

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	豚肉丼、ほうれん草ビビンバ、カルシウムサラダ、グレープフルーツルビー	424.7(395.5) 16.8(16.2) 12.5(12.9) 1.5(1.4)	米、○小麦粉、砂糖、押麦、○油、○砂糖、オリーブ油、ごま油、油	○牛乳、豚肉(もも)、○豆乳、豚ひき肉、生わかめ、しらす干し、白みそ、○牛乳	ほうれんそう、グレープフルーツ(赤)、たまねぎ、きゅうり、ごぼう、○いちごジャム、切り干しだいこん、にんにく	酢、しょうゆ、本みりん、食塩、ほんだし	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	蒸しパン(いちごジャム)、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	
07 木	もち麦ごはん、ポークカレー、ちくわフライ、コールスローサラダ、グレープフルーツルビー	550.8(504.5) 17.5(17.0) 20.1(19.2) 3.0(2.5)	じゃがいも、米、○食パン、パン粉、小麦粉、油、押麦、○グラニュー糖、砂糖	○牛乳、ちくわ、豚肉(もも)、ハム、○無塩バター、○牛乳	グレープフルーツ(赤)、たまねぎ、にんにく、キャベツ、きゅうり、しょうが、にんにく	カレールウ、酢、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	ラスク、普通牛乳(午後)	
08 金	ごはん、春野菜の豚汁、さばの塩焼き、ほうれん草と油揚げのお浸し、スパゲッティサラダ	502.9(468.7) 22.6(21.0) 21.0(20.0) 1.4(1.3)	米、じゃがいも、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、○砂糖	○牛乳、さば、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、白みそ、油揚げ、ハム、カツチーズ、いわし(煮干し)、○牛乳	ほうれんそう、にんにく、たまねぎ、○みかん缶、きゅうり、グリーンアスパラガス、ごぼう、コーン(冷凍)、ねぎ、○かんでん(粉)	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、ほんだし、食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	寒天フルーツポンチ、クッキー、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	
11 月	もち麦ごはん、みそ汁(切干大根・油揚げ)、親子煮、三色おひたし、コーンサラダ	484.3(460.8) 23.8(21.9) 18.4(17.8) 2.5(2.1)	米、○さつまいも、○ホットケーキ粉、○油、押麦、わりごま、砂糖、オリーブ油	○牛乳、鶏もも肉、卵、○絹ごし豆腐、油揚げ、白みそ、なると、ハム、ちくわ、いわし(煮干し)、○牛乳	たまねぎ、もやし、ほうれんそう、キャベツ、にんにく、○にんにく、きゅうり、コーン(冷凍)、切り干しだいこん、しいたけ、みつば	しょうゆ、酢、ほんだし、みりん、食塩	ふかしいも(午前)、普通牛乳	にんじんどーナッツ、普通牛乳(午後)	
12 火	ごはん、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、生鮭の変わり西京焼き、とんもやし、ポテトサラダ	474.1(442.0) 20.9(19.3) 17.8(17.8) 1.6(1.4)	じゃがいも、米、○小麦粉、マヨネーズ、○ポップコーン、○砂糖、ごま、○コーンフレーク、砂糖、バター、黒ごま、ごま油	さけ、豚肉(ロース)、白みそ、○卵、○無塩バター、いわし(煮干し)、生わかめ、ハム、○牛乳	たまねぎ、もやし、きゅうり、にんにく、ピーマン、○干しぶどう	しょうゆ、本みりん、酢、ほんだし、食塩、カレー粉	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ロックケーキ、お茶・麦茶	
13 水	うどん(鶏南蛮)、焼きししゃも、きゅうりのナムル、オレンジ	447.8(398.2) 20.6(18.6) 6.3(7.5) 3.9(3.1)	生うどん、○米、○押麦、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	ししゃも、鶏もも肉、○ツナ油漬缶、生わかめ、かつお節、○牛乳	もやし、オレンジ、○こまつな、きゅうり、ねぎ、コーン(冷凍)、にんにく、干しいたけ、こんぶ(だし用)、○きゅうり	しょうゆ、本みりん、酢、○しょうゆ、○食塩、食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	和風ツナおにぎり、お茶・麦茶	
14 木	いりこ菜飯、カブとハムのスープ、オランダコロケ、金時豆の煮豆、和風しらす入りサラダ	537.6(509.8) 19.9(19.3) 17.6(17.7) 2.6(2.3)	じゃがいも、米、○食パン、パン粉、砂糖、油、押麦、小麦粉、○マヨネーズ、ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、いんげんまめ(乾)、チーズ、しらす干し、ハム、かつお節、○牛乳	かぶ、レタス、たまねぎ、きゅうり、にんにく、○クリームコーン缶、○コーン(冷凍)、パセリ、焼きのり、○パセリ	中濃ソース、コンソメ、しょうゆ、食塩、○食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	コーントースト、普通牛乳(午後)	
15 金	ごはん、玉ねぎとそら豆のスープ、鶏肉のトマトソース煮、粉ふき芋、小松菜とツナのごま和え	437.8(411.9) 22.5(20.5) 12.2(12.8) 1.8(1.7)	じゃがいも、米、○マカロニ、小麦粉、○砂糖、バター、ごま、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、ツナ油漬缶、○きな粉、○牛乳	たまねぎ、こまつな、にんにく、そらまめ、トマトピューレ、ピーマン、セロリ、にんにく、あおのり	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩	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)	
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	ごはん、みそ汁(キャベツ・麩)、豆腐と豚肉のケチャップ煮、ほうれん草の磯香和え、揚げじゃがいものサラダ	496.4(470.1) 19.8(18.7) 18.2(17.6) 2.0(1.7)	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、じゃがいも、油、焼ふ、砂糖、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、白みそ、○クリームチーズ、いわし(煮干し)、凍り豆腐、○牛乳	ほうれんそう、レタス、ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、にんにく、トマト、きゅうり、○ブルーベリージャム、しめじ、コーン(冷凍)、焼きのり、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、かつおだし汁、ほんだし、酢、コンソメ、本みりん、食塩	ふかしいも(午前)、普通牛乳	カップケーキ(ブルーベリーとチーズ)、普通牛乳(午後)	
19 火	ごはん、みそ汁(小松菜・なめこ)、ポテトと鶏肉のオープン焼き、きんぴら、アスパラサラダ	393.0(377.2) 18.0(16.7) 8.1(10.0) 1.9(1.7)	じゃがいも、米、○強力粉、○ポップコーン、マヨネーズ、○砂糖、○ざらめ糖(中さら)、砂糖、ごま油、オリーブ油、○片栗粉	鶏もも肉、白みそ、○赤みそ、いわし(煮干し)、○牛乳	こまつな、ごぼう、トマト、にんにく、なめこ、グリーンアスパラガス、キャベツ、きゅうり、レタス、にんにく、パセリ	しょうゆ、酢、○ドライイースト、ほんだし、食塩、白こしょう	ポリコーン(午前)、普通牛乳	焼きまんじゅう、お茶・麦茶	
20 水	わかめごはん、みそ汁(あさり・ねぎ)、白身魚のマリネ、ほうれん草の胡麻和え、フレンチサラダ	468.4(448.5) 23.1(23.4) 13.3(14.8) 2.0(1.8)	米、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、油、砂糖、押麦、ごま、オリーブ油、○砂糖、○ごま	○牛乳、かれい、あさり水煮缶、○ヨーグルト(無糖)、○卵、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、○無塩バター、○牛乳、○いわし(田作り)	ほうれんそう、○みかん缶、キャベツ、にんにく、ねぎ、きゅうり、たまねぎ	酢、しょうゆ、ほんだし、コンソメ、食塩、○しょうゆ	小魚(午前)、普通牛乳	マンダリンケーキ、普通牛乳(午後)	
21 木	もち麦ごはん、みそ汁(大根・油揚げ)、豚肉の生姜焼き、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	470.7(430.6) 19.4(17.9) 17.2(16.3) 1.8(1.6)	米、○小麦粉、じゃがいも、押麦、○砂糖、ポテトチップス、ごま、ごま油、油、オリーブ油、砂糖	豚肉(もも)、○ヨーグルト(無糖)、○無塩バター、油揚げ、白みそ、ツナ油漬缶、ベーコン、いわし(煮干し)、○牛乳	だいこん、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、にんにく、コーン(冷凍)、○いちごジャム・低糖度、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	ヨーグルトスコーン、お茶・麦茶	
22 金	ハヤシライス、人参と竹輪のきんぴら、和風ドレッシングサラダ(トマト)	492.5(463.0) 12.4(12.5) 16.7(16.0) 3.0(2.6)	米、じゃがいも、和風ドレッシング、ごま油、油、ごま	豚肉(ロース)、ちくわ、ハム、○牛乳	○りんご濃縮果汁、たまねぎ、にんにく、レタス、ホールトマト缶詰、トマト、きゅうり	ハヤシルウ、ケチャップ、しょうゆ、本みりん	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	
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、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、納豆和え、小松菜のじゃこあえ、チーズサラダ	457.0(412.9) 19.3(17.1) 15.0(15.2) 2.0(1.6)	○食パン、米、じゃがいも、○さつまいも、○マーガリン、押麦、油、ごま、ごま油、砂糖	○牛乳、納豆、チーズ、白みそ、しらす干し、いわし(煮干し)、生わかめ、○牛乳	こまつな、キャベツ、だいこん、きゅうり、にんにく、レタス、○ブルーベリージャム、ねぎ、しょうが、あおのり	酢、本みりん、ほんだし、しょうゆ、食塩	ふかしいも(午前)、普通牛乳	付食パン、普通牛乳(午後)	
26 火	もち麦ごはん、みそ汁(小松菜・油揚げ)、かじきのバーベキューソース、白和え、もやしのサラダ	496.7(460.3) 21.2(19.6) 20.1(19.7) 1.6(1.4)	米、○小麦粉、○ポップコーン、○油、○砂糖、押麦、生いも板こんにやく、小麦粉、○マヨネーズ、砂糖、ごま、ごま油、油	かじき、木綿豆腐、○卵、油揚げ、白みそ、○豆乳、○ベーコン、いわし(煮干し)、○牛乳	もやし、こまつな、ほうれんそう、にんにく、たまねぎ、○たまねぎ、きゅうり、りんご、干しいたけ	しょうゆ、酢、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、お茶・麦茶	
27 水	ごはん、マカロニスープ、煮込みハンバーグ、人参のグラッセ、ツナと野菜のサラダ	516.4(459.0) 18.3(17.2) 22.1(20.5) 1.9(1.5)	米、マカロニ、パン粉、砂糖、バター、オリーブ油	○牛乳、豚ひき肉、○ホイップクリーム、ツナ油漬缶、ベーコン、生わかめ、○牛乳	にんにく、たまねぎ、レタス、キャベツ、トマト、きゅうり、にんにく、○きゅうり	ケチャップ、酢、ウスターソース、食塩、コンソメ、こしょう	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	プリン(誕生日会)、普通牛乳(午後)	
28 木	きつねうどん、サバのカレー揚げ、酢の物(きゅうり・わかめ)、ゆで豚のサラダ	454.8(418.1) 21.5(19.6) 19.9(18.4) 3.6(3.0)	生うどん、○じゃがいも、小麦粉、油、○マヨネーズ、砂糖、三温糖、ごま	さば、○ツナ油漬缶、かまぼこ、油揚げ、豚肉(ロース)、生わかめ、白みそ、ヨーグルト(無糖)、○ピザ用チーズ、○粉チーズ、○脱脂粉乳、○牛乳	きゅうり、ほうれんそう、レタス、トマト、にんにく、コーン(冷凍)、○赤ピーマン、○ピーマン	しょうゆ、酢、本みりん、かつおだし汁、昆布だし汁、ほんだし、カレー粉、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、お茶・麦茶	
29 金	ごはん、みそ汁(切干大根・貝割れ)、黄金煮、野菜の胡麻酢和え、かぶときゅうりの浅漬け	394.8(382.9) 13.1(13.5) 10.3(11.4) 1.7(1.5)	○さつまいも、米、じゃがいも、生いも板こんにやく、○砂糖、砂糖、ごま、油	○牛乳、生揚げ、豚肉(ばら)、白みそ、生わかめ、いわし(煮干し)、○牛乳	きゅうり、かぶ、ほうれんそう、にんにく、たまねぎ、もやし、たけのこ(ゆで)、切り干しだいこん、かいわれだいこん、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、○かんでん(粉)	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩、○食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	いもようかん、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	