

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			◎は10時おやつ ○は午後おやつ	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			
01 水	うどん(鶏南蛮)、かぼちゃと豚肉の煮物(絹さや)、コブサラダ、オレンジ	505.5(467.6) 18.0(19.3) 15.9(16.5) 3.3(2.8)	◎さつまいも、生うどん、○油、マヨネーズ、○砂糖、片栗粉、砂糖、○黒ごま、◎砂糖、◎ごま	○牛乳、鶏もも肉、豚肉(ロース)、ベーコン、かつお節、◎牛乳、◎いわし(田作り)	かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、レタス、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、コーン(冷凍)、えだまめ(冷凍)、さやえんどう、干しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、ケチャップ、○しょうゆ、食塩、◎しょうゆ	小魚(午前)、普通牛乳	大学芋、普通牛乳(午後)	
02 木	もち麦ごはん、みそ汁(白菜・えのき)、納豆和え、ごぼうとウインナーのきんぴら、ナムル風煮びたし	416.0(386.8) 16.1(15.3) 13.7(13.5) 1.7(1.5)	米、○小麦粉、押麦、○砂糖、砂糖、ごま、油、○油、ごま油	納豆、○豆乳、ウインナー、油揚げ、白みそ、○ウインナー、いわし(煮干し)、しらす干し、かつお節、◎牛乳	はくさい、ごぼう、ほうれんそう、にんじん、もやし、だいこん、えのきたけ、○コーン(冷凍)、しょうが、あおのり	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩、○カレー粉、○食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	カレー蒸しパン、お茶・麦茶	
03 金	ごはん、きのこ汁(油揚げ)、かじきのお好み焼き風、きゅうりのナムル、フレンチサラダ	456.1(431.9) 21.4(20.2) 18.5(18.0) 1.6(1.5)	米、小麦粉、マヨレ、砂糖、油、オリーブ油、○砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、かじき、○クリームチーズ、油揚げ、白みそ、生わかめ、ハム、いわし(煮干し)、○ヨーグルト(無糖)、かつお節、◎牛乳	もやし、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、こまつな、しめじ、コーン(冷凍)、えのきたけ、にんじん、しいたけ、○いちごジャム、あおのり	酢、中濃ソース、しょうゆ、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)	
04 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	
06 月	もち麦ごはん、みそ汁(小松菜・なめこ)、豆腐の中華煮、とんもやし、胡麻ドレッシングサラダ	507.1(479.0) 21.8(20.3) 18.7(18.0) 1.8(1.5)	米、◎さつまいも、○小麦粉、○じゃがいも、○砂糖、○マーガリン、押麦、ごま油、砂糖、片栗粉、黒ごま、ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、豚肉(ロース)、○豆乳、いわし、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	こまつな、もやし、はくさい、レタス、なめこ、トマト、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、干しいたけ、にんにく、◎あおのり	しょうゆ、ほんだし、中華だしの素、カレー粉	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)	
07 火	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、豚肉のケチャップ焼き、小松菜と厚揚げの煮びたし、揚げじゃがいものサラダ	475.4(443.0) 22.8(20.9) 17.0(17.2) 2.9(2.5)	米、○小麦粉、じゃがいも、◎ポップコーン、油、砂糖、○油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、生揚げ、○鶏もも肉、白みそ、○脱脂粉乳、いわし(煮干し)、生わかめ、◎牛乳	たまねぎ、こまつな、レタス、○はくさい、にんじん、トマト、きゅうり、○ねぎ、なめこ、にんじん	しょうゆ、ケチャップ、かつおだし汁、○中華だしの素、本みりん、○しょうゆ、ほんだし、酢	ポリコーン(午前)、普通牛乳	洋風すいとん、お茶・麦茶	
08 水	もち麦ごはん、ポークカレー、ささみのスティックフライ、小松菜のじゃこあえ、トマト	537.8(480.3) 23.7(21.7) 17.6(17.1) 2.9(2.4)	じゃがいも、米、○小麦粉、パン粉、油、小麦粉、押麦、○油、ごま油	○牛乳、鶏ささ身、豚肉(もも)、○米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し、しらす干し、◎牛乳	トマト、たまねぎ、こまつな、にんじん、○にら、しょうが、にんにく、◎きゅうり	カレーウ、中濃ソース、本みりん、しょうゆ、白こしょう、食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	にらじゃこせんべい、普通牛乳(午後)	
09 木	ごはん、みそ汁(キャベツ・麩)、鶏肉の甘辛焼き、切干大根の甘酢和え(しらす干し)、ブロッコリーと竹輪のサラダ	429.3(395.1) 23.4(21.1) 16.2(15.3) 2.9(2.4)	米、○食パン、マヨレ、○バター、砂糖、焼ふ、油、○ごま、ごま	鶏もも肉、油揚げ、白みそ、ちくわ、しらす干し、いわし(煮干し)、○粉チーズ、◎牛乳	ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、ねぎ、コーン(冷凍)、にんじん、切り干しだいこん、◎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	カルシウムラスク、お茶・麦茶	
10 金	ごはん、けんちん汁、鮭のレモン蒸し、おかか和え(厚揚げ・青菜)、さつま芋の甘煮	489.7(449.1) 21.1(19.4) 14.6(14.2) 1.7(1.5)	さつまいも、米、さといも、○砂糖、砂糖、マヨレ	○牛乳、さけ(塩)、生揚げ、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ベーコン、かつお節、◎牛乳	にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ、ごぼう、レモン、○かんでん(粉)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	牛乳寒天、せんべい、お茶・麦茶	
11 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 月	もち麦ごはん、みそ汁(大根・わかめ)、豆腐と豚肉のケチャップ煮、小松菜とツナのごま和え、チーズサラダ	476.8(454.0) 21.5(20.0) 19.0(18.2) 2.4(2.0)	米、◎さつまいも、○白玉粉、押麦、油、○油、砂糖、片栗粉、ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、○粉チーズ、白みそ、ツナ油漬缶、生わかめ、いわし(煮干し)、凍り豆腐、◎牛乳	だいこん、こまつな、にんじん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、レタス、ねぎ、コーン(冷凍)、にんにく、◎牛乳	ケチャップ、酢、しょうゆ、ほんだし、コンソメ、食塩、○食塩、本みりん	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)	
14 火	たけのこ御飯(鶏肉入り)、お吸い物(なめこ・三つ葉)、かれいの磯辺揚げ、白和え、かぶときゅうりの浅漬け	451.7(424.0) 24.0(21.9) 12.2(13.4) 1.9(1.7)	○食パン、米、○砂糖、◎ポップコーン、小麦粉、油、生いも板こんにゃく、砂糖、ごま、焼ふ	かじき、木綿豆腐、鶏もも肉、○きな粉、○調整豆乳、生わかめ、油揚げ、白みそ、かつお節、◎牛乳	きゅうり、かぶ、ほうれんそう、なめこ、たけのこ(ゆで)、にんじん、糸みつば、しいたけ、干しいたけ、こんぶ(だし用)、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、ほんだし、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	きなこクリームサンド(豆乳)、お茶・麦茶	
15 水	磯うどん、金時豆の煮豆、人参とツナのきんぴら、オレンジ	463.2(435.1) 16.7(17.7) 7.0(9.1) 3.2(2.8)	生うどん、○米、しらたき、砂糖、○押麦、ごま油、○砂糖、油、ごま、◎砂糖、◎ごま	豚肉(もも)、○鶏ひき肉、いんげんまめ(乾)、ツナ油漬缶、生わかめ、かつお節、◎牛乳、◎いわし(田作り)	にんじん、オレンジ、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ、◎あおのり	しょうゆ、○酒、○しょうゆ、本みりん、みりん、ほんだし、◎しょうゆ	小魚(午前)、普通牛乳	おにぎり(とりそばろ)、お茶・麦茶	
16 木	ごはん、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、生鮭の照り焼き、野菜の胡麻酢和え、スパゲッティサラダ	512.9(473.8) 22.7(21.1) 16.6(16.4) 1.9(1.7)	米、○ホットケーキ粉、マヨレ、サラダ用スパゲティ、○マーブルシロップ、○マーガリン、ごま、砂糖	○牛乳、さけ、白みそ、いわし(煮干し)、ハム、カッテージチーズ、◎牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、ほうれんそう、もやし、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、万能ねぎ	しょうゆ、みりん、酢、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	ホットケーキ、普通牛乳(午後)	
17 金	ごはん、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、豚肉の生姜焼き、大根と生揚げの煮物、コーンサラダ	467.5(431.0) 21.9(20.4) 14.3(14.4) 2.1(1.9)	米、じゃがいも、○米粉、○砂糖、○油、オリーブ油、砂糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、生わかめ、○きな粉、◎牛乳	だいこん、たまねぎ、キャベツ、○かぼちゃ、きゅうり、コーン(冷凍)、ねぎ、にんじん、いんげん、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢、ほんだし、食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	野菜もち(かぼちゃ)、普通牛乳(午後)	
18 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	
20 月	ビビンバ、青梗菜のスープ、ブロッコリーのじゃこソース、和風ドレッシングサラダ(トマト)、グレープフルーツ	387.5(383.0) 18.6(17.7) 13.0(13.5) 2.1(1.8)	○じゃがいも、米、◎さつまいも、○片栗粉、和風ドレッシング、○砂糖、砂糖、ごま、○油、バター、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、しらす干し、かつお節、◎牛乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、チンゲンサイ、レタス、もやし、ほうれんそう、にんじん、トマト、きゅうり、○焼きのり、しょうが	しょうゆ、○しょうゆ、ほんだし	ふかしいも(午前)、普通牛乳	ポテトもち、普通牛乳(午後)	
21 火	ごはん、大根汁、さわらの照り焼き、ジャーマンポテト、もやしのサラダ	463.8(433.7) 20.2(18.8) 15.6(16.0) 2.2(1.9)	じゃがいも、米、○強力粉、◎ポップコーン、○砂糖、マヨレ、◎ざらめ糖(中ざら)、ごま油、油、砂糖、○片栗粉	さわら、豚肉(肩ロース)、ウインナー、油揚げ、○赤みそ、かつお節、◎牛乳	もやし、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、こまつな、ピーマン、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、しょうゆ(うすくち)、酢、○ドライイースト、食塩、コンソメ、昆布だし汁	ポリコーン(午前)、普通牛乳	焼きまんじゅう、お茶・麦茶	
22 水	いりこ菜飯、みそ汁(白菜・油揚げ)、肉じゃが、三色おひたし、コールスローサラダ	448.9(408.9) 17.0(16.3) 16.0(15.8) 2.3(1.9)	じゃがいも、米、○小麦粉、しらたき、○バター、押麦、ねりごま、○砂糖、油、砂糖、○黒ごま	○牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、白みそ、ハム、ちくわ、いわし(煮干し)、◎牛乳	はくさい、もやし、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、たまねぎ、きゅうり、いんげん、◎きゅうり	しょうゆ、酢、みりん、ほんだし、食塩、○食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	ごまスティック、普通牛乳(午後)	
23 木	ごはん、春野菜のミルクスープ、豆腐ハンバーグ、人参のグラッセ、和風しらす入りサラダ	516.3(466.8) 20.6(18.9) 19.0(17.7) 2.4(2.1)	米、じゃがいも、パン粉、砂糖、バター、オリーブ油、ごま、油	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、あさり水煮缶、○ホイップクリーム、ベーコン、しらす干し、脱脂粉乳、かつお節、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、レタス、きゅうり、キャベツ、パセリ、焼きのり	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	プリン(誕生日会)、お茶・麦茶	
24 金	グリンピースごはん、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、高野豆腐のオランダ煮、ほうれん草ビビンバ、コロコロチョコのからサラダ	511.5(476.2) 19.4(18.6) 18.0(17.6) 2.1(1.9)	米、マカロニ、油、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、フレンチドレッシング(乳化型)、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐、チーズ、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、生わかめ、◎牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、グリンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、めんつゆ・3倍濃縮、ほんだし、食塩、カレー粉	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)	
25 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	
27 月	もち麦ごはん、えのきと青梗菜のスープ、麻婆豆腐、ほうれん草と油揚げのお浸し、トマトときゅうりのサラダ	498.3(445.5) 19.9(17.6) 18.8(18.3) 2.3(1.7)	○食パン、米、◎さつまいも、○マーガリン、押麦、ごま油、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、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、トマト、にんじん、きゅうり、ねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、○いちごジャム・低糖度、にら、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、中華だしの素、食塩	ふかしいも(午前)、普通牛乳	付食パン、普通牛乳(午後)	
28 火	にんじんごはん、みそ汁(大根・油揚げ)、魚のグラタン、ブロッコリーの胡麻和え、ツナと野菜のサラダ	467.3(436.4) 20.5(19.0) 20.1(19.6) 2.3(1.9)	◎焼きそばめん、米、じゃがいも、◎ポップコーン、マヨレ、オリーブ油、バター、砂糖、○油、パン粉、ねりごま、ごま	かじき、ウインナー、ツナ油漬缶、油揚げ、白みそ、○豚肉(肩ロース)、粉チーズ、いわし(煮干し)、生わかめ、◎牛乳	だいこん、ブロッコリー、○キャベツ、レタス、たまねぎ、にんじん、トマト、もやし、きゅうり、○ピーマン、○にんじん、パセリ、◎あおのり	◎焼きそばソース、しょうゆ、酢、ほんだし、食塩、コンソメ、カレー粉	ポリコーン(午前)、普通牛乳	焼きそば、お茶・麦茶	
30 木	もち麦ごはん、みそ汁(かぶ・油揚げ)、サバのカレー揚げ、きんぴら、ゆで豚のサラダ	547.7(502.0) 22.9(21.2) 23.7(22.0) 1.8(1.6)	◎さつまいも、米、小麦粉、油、押麦、○油、○砂糖、砂糖、○ごま、ごま油、ごま	○牛乳、さば、白みそ、豚肉(ロース)、油揚げ、○しらす干し、ヨーグルト(無糖)、いわし(煮干し)、◎牛乳	かぶ、ごぼう、レタス、にんじん、トマト、しめじ、○えだまめ(冷凍)、きゅうり、コーン(冷凍)	しょうゆ、○しょうゆ、ほんだし、カレー粉、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	小魚とさつま芋の揚げ煮、普通牛乳(午後)	