

| 日付 | 献立 | エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (%)は未満記 | 材 料 名 | | | | (◎は10時おやつ ○は午後おやつ) | 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 | | | | |
| 02 月 | ごはん、きのこ汁(油揚げ)、豚肉のつけ 焼き、小松菜ともやしのおかか和え、キヤ ベツとごぼうのサラダ | 571.7(501.8) 23.4(20.6) 25.6(22.7) 1.9(1.5) | 米、○ロールパン、○さつまいも、マヨ ネーズ、○油、○グラニュー糖、ごま、 砂糖、油 | ○牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、白 みそ、いわし(煮干し)、○きな粉、さき いか、かつお節、○牛乳 | こまつな、たまねぎ、もやし、きゅうり、 キャベツ、ごぼう、にんじん、しめじ、え のきたけ、しいたけ、にんにく | しょうゆ、本みりん、食塩 | ふかしいも(午 前)、普通牛乳 | 揚げパン、普 通牛乳(午 後) | | |
| 03 火 | けんちんうどん、とんもやし、おかか和え (厚揚げ・青菜)、りんご | 463.2(429.6) 20.8(19.0) 15.9(16.1) 3.7(3.0) | ○じゃがいも、生うどん、さといも、○ ポップコーン、マヨネーズ、○ごま、○ 砂糖、○マーガリン、油、砂糖、黒ご ま、ごま、ごま油 | 生揚げ、鶏もも肉、豚肉(ロース)、油揚 げ、○いわし(田作り)、ベーコン、か つお節、○牛乳 | りんご、もやし、だいこん、にんじん、こ まつな、ねぎ、ピーマン、ごぼう、しい たけ、こんぶ(だし用) | しょうゆ、○しょうゆ、ほん だし、○食塩、食塩、カレー粉 | ボリゴーン(午 前)、普通牛乳 | じやがバター (マーガリ ン)、ぱりぱり 小魚、お茶・ 麦茶 | | |
| 04 水 | ごはん、みそ汁(白菜・油揚げ)、スペイ ン風オムレツ、切干大根の甘酢和え(し らす干し)、ゆで豚のサラダ | 515.4(484.0) 20.5(21.3) 20.4(20.4) 2.3(2.1) | 米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○ マヨネーズ、砂糖、油、ごま、○砂糖、 ○ごま | ○牛乳、卵、白みそ、○ウインナー、 油揚げ、豚肉(ロース)、○卵、しらす干 し、ヨーグルト(無糖)、いわし(煮干し)、 チーズ、○牛乳、○いわし(田作り) | はくさい、きゅうり、レタス、○キャベ ツ、にんじん、トマト、たまねぎ、切り干 しだいこん、しいたけ、コーン(冷凍) | 酢、ケチャップ、食塩、ほん だし、○しょうゆ | 小魚(午前)、普 通牛乳 | キャベツとウイ ンナーのケー キ、普通牛乳 (午後) | | |
| 05 木 | ゆかりごはん、みそ汁(切干大根・貝割 れ)、レバーのごまフライ、小松菜のじや こあえ、和風ドレッシングサラダ(トマト) | 377.1(355.4) 16.2(15.4) 9.7(10.3) 1.9(1.7) | ○生いも板こんにゃく、米、パン粉、和 風ドレッシング、小麦粉、○砂糖、油、 押麦、ごま、ごま油 | 豚レバー、牛乳、白みそ、○米みそ (甘みそ)、ハム、しらす干し、生わか め、いわし(煮干し)、○牛乳 | こまつな、レタス、トマト、きゅうり、にん じん、切り干しだいこん、かいわれい こん、しょうが、にんにく | しょうゆ、本みりん、ほんだし | せんべい(午 前)、普通牛乳 | 味噌おでん、 お茶・麦茶 | | |
| 06 金 | ごはん、肉団子と白菜のスープ、鮭のマ ヨパン粉焼き、きゅうりのナムル、ゆで野 菜サラダ | 543.2(501.6) 23.2(21.6) 16.7(16.6) 2.0(1.8) | 米、マヨネーズ、はるさめ、パン粉、片 栗粉、砂糖、ごま、ごま油 | ○牛乳、さけ、鶏ひき肉、生わかめ、 卵、粉チーズ、○牛乳 | はくさい、もやし、ブロッコリー、キャベ ツ、きゅうり、コーン(冷凍)、ピーマン、 にんじん、干しこいとうけ、しょうが、バ セリ | かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、酢、食塩 | 玄米フレーク (午前)、普通牛 乳 | フルーツゼ リー、せんべ い、普通牛乳 (午後) | | |
| 07 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 | | |
| 09 月 | もち麦ごはん、大根汁、そぼろ納豆、か ぼちやと豚肉の煮物(いんげん)、ナムル 風煮びたし | 481.7(475.9) 20.9(20.2) 17.4(17.8) 2.7(2.3) | 米、○さつまいも、○食パン、○マヨ ネーズ、押麦、砂糖、ごま油 | ○牛乳、納豆、豚肉(ロース)、豚肉(肩 ロース)、油揚げ、○しらす干し、かつ お節、○粉チーズ、○牛乳 | かぼちや、だいこん、ほうれんそう、も やし、たまねぎ、こまつな、にんじん、 ねぎ、いんげん、切り干しだいこん、 しょうが、○あおのり | しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、 本みりん、酢、和風だしの 素、食塩、昆布だし汁 | ふかしいも(午 前)、普通牛乳 | じやこトースト (チーズ)、普 通牛乳(午 後) | | |
| 10 火 | こぎつねごはん、みそ汁(大根・わか め)、ししゃもの胡麻天、小松菜と厚揚げ の煮びたし、かぶときゅうりの浅漬け | 422.1(400.3) 20.9(19.3) 13.6(14.5) 2.3(2.0) | 米、○マカロニ、○ポップコーン、小麦 粉、油、砂糖、○油、黒ごま、○砂糖 | ししゃも、生揚げ、鶏もも肉(皮付き)、 白みそ、油揚げ、○豚ひき肉、生わか め、いわし(煮干し)、○粉チーズ、○ 牛乳 | だいこん、こまつな、きゅうり、かぶ、○ たまねぎ、にんじん、○トマトペースト、 ねぎ、いんげん、○バセリ、○にんにく | しょうゆ、本みりん、ほんだ し、○コンソメ、食塩、○食 塩 | ボリゴーン(午 前)、普通牛乳 | マカロニのト マト煮、お茶・ 麦茶 | | |
| 12 木 | もち麦ごはん、みそ汁(白菜・えのき)、さ ばの塩焼き、豚肉と蓮根のきんぴら、ボ テトサラダ | 510.3(469.7) 23.9(21.9) 24.1(22.2) 1.9(1.6) | じゃがいも、米、マヨネーズ、○油、押 麦、○片栗粉、砂糖、○砂糖、ごま油 | ○牛乳、さば、○だいこん(乾)、白み そ、豚ひき肉、○しらす干し、いわし (煮干し)、ハム、○牛乳 | はくさい、にんじん、れんこん、きゅう り、えのきたけ、ピーマン | しょうゆ、○しょうゆ、酢、ほ んだし、食塩 | せんべい(午 前)、普通牛乳 | 大豆と小魚の 揚げ煮、普通 牛乳(午後) | | |
| 13 金 | わかめごはん、田舎風ボテトスープ、鶏 のさっぱり煮、ほうれん草のおかか和え、 胡麻ドレッシングサラダ | 534.7(494.7) 20.9(19.7) 19.2(18.5) 1.9(1.7) | 米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、 ○油、押麦、砂糖 | ○牛乳、鶏手羽元、○調製豆乳、 ベーコン、ハム、かつお節、○牛乳 | トマトジュース缶、ほうれんそう、レタ ス、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、 トマト、きゅうり、バセリ、にんにく | りんご酢、コンソメ、しょうゆ、 食塩 | 玄米フレーク (午前)、普通牛 乳 | ココアマフィ ン、普通牛乳 (午後) | | |
| 14 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 | | |
| 16 月 | ビビンバ、わかめスープ、さつま芋のレモ ン煮、チーズサラダ | 460.1(441.1) 17.2(16.6) 16.4(16.2) 2.4(2.0) | さつまいも、米、○さつまいも、○白玉 粉、砂糖、○油、油、ごま、ごま油 | ○牛乳、豚ひき肉、チーズ、○粉チー ズ、生わかめ、○牛乳 | にんじん、キャベツ、もやし、ほうれん そう、きゅうり、レタス、ねぎ、レモン、 しょうが | しょうゆ、酢、中華だしの素、 食塩、○食塩 | ふかしいも(午 前)、普通牛乳 | もちもちチー ズパン、普通 牛乳(午後) | | |
| 17 火 | ごはん、みそ汁(かぼちや・たまねぎ)、 生鮭の胡麻マヨネーズ焼き、もやしとツ ナの和え物、じゃがいもとほうれん草の サラダ | 468.0(437.0) 21.6(19.9) 13.4(14.3) 1.9(1.7) | 米、○強力粉、じゃがいも、マヨネ ーズ、○ポップコーン、○砂糖、○ざらめ 糖(中ざら)、ごま、ボテトチップス、バ ター、ごま油、○片栗粉、オリーブ油、 砂糖 | さけ、白みそ、○赤みそ、ツナ油漬 缶、いわし(煮干し)、ベーコン、粉チー ズ、○牛乳 | もやし、たまねぎ、ほうれんそう、かぼ ちや、きゅうり、にんじん、コーン(冷 凍)、万能ねぎ、にんにく | しょうゆ、酢、○ドライイース ト、ほんだし、食塩、こしょう | ボリゴーン(午 前)、普通牛乳 | 焼きまんじゅ う、お茶・麦茶 | | |
| 18 水 | きつねうどん、かれいの磯辺揚げ、金時 豆の煮豆、コールスローサラダ | 543.9(517.1) 25.4(25.8) 12.6(13.8) 3.7(3.1) | 生うどん、砂糖、小麦粉、油、三温糖、 ○砂糖、○ごま | かれい、いんげんまめ(乾)、かまぼ こ、油揚げ、ハム、○牛乳、○いわし (田作り) | ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、にん じん、あおのり | しょうゆ、酢、本みりん、かつ おだし汁、昆布だし汁、ほん だし、食塩、○しょうゆ | 小魚(午前)、普 通牛乳 | サッポロボテ ト、ジョア | | |
| 19 木 | もち麦ごはん、みそ汁(玉ねぎ・油揚 げ)、豆腐の中華煮、小松菜とツナのご ま和え、コーンサラダ | 562.7(463.4) 25.7(21.7) 23.1(19.2) 2.6(1.9) | ○食パン、米、押麦、砂糖、ごま油、 片栗粉、ごま、オリーブ油 | ○牛乳、木綿豆腐、○ウインナー、豚 肉(肩ロース)、いか、油揚げ、白みそ、 ツナ油漬缶、ハム、いわし(煮干し)、○ 牛乳 | たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベ ツ、はくさい、きゅうり、チングルサイ、 たけのこ(ゆで)、コーン(冷凍)、干し しいたけ、にんにく | しょうゆ、酢、○ケチャップ、 ほんだし、中華だしの素、食 塩 | せんべい(午 前)、普通牛乳 | ワインナ ロール、普通 牛乳(午後) | | |
| 20 金 | もち麦ごはん、ポークカレー、ゆでたま ご、三色おひたし、いよかん | 553.5(509.9) 20.9(19.8) 22.6(21.3) 2.6(2.3) | じゃがいも、米、押麦、ねりごま、○砂 糖、油 | ○牛乳、卵、豚肉(もも)、○クリーム チーズ、ちくわ、○ヨーグルト(無糖)、 ○牛乳 | いよかん、たまねぎ、もやし、にんじ ん、ほうれんそう、○いちごジャム、し ょうが、にんにく | カレールウ、しょうゆ、みり ん、ほんだし | 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) | | |
| 21 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 | | |
| 24 火 | ごはん、みそ汁(小松菜・油揚げ)、鮭の レモン蒸し、人参とツナのきんぴら、ブ ロッコリーと竹輪のサラダ | 553.0(489.1) 25.1(22.1) 22.8(22.5) 2.7(2.1) | ○食パン、米、しらたき、○ポップコ ーン、マヨネーズ、○マーガリン、ごま、 ごま油 | ○牛乳、さけ(塩)、油揚げ、白みそ、 ちくわ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、 ○牛乳 | ブロッコリー、にんじん、こまつな、コーン (冷凍)、レモン、○いちごジャム・低 糖度 | しょうゆ、本みりん、ほんだし | ボリゴーン(午 前)、普通牛乳 | 付食パン、普 通牛乳(午 後) | | |
| 25 水 | ごはん、みそ汁(玉ねぎ・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 | 475.0(438.7) 18.8(17.7) 13.9(14.2) 2.1(1.7) | 米、○ホットケーキ粉、○じゃがいも、 油、片栗粉、○砂糖、オリーブ油、砂 糖 | ○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、白み そ、油揚げ、ハム、いわし(煮干し)、生 わかめ、凍り豆腐、○牛乳 | たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、 キャベツ、ホールトマト缶詰、○にんじ ん、きゅうり、コーン(冷凍)、○干し しおだしだけ、○りんご | かつおだしだけ、ケチャップ、 酢、しょうゆ、みりん、ほんだし、コンソメ、 食塩、本みりん | りんご(午前)、 普通牛乳 | 野菜のマフィ ン、普通牛乳 (午後) | | |
| 26 木 | ごはん、イタリアンスープ、豆腐ハンバ ーク、ジャーマンボテト、和風しらす入りサ ラダ | 518.1(468.2) 17.6(16.5) 21.9(20.0) 2.2(1.8) | 米、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、 油、砂糖、ごま | 豚ひき肉、木綿豆腐、○ホットブ リーモ、卵、ウインナー、しらす干し、 粉チーズ、ベーコン、かつお節、○牛 乳 | たまねぎ、レタス、きゅうり、にんじん、 ビーマン、コーン(冷凍)、焼きのり、バ セリ | ケチャップ、中濃ソース、コ ンソメ、しょうゆ、食塩 | せんべい(午 前)、普通牛乳 | いちごゼリー (誕生日会)、 お茶・麦茶 | | |
| 27 金 | ごはん、みそ汁(かぶ・油揚げ)、まぐろ の五色あげ、ほうれん草の磯香和え、中 華サラダ | 486.3(456.1) 20.0(19.0) 13.3(13.8) 2.0(1.8) | 米、さつまいも、○マカロニ、はるさ め、片栗粉、砂糖、油、○砂糖、ごま 油 | ○牛乳、かじき、油揚げ、白みそ、だ い(ず)乾)、ハム、○きな粉、いわし(煮 干し)、○牛乳 | かぶ、ほうれんそう、きゅうり、しめじ、 にんじん、えだまめ(冷凍)、焼きのり | しょうゆ、酢、ケチャップ、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) | | |
| 28 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 | | |