コーンサラダ	507.0(468.2) 21.3(19.7) 18.1(18.1) 2.2(1.9)	米、○強力粉、○小麦粉、◎ポップコーン、○砂糖、○グラニュー糖、油、オリーブ油、砂糖	豚肉(もも)、○牛乳、○無塩バター、油揚げ、白みそ、たらこ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、ほうれん草、なす、キャベツ、きゅうり、コーン(冷凍)、にんじん、えのきたけ	ケチャップ、しょうゆ、酢、みりん、ほんだし、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	メロンパン、お茶・麦茶	
03水	冷やしたぬきうどん、大豆の五目煮、ゆで豚のサラダ、グレープフルーツ	431.1(419.2) 13.8(16.0) 9.3(11.6) 3.2(2.8)	◎さつまいも、生うどん、天かす、生いも板こんにやく、砂糖、ごま、◎砂糖、◎ごま	○牛乳、だいち(乾)、豚肉(ロース)、なると、生わかめ、白みそ、ヨーグルト(無糖)、ちくわ、◎牛乳、◎いわし(田作り)	グレープフルーツ、きゅうり、レタス、トマト、コーン(冷凍)、にんじん、ごぼう	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、ほんだし、◎しょうゆ	小魚(午前)、普通牛乳	ふかしいも、普通牛乳(午後)	
04木	もち麦ごはん、みそ汁(えのき・わかめ)、豆腐の中華煮、もやしとツナの和え物、スパゲッティサラダ	538.0(434.6) 22.7(18.8) 22.0(17.8) 2.6(1.9)	◎食パン、米、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、押麦、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま	木綿豆腐、○ウインナー、豚肉(肩ロース)、いし、白みそ、生わかめ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ハム、カッテージチーズ、◎牛乳	もやし、きゅうり、はくさい、にんじん、えのきたけ、チンゲンサイ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、コーン(冷凍)、干しいたけ、にんにく	しょうゆ、○ケチャップ、ほんだし、中華だしの素	せんべい(午前)、普通牛乳	ウインナーロール、お茶・麦茶	
05金	ごはん、みそ汁(小松菜・油揚げ)、かじきのバーベキューソース、三色おひたし、酢の物(きゅうり・わかめ)	422.4(405.0) 18.8(18.1) 11.6(12.5) 1.6(1.5)	米、小麦粉、ねりごま、砂糖、油	○牛乳、かじき、油揚げ、白みそ、生わかめ、ちくわ、いわし(煮干し)、◎牛乳	もやし、ほうれん草、こまつな、きゅうり、たまねぎ、りんご、にんじん	しょうゆ、酢、みりん、ほんだし、食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	フルーツゼリー、普通牛乳(午後)	
06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、だいち(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	
08月	もち麦ごはん、ポークカレー、ハムカツ、小松菜のじゃこあえ、トマトときゅうりのサラダ	542.5(507.0) 17.1(16.6) 21.4(20.2) 2.9(2.4)	じゃがいも、米、◎さつまいも、◎食パン、パン粉、小麦粉、油、七分つき押麦、○黒砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、ハム、豚肉(もも)、しらす干し、○無塩バター、◎牛乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、トマト、きゅうり、しょうが、にんにく	カレーウ、酢、本みりん、しょうゆ、食塩	ふかしいも(午前)、普通牛乳	黒糖ラスク、普通牛乳(午後)	
09火	ごはん、みそ汁(小松菜・なめこ)、鮭のレモン蒸し、ジャーマンポテト、スタミナサラダ	505.4(466.9) 22.6(20.7) 20.3(19.8) 2.2(1.9)	じゃがいも、米、○ホットケーキ粉、◎ポップコーン、マヨネーズ、油、砂糖	さけ(塩)、○牛乳、ウインナー、豚肉(ロース)、白みそ、だいち(乾)、○クリームチーズ、いわし(煮干し)、○無塩バター、◎牛乳	こまつな、レタス、たまねぎ、にんじん、なめこ、トマト、◎みかん缶、レモン、ピーマン、セロリー、きょうな、にんにく	酢、ほんだし、食塩、コンソメ	ポリコーン(午前)、普通牛乳	カップケーキ(みかん&クリームチーズ)、お茶・麦茶	
10水	ごはん、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、豚肉の生姜焼き、野菜の炒り煮、和風しらす入りサラダ	441.3(402.8) 23.3(21.4) 14.6(14.7) 2.6(2.1)	米、じゃがいも、◎食パン、油、オリーブ油、ごま、◎オリーブ油	○牛乳、豚肉(もも)、○ピザ用チーズ、白みそ、しらす干し、○ペーコン、いわし(煮干し)、生わかめ、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、レタス、なす、トマト、ズッキーニ、黄ピーマン、ねぎ、にんじん、◎たまねぎ、◎ホールトマト缶詰、◎ピーマン、しょうが、にんにく、焼きのり、◎きゅうり	しょうゆ、本みりん、○ケチャップ、ほんだし、食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	ピザトースト、普通牛乳(午後)	
11木	ゆかりごはん、みそ汁(あさり・ねぎ)、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	439.3(405.2) 19.2(17.8) 16.7(15.8) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、○小麦粉、しらす、マヨネーズ、○バター、押麦、○砂糖、パン粉、ごま油、オリーブ油、○黒ごま、ごま	かじき、あさり水煮缶、白みそ、ツナ油漬缶、ハム、いわし(煮干し)、粉チーズ、○牛乳、◎牛乳	にんじん、レタス、たまねぎ、ねぎ、トマト、きゅうり	しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩、カレー粉、○食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	ごまスティック、お茶・麦茶	
12金	ごはん、みそ汁(かぶ・油揚げ)、高野豆腐のオランダ煮、ほうれん草の胡麻和え、チーズサラダ、あじのり	424.9(397.2) 17.9(16.8) 15.6(15.1) 1.9(1.7)	米、油、片栗粉、砂糖、○砂糖、○黒砂糖、ごま	○ヨーグルト(無糖)、凍り豆腐、チーズ、油揚げ、白みそ、○きな粉、いわし(煮干し)、◎牛乳	ほうれん草、かぶ、キャベツ、しめじ、きゅうり、にんじん、レタス、味付けのり	しょうゆ、酢、本みりん、めんつゆ・3倍濃縮、ほんだし、食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	和風ヨーグルト、せんべい、お茶・麦茶	
13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、だいち(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	
16火	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、さばの塩焼き、ごぼうとウインナーのきんぴら、カルシウムサラダ	486.6(460.7) 23.7(22.1) 17.5(18.2) 2.3(2.0)	米、○強力粉、◎ポップコーン、○砂糖、◎ざらめ糖(中ざら)、砂糖、油、オリーブ油、○片栗粉、ごま	○牛乳、さば、木綿豆腐、ウインナー、白みそ、生わかめ、○赤みそ、いわし(煮干し)、しらす干し、かつお節、◎牛乳	ごぼう、きゅうり、なめこ、切り干しだいこん、にんじん	酢、しょうゆ、ほんだし、○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水	肉みそうどん、ちくわのカレー天ぷら、金時豆の煮豆、和風ドレッシングサラダ	541.0(497.4) 18.4(19.1) 11.6(12.8) 3.7(3.2)	生うどん、○米、小麦粉、砂糖、和風ドレッシング、油、◎ごま、◎砂糖、◎ごま	ちくわ、豚ひき肉、いんげんまめ(乾)、○チーズ、ハム、白みそ、◎牛乳、◎いわし(田作り)	きゅうり、トマト、レタス、たまねぎ、しょうが、○しそ	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、カレー粉、○食塩、◎しょうゆ	小魚(午前)、普通牛乳	おにぎり(チーズ・しそ)、お茶・麦茶	
18木	もち麦ごはん、みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)、豆腐と豚肉のケチャップ煮、小松菜とツナのごま和え、コールスローサラダ	507.5(427.5) 23.2(19.7) 20.0(17.5) 2.5(1.9)	◎食パン、米、押麦、油、○マーガリン、片栗粉、ごま、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、白みそ、○ハム、○スライスチーズ、ツナ油漬缶、ハム、いわし(煮干し)、凍り豆腐、◎牛乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶詰、◎きゅうり、きゅうり、コーン(冷凍)、にんにく	ケチャップ、酢、しょうゆ、ほんだし、コンソメ、食塩、本みりん	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)	
19金	中華丼、わかめスープ、もやしのナムル、中華サラダ、グレープフルーツビー	412.9(395.4) 13.4(13.6) 14.2(14.4) 2.6(2.3)	◎じゃがいも、米、ほろさめ、ごま油、押麦、○マーガリン、砂糖、片栗粉、ごま	○牛乳、豚肉(肩ロース)、生わかめ、ハム、◎牛乳	グレープフルーツ(赤)、にんじん、もやし、きゅうり、チンゲンサイ、ねぎ、はくさい、しいたけ、しょうが	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩、○食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	じゃがバター(マーガリン)、普通牛乳(午後)	
20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、だいち(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月	ごはん、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、生鮭の照り焼き、白和え、フレンチサラダ	436.9(422.5) 23.2(21.4) 12.0(12.7) 1.8(1.5)	米、◎さつまいも、○小麦粉、生いも板こんにやく、○砂糖、砂糖、ごま、○油、オリーブ油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、○豆乳、白みそ、◎ウインナー、ハム、いわし(煮干し)、生わかめ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、○コーン(冷凍)、干しいたけ	みりん、しょうゆ、酢、ほんだし、食塩、○カレー粉、○食塩	ふかしいも(午前)、普通牛乳	カレー蒸しパン、普通牛乳(午後)	
24水	もち麦ごはん、スープ(もやし)、麻婆豆腐、かぶときゅうりの浅漬け、じゃがいもとほうれん草のサラダ	458.0(416.2) 19.7(18.5) 16.2(16.0) 2.1(1.8)	◎焼きそばめん、米、じゃがいも、七分つき押麦、ごま油、○油、片栗粉、三温糖、ポテトチップス、オリーブ油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○豚肉(肩ロース)、生わかめ、白みそ、ペーコン、◎牛乳	かぶ、ほうれん草、きゅうり、ねぎ、○キャベツ、にんじん、たまねぎ、大豆もやし、○もやし、コーン(冷凍)、○にんじん、○ピーマン、にら、にんにく、しょうが、◎あおのり、◎きゅうり	しょうゆ、◎焼きそばソース、酢、中華だしの素、食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	焼きそば、普通牛乳(午後)	
25木	もち麦ごはん、マカロニスープ、豆腐ハンバーグ(バターしょうゆ)、粉ふき芋、もやしのサラダ	478.9(430.9) 14.8(14.0) 20.0(18.3) 1.5(1.3)	じゃがいも、米、パン粉、押麦、マカロニ、バター、ごま油、油、砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、○ホイップクリーム、ペーコン、油揚げ、◎牛乳	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しいたけ、あおのり、にんにく	しょうゆ、酢、本みりん、食塩、コンソメ、白こしょう、こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	サイダーゼリー(誕生日会)、お茶・麦茶	
26金	しめじごはん、みそ汁(小松菜・麩)、ししゃもの胡麻天、とんもやし、コブサラダ	474.6(446.7) 23.4(21.7) 20.0(19.2) 1.9(1.7)	米、小麦粉、油、○水あめ、マヨネーズ、焼ふ、○砂糖、黒ごま、ごま、ごま油	○牛乳、ししゃも、豚肉(ロース)、油揚げ、白みそ、○きな粉、ペーコン、いわし(煮干し)、◎牛乳	もやし、こまつな、レタス、ブロッコリー、しめじ、にんじん、トマト、ピーマン、きゅうり、コーン(冷凍)、えだまめ(冷凍)	しょうゆ、ケチャップ、ほんだし、カレー粉	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	きな粉あめ、せんべい、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	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、だいち(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	
29月	ごはん、みそ汁(白菜・えのき)、鮭のマヨパン粉焼き、野菜の胡麻酢和え、揚げじゃがいものサラダ	484.9(429.4) 23.8(20.7) 15.7(15.1) 1.9(1.4)	◎食パン、米、◎さつまいも、じゃがいも、マヨネーズ、油、パン粉、砂糖、ごま	○牛乳、さけ、白みそ、いわし(煮干し)、粉チーズ、◎牛乳	はくさい、レタス、ほうれん草、にんじん、もやし、トマト、きゅうり、えのきたけ、○いちごジャム・低糖度、パセリ	しょうゆ、酢、かつおだし汁、ほんだし	ふかしいも(午前)、普通牛乳	付食パン、普通牛乳(午後)	
30火	豚肉丼、お吸い物(なめこ・三つ葉)、ナムル風煮びたし、ツナと野菜のサラダ、オレンジ	442.3(416.5) 17.3(16.5) 12.3(13.4) 2.1(1.8)	米、○強力粉、◎ポップコーン、○砂糖、○油、砂糖、焼ふ、ごま油、オリーブ油	豚肉(もも)、○ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、油揚げ、生わかめ、白みそ、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、ほうれん草、オレンジ、レタス、もやし、なめこ、トマト、ごぼう、きゅうり、にんじん、糸みつば、こんぶ(だし用)、しょうが	しょうゆ、酢、しょうゆ(うすくち)、ほんだし、食塩、○食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ヨーグルトパン、お茶・麦茶	