

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			
05月	もち麦ごはん、ポークカレー、ボイルウインナー、もやしのナムル	533.8(498.1) 15.7(15.3) 19.9(18.9) 2.8(2.3)	じゃがいも、米、◎さつまいも、○ホットケーキ粉、◎さつまいも、押麦、ごま、油、ごま油	○牛乳、ウインナー、豚肉(もも)、○チーズ、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、もやし、○干しぶどう、しょうが、にんにく	カレーウ、しょうゆ、食塩	ふかしいも(午前)、普通牛乳	蒸しパン(さつま芋・チーズ)、普通牛乳(午後)	
06火	ごはん、みそ汁(切干大根・わかめ)、魚のグラタン、ブロッコリーの胡麻おかか、和え、コールスローサラダ、のりの佃煮	515.7(475.2) 19.0(17.8) 20.6(20.0) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、◎ポップコーン、マヨネーズ、○グラニュー糖、ごま、○黒ごま、○ごま、油、パン粉、オリーブ油、砂糖	かじき、○ヨーグルト(無糖)、白みそ、ハム、粉チーズ、生わかめ、いわし(煮干し)、○きな粉、かつお節、◎牛乳	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、のり佃煮、ねぎ、切り干しだいこん	酢、しょうゆ、ほんだし、食塩、カレー粉、○食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ごまのショートブレッド、お茶・麦茶	
07水	七草ごはん、沢煮椀、鶏肉の甘辛焼き、小松菜とツナのごま和え、コーンサラダ	525.6(493.5) 27.0(26.4) 16.0(17.0) 3.7(3.1)	○食パン、米、○砂糖、○マーガリン、砂糖、ごま、オリーブ油、◎砂糖、◎ごま	○牛乳、鶏もも肉、豚肉(ロース)、○あずき(乾)、ツナ油漬缶、ハム、◎牛乳、◎いわし(田作り)	にんじん、こまつな、キャベツ、ごぼう、きゅうり、ねぎ、たけのこ(ゆで)、コーン(冷凍)、かぶ・葉、ほうれんそう、せり	しょうゆ、酢、食塩、ほんだし、しょうゆ(うすくち)、◎しょうゆ	小魚(午前)、普通牛乳	あんバターサンド、普通牛乳(午後)	
08木	もち麦ごはん、かぶとしめじのチキンスープ、豆腐と豚肉のケチャップ煮、ブロッコリーの胡麻和え、揚げじゃがいものサラダ	472.3(431.6) 16.3(15.4) 16.5(15.7) 2.0(1.7)	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、油、押麦、砂糖、片栗粉、ねりごま、ごま	木綿豆腐、○牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、○クリームチーズ、○無塩バター、凍り豆腐、◎牛乳	かぶ、にんじん、レタス、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、たまねぎ、しめじ、きゅうり、○ブルーベリージャム、コーン(冷凍)、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、かつおだし汁、コンソメ、酢、食塩、本みりん	せんべい(午前)、普通牛乳	カップケーキ(ブルーベリーとチーズ)、お茶・麦茶	
09金	ごはん、豚汁、鮭のレモン蒸し、豚肉と蓮根のきんぴら、りんごサラダ	495.2(461.1) 22.1(20.6) 17.1(16.7) 1.7(1.5)	◎さつまいも、米、じゃがいも、生いも板こんにゃく、○油、油、砂糖、ごま油	○牛乳、さけ(塩)、木綿豆腐、豚肉(もも)、豚ひき肉、白みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、◎牛乳	にんじん、れんこん、だいこん、キャベツ、きゅうり、りんご、レモン、ピーマン、ねぎ、しいたけ	酢、しょうゆ、食塩、白こしょう	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	さつま芋の素揚げ、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	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	
13火	もち麦ごはん、みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)、スタミナ納豆、大根と生揚げの煮物、三色おひたし	570.7(528.9) 24.4(22.6) 23.8(23.2) 2.2(1.9)	米、○小麦粉、◎ポップコーン、○油、○砂糖、押麦、○マヨネーズ、ねりごま、砂糖、ごま油	○牛乳、挽きわり納豆、鶏ひき肉、生揚げ、○卵、油揚げ、白みそ、○豆乳、○ベーコン、ちくわ、いわし(煮干し)、◎牛乳	だいこん、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、○たまねぎ、にんじん、いんげん、万能ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、本みりん、みりん、和風だしの素、ほんだし、○食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	玉ねぎとベーコンのマフィン、普通牛乳(午後)	
14水	うどん(鶏南蛮)、大豆の五目煮、ブロッコリーと竹輪のサラダ、いよかん	502.7(451.8) 17.8(16.4) 8.9(9.6) 3.6(2.9)	生うどん、○米、◎さつまいも、マヨネーズ、生いも板こんにゃく、片栗粉、砂糖、ごま	鶏もも肉、ちくわ、だいず(乾)、かつお節、◎牛乳	いよかん、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、ごぼう、干しいたけ、こんぶ(だし用)、◎りんご	しょうゆ、本みりん、食塩、ほんだし	りんご(午前)、普通牛乳	おにぎり(さつまいもご飯)、お茶・麦茶	
15木	もち麦ごはん、みそ汁(わかめ・もやし)、まぐろカツ、切干大根の甘酢和え(しらす干し)、和風ドレッシングサラダ	586.7(503.0) 24.3(21.4) 22.8(20.4) 2.5(2.0)	米、○ロールパン、パン粉、和風ドレッシング、油、小麦粉、押麦、砂糖、○砂糖、ごま	○牛乳、かじき、○生クリーム、白みそ、しらす干し、生わかめ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	きゅうり、レタス、もやし、○もも缶、○みかん缶、にんじん、切り干しだいこん	酢、本みりん、しょうゆ、ほんだし、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	フルーツサンド、普通牛乳(午後)	
16金	ごはん、みそ汁(白菜・えのき)、豚肉のケチャップ焼き、野菜の胡麻酢和え、コブサラダ	507.9(464.6) 19.0(18.2) 19.0(18.2) 1.9(1.7)	◎さつまいも、米、○砂糖、マヨネーズ、ごま、砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、白みそ、ベーコン、いわし(煮干し)、○無塩バター、◎牛乳	たまねぎ、はくさい、○りんご、ほうれんそう、にんじん、もやし、レタス、ブロッコリー、えのきたけ、きゅうり、コーン(冷凍)、えだまめ(冷凍)	ケチャップ、しょうゆ、酢、ほんだし	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	アップルポテト、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	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	
19月	もち麦ごはん、春雨スープ、麻婆豆腐、ほうれん草のおかか和え、もやしのサラダ	523.2(491.5) 19.2(18.2) 18.6(18.0) 2.1(1.8)	米、◎さつまいも、○小麦粉、○砂糖、○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、○豆乳、油揚げ、白みそ、かつお節、◎牛乳	もやし、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にら、万能ねぎ、しょうが、にんにく、○あおのり	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	ふかしいも(午前)、普通牛乳	じゃがバターパン、普通牛乳(午後)	
20火	ごはん、すいとん、サバのカレー揚げ、ゆで野菜サラダ、みかん	549.8(496.6) 20.5(19.0) 17.2(17.3) 1.8(1.6)	米、小麦粉、○強力粉、◎ポップコーン、油、マヨネーズ、さといも、生いも板こんにゃく、○砂糖、○ざらめ糖(中ざら)、○片栗粉	さば、豚肉(もも)、卵、油揚げ、○赤みそ、◎牛乳	みかん、だいこん、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ごぼう、ピーマン、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、ほんだし、○ドライイースト、カレー粉、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	焼きまんじゅう、お茶・麦茶	
21水	グリンピースごはん、豆乳スープ、野菜入りオムレツ、ブロッコリーのじゃこソース、胡麻ドレッシングサラダ	488.2(452.2) 19.3(20.1) 17.6(17.7) 2.2(2.0)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○ごま、バター、◎砂糖、◎ごま	○牛乳、卵、調製豆乳、豚ひき肉、ウインナー、○卵、○無塩バター、しらす干し、かつお節、◎牛乳、◎いわし(田作り)	はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、レタス、きゅうり、グリンピース(冷凍)、キャベツ、ほうれんそう、ピーマン、○あおのり、こんぶ(だし用)	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、ほんだし、食塩、◎しょうゆ	小魚(午前)、普通牛乳	クッキー・海苔胡麻、普通牛乳(午後)	
22木	ごはん、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、すき焼き風煮物、小松菜のじゃこあえ、スパゲッティサラダ	451.1(414.6) 18.3(17.1) 11.1(11.4) 1.9(1.7)	米、じゃがいも、○小麦粉、しらたき、○砂糖、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、砂糖、ごま油	焼き豆腐、○ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、○牛乳、白みそ、なると、しらす干し、いわし(煮干し)、生わかめ、ハム、カッテージチーズ、◎牛乳	こまつな、はくさい、にんじん、ねぎ、きゅうり、コーン(冷凍)、しいたけ、しょうが	しょうゆ、ほんだし、本みりん	せんべい(午前)、普通牛乳	ヨーグルトケーキ、お茶・麦茶	
23金	しめじごはん、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、鮭のバターしょうゆ焼き、ナムル風煮びたし、フレンチサラダ	462.9(453.5) 24.5(23.1) 17.0(17.4) 2.4(2.2)	米、○食パン、○マヨネーズ、砂糖、ごま油、オリーブ油	○牛乳、さけ、油揚げ、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、無塩バター、◎牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、もやし、きゅうり、しめじ、○クリームコーン缶、○コーン(冷凍)、万能ねぎ、しょうが、○パセリ	しょうゆ、酢、本みりん、ほんだし、食塩、○食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	コーントースト、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	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	
26月	ごはん、ジュリエヌスープ、煮込みハンバーグ、温野菜、じゃがいもとほうれん草のサラダ	535.2(501.2) 19.3(18.3) 21.8(20.5) 2.2(1.9)	米、◎さつまいも、○ホットケーキ粉、じゃがいも、パン粉、バター、ポテトチップス、砂糖、オリーブ油	○牛乳、豚ひき肉、○ホイップクリーム、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー、キャベツ、かぼちゃ、○さくらんぼ缶、コーン(冷凍)、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、白こしょう	ふかしいも(午前)、普通牛乳	ホットケーキ(誕生日会)、普通牛乳(午後)	
27火	もち麦ごはん、みそ汁(あさり・ねぎ)、かじきのお好み焼き風、ブロッコリーのお浸し、キャベツとごぼうのサラダ	495.2(433.1) 23.4(20.1) 17.4(17.6) 2.1(1.7)	○食パン、米、マヨネーズ、◎ポップコーン、○マーガリン、押麦、小麦粉、ごま、油、砂糖	かじき、あさり水煮缶、白みそ、いわし(煮干し)、ささいか、かつお節、◎牛乳	ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、ねぎ、ごぼう、○いちごジャム・低糖度、にんじん、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、ほんだし、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	付食パン、お茶・麦茶	
28水	磯うどん、ごぼうとウインナーのきんぴら、チーズサラダ、はっさく	483.9(446.5) 18.1(17.1) 15.4(15.4) 4.0(3.3)	生うどん、○じゃがいも、○片栗粉、油、砂糖、○油、ごま	○牛乳、豚肉(もも)、ウインナー、チーズ、生わかめ、○ベーコン、○粉チーズ、かつお節、◎牛乳	はっさく、ごぼう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、レタス、ねぎ、○えだまめ(冷凍)、干しいたけ、◎りんご	しょうゆ、酢、みりん、ほんだし、食塩、○食塩	りんご(午前)、普通牛乳	枝豆入りポテトもち、普通牛乳(午後)	
29木	ゆかりごはん、みそ汁(白菜・油揚げ)、ポテトと鶏肉のオープン焼き、キャベツの煮びたし、和風しらす入りサラダ	438.3(404.4) 20.9(19.2) 11.1(11.3) 2.2(1.9)	じゃがいも、米、○小麦粉、○砂糖、押麦、砂糖、オリーブ油、ごま、油	鶏もも肉、○ヨーグルト(無糖)、油揚げ、○卵、○牛乳、白みそ、しらす干し、いわし(煮干し)、○無塩バター、かつお節、◎牛乳	はくさい、キャベツ、レタス、○みかん缶、きゅうり、にんじん、しいたけ、にんにく、パセリ、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、ほんだし、食塩、白こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	マンダリンケーキ、お茶・麦茶	
30金	ごはん、みそ汁(小松菜・なめこ)、高野豆腐のふわふわ煮、とんもやし、ポテトサラダ	502.5(469.1) 22.5(21.0) 20.3(19.4) 2.2(2.0)	米、じゃがいも、マヨネーズ、○水あめ、○砂糖、黒ごま、ごま、ごま油、砂糖	○牛乳、卵、豚肉(ロース)、凍り豆腐、白みそ、○きな粉、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、ピーマン、みつば、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、ほんだし、食塩、カレー粉	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	きな粉あめ、クッッカー、普通牛乳(午後)	
31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	