

# 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、ポークカレー、ししゃもフライ、小松菜とツナのごま和え、コーンサラダ	521.3(488.4) 18.5(18.2) 19.7(18.7) 3.0(2.5)	じゃがいも、米、◎さつまいも、◎小麦粉、小麦粉、パン粉、油、押麦、◎油、ごま、オリーブ油、砂糖	◎牛乳、ししゃも、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、◎米みそ(淡色辛みそ)、ハム、○しらす干し、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、コーン(冷凍)、○にんじろ、にんにく	カレーウ、酢、しょうゆ、食塩	ふかしいも(午前)、普通牛乳	にらじゃこせんべい、普通牛乳(午後)	
02火	ごはん、きのこ汁(油揚げ)、さわらの胡麻マヨネーズ焼き、ほうれん草のおかか和え、もやしのサラダ	431.5(424.0) 20.6(19.5) 18.8(19.2) 1.6(1.5)	米、◎食パン、マヨネーズ、◎ポップコーン、◎マヨネーズ、ごま油、バター、ごま、砂糖	さわら、油揚げ、白みそ、いわし(煮干し)、粉チーズ、かつお節、◎牛乳	もやし、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、こまつな、きゅうり、しめじ、えのきたけ、◎クリームコーン缶、◎コーン(冷凍)、しいたけ、◎パセリ	しょうゆ、酢、食塩、◎食塩、こしょう	ポリコーン(午前)、普通牛乳	コーントースト、お茶・麦茶	
03水	ごはん、みそ汁(切干大根・油揚げ)、豆腐と豚肉のケチャップ煮、ごぼうとウインナーのきんぴら、ツナと野菜のサラダ	515.8(486.4) 18.4(19.6) 22.7(22.3) 2.1(1.9)	◎さつまいも、米、◎オリーブ油、油、◎てんさい糖、砂糖、片栗粉、オリーブ油、ごま、◎砂糖、◎ごま	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ウインナー、ツナ油漬缶、油揚げ、白みそ、いわし(煮干し)、◎粉チーズ、生わかめ、凍り豆腐、かつお節、◎牛乳、◎いわし(田作り)	ごぼう、ホールトマト缶詰、たまねぎ、レタス、トマト、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、切り干しだいこん、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酢、ほんだし、コンソメ、食塩、本みりん、◎食塩、◎こしょう、◎しょうゆ	小魚(午前)、普通牛乳	さつまいもロースト、普通牛乳(午後)	
04木	ゆかりごはん、みそ汁(わかめ・もやし)、レバーのごまフライ、かぶときゅうりの浅漬け、和風しらす入りサラダ	434.0(401.0) 18.6(17.3) 10.4(10.8) 2.1(1.8)	◎ホットケーキ粉、パン粉、◎じゃがいも、小麦粉、油、押麦、ごま、◎砂糖、ごま油	豚レバー、◎牛乳、牛乳、白みそ、しらす干し、生わかめ、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	きゅうり、レタス、かぶ、もやし、◎にんじん、にんじん、◎干しぶどう、焼きのり、にんにく、しょうが	しょうゆ、ほんだし、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	野菜のマフィン、お茶・麦茶	
05金	ごはん、ポトフ、豚肉の生姜焼き、小松菜と厚揚げの煮びたし、コールスローサラダ	446.3(414.3) 18.6(17.4) 14.9(14.5) 2.0(1.8)	米、じゃがいも、◎砂糖、油、砂糖	◎牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、ベーコン、ハム、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、きゅうり、いんげん、しょうが、しいたけ、◎かんてん(粉)	しょうゆ、本みりん、酢、コンソメ、ほんだし、食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	牛乳寒天、クラッカー、お茶・麦茶	
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	
08月	もち麦ごはん、えのきと青梗菜のスープ、マーボー豆腐(野菜)、酢の物(きゅうり・わかめ)、ゆで豚のサラダ	458.3(422.5) 18.5(17.0) 15.4(14.8) 1.9(1.5)	米、◎さつまいも、◎米粉、砂糖、◎砂糖、押麦、◎油、片栗粉、ごま油、ごま	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉(ロース)、生わかめ、白みそ、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、◎きな粉、◎牛乳	きゅうり、にんじん、たまねぎ、◎かぼちゃ、レタス、トマト、チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、コーン(冷凍)、干しいたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	ふかしいも(午前)、普通牛乳	野菜もち(かぼちゃ)、普通牛乳(午後)	
09火	いりこ菜飯、みそ汁(あさり・ねぎ)、高野豆腐のオランダ煮、人参と竹輪のきんぴら、春雨サラダ	456.3(427.7) 19.0(17.8) 12.6(13.6) 3.0(2.5)	◎ホットケーキ粉、◎ポップコーン、はるさめ、油、押麦、砂糖、片栗粉、ごま油、◎小麦粉、ごま	ちくわ、あさり水煮缶、凍り豆腐、◎豚ひき肉、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	にんじん、キャベツ、ねぎ、きゅうり、◎たまねぎ、◎にんじん	しょうゆ、酢、◎ケチャップ、本みりん、◎ウスターソース、めんつゆ・3倍濃縮、ほんだし、◎カレー粉	ポリコーン(午前)、普通牛乳	カレー肉まん、お茶・麦茶	
10水	ちゃんぽんうどん、金時豆の煮豆、おかか和え(厚揚げ・青菜)、甘夏	496.4(437.0) 19.5(17.7) 10.4(10.8) 3.5(2.8)	生うどん、◎米、砂糖、◎押麦、マヨネーズ、ごま油	生揚げ、豚肉(肩ロース)、いんげんまめ(乾)、あさり水煮缶、豆乳、○しらす干し、ベーコン、かつお節、◎かつお節、◎牛乳	なつみかん、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にら、こんぶ(だし用)、◎きゅうり	◎しょうゆ、中華だしの素、しょうゆ、食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	おにぎり(じゃこおかか)、お茶・麦茶	
11木	もち麦ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、カレー肉じゃが、きゅうりの昆布あえ、カルシウムサラダ	429.7(405.7) 19.5(18.4) 13.6(13.9) 2.1(1.8)	じゃがいも、米、押麦、◎水あめ、砂糖、◎砂糖、油、オリーブ油	◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、生揚げ、白みそ、生わかめ、◎きな粉、いわし(煮干し)、しらす干し、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、にんじん、なめこ、切り干しだいこん、グリーンピース(冷凍)、塩こんぶ	酢、しょうゆ、ほんだし、食塩、カレー粉	せんべい(午前)、普通牛乳	きな粉あめ、クラッカー、普通牛乳(午後)	
12金	ごはん、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、生鮭の照り焼き、キャベツの煮びたし、スパゲッティサラダ	488.5(457.8) 24.8(22.8) 16.3(16.2) 2.2(2.0)	米、じゃがいも、◎白玉粉、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、◎油、砂糖	◎牛乳、さけ、◎粉チーズ、白みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、生わかめ、ハム、カッテージチーズ、◎牛乳	キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、コーン(冷凍)、しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、ほんだし、◎食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	もちもちチーズパン、普通牛乳(午後)	
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	
15月	豚肉丼、みそ汁(小松菜・麩)、切干大根の甘酢和え(しらす干し)、胡麻ドレッシングサラダ	474.4(450.5) 19.0(18.0) 13.5(13.8) 2.1(1.8)	米、◎さつまいも、◎小麦粉、◎じゃがいも、◎砂糖、◎マーガリン、砂糖、押麦、焼ふ、油	◎牛乳、豚肉(もも)、◎豆乳、白みそ、しらす干し、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、こまつな、レタス、トマト、ごぼう、にんじん、切り干しだいこん、◎あおのり	酢、しょうゆ、ほんだし、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)	
16火	ごはん、みそ汁(えのき・わかめ)、かじきのお好み焼き風、粉ふき芋、三色おひたし、オレンジ	418.5(395.1) 19.5(18.1) 9.6(11.2) 1.8(1.6)	じゃがいも、米、◎強力粉、◎ポップコーン、小麦粉、◎砂糖、マヨネーズ、ねりごま、◎ざらめ糖(中ざら)、油、◎片栗粉	かじき、白みそ、◎赤みそ、生わかめ、ちくわ、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	もやし、ほうれん草、オレンジ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、みりん、◎ドライイースト、ほんだし、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	焼きまんじゅう、お茶・麦茶	
17水	ごはん、みそ汁(切干大根・油揚げ)、豚肉のつけ焼き、大豆の五目煮、揚げじゃがいものサラダ	598.2(552.3) 22.2(22.6) 27.8(26.4) 1.9(1.7)	米、◎小麦粉、じゃがいも、◎油、◎グラニュー糖、油、生いも板こんにやく、砂糖、◎黒ごま、◎ごま、◎砂糖、◎ごま	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、だいず(乾)、◎ヨーグルト(無糖)、油揚げ、白みそ、ちくわ、いわし(煮干し)、◎きな粉、◎牛乳、◎いわし(田作り)	レタス、にんじん、トマト、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、切り干しだいこん、にんにく	しょうゆ、本みりん、かつおだし汁、酢、ほんだし、◎食塩、◎しょうゆ	小魚(午前)、普通牛乳	ごまのショートブレッド、普通牛乳(午後)	
18木	もち麦ごはん、カブとハムのスープ、なすとトマトのチーズ焼き、小松菜のじゃこあえ、フレンチサラダ	453.8(416.8) 17.9(16.7) 14.8(14.3) 2.5(2.1)	米、◎強力粉、◎砂糖、押麦、◎油、オリーブ油、ごま油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、◎ヨーグルト(無糖)、ピザ用チーズ、ハム、しらす干し、◎牛乳	こまつな、かぶ、なす、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、トマト、きゅうり、しょうが、にんにく	コンソメ、酢、本みりん、しょうゆ、食塩、◎食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	ヨーグルトパン、お茶・麦茶	
19金	ごはん、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、豚肉と豆腐の塩炒め、きゅうりのナムル、マカロニサラダ	481.9(442.9) 17.6(16.6) 17.0(16.2) 2.2(2.0)	米、じゃがいも、マカロニ、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油、ごま	◎牛乳、豚肉(ロース)、凍り豆腐、生わかめ、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、万能ねぎ、レモン果汁	酢、しょうゆ、中華だしの素、ほんだし、食塩、白こしょう、こしょう	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	フルーチェ、せんべい、お茶・麦茶	
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	
22月	もち麦ごはん、みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)、そばろ納豆、人参とツナのきんぴら、じゃがいもとほうれん草のサラダ	418.9(408.1) 18.3(17.5) 12.8(13.3) 1.9(1.6)	米、◎さつまいも、じゃがいも、◎マカロニ、しらたき、押麦、◎砂糖、ポテトチップス、ごま油、砂糖、ごま、オリーブ油	◎牛乳、納豆、油揚げ、白みそ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、◎きな粉、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、コーン(冷凍)、切り干しだいこん、にんにく	しょうゆ、酢、みりん、和風だしの素、ほんだし	ふかしいも(午前)、普通牛乳	マカロニあべかわ、普通牛乳(午後)	
23火	ごはん、田舎風ポテトスープ、豚肉のケチャップ焼き、ほうれん草の磯香和え、スタミナサラダ	481.5(414.4) 20.3(17.6) 18.7(17.9) 2.6(2.1)	◎食パン、米、じゃがいも、◎ポップコーン、油、◎マーガリン、砂糖	豚肉(肩ロース)、豚肉(ロース)、◎ハム、ベーコン、だいず(乾)、◎牛乳	たまねぎ、ほうれん草、レタス、トマト、◎きゅうり、にんじん、しめじ、セロリ、きょうな、焼きのり、パセリ、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、ほんだし	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ハムサンド、お茶・麦茶	
24水	磯うどん、ちくわの磯辺揚げ、とんもやし、チーズサラダ	469.0(422.9) 20.9(19.4) 16.4(15.9) 4.0(3.3)	◎じゃがいも、生うどん、小麦粉、油、◎マーガリン、砂糖、黒ごま、ごま、ごま油	◎牛乳、ちくわ、豚肉(もも)、豚肉(ロース)、チーズ、生わかめ、かつお節、◎牛乳	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、レタス、ピーマン、ねぎ、干しいたけ、あおのり、◎きゅうり	しょうゆ、酢、みりん、ほんだし、食塩、◎食塩、カレー粉	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	じゃがバター(マーガリン)、普通牛乳(午後)	
25木	ごはん、ジュリエンスープ、チーズハンバーグ、人参のグラッセ、ポテトサラダ	471.3(430.8) 13.9(13.5) 20.9(19.2) 1.8(1.6)	じゃがいも、米、マヨネーズ、パン粉、砂糖、バター	豚ひき肉、◎ホイップクリーム、ベーコン、スライスチーズ、ハム、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、◎みかん缶	中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、酢、食塩、白こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	ピーチゼリー(誕生日会)、お茶・麦茶	
26金	わかめごはん、みそ汁(キャベツ・麩)、白身魚のマリネ、ほうれん草の胡麻和え、グレイプフルーツビー	423.9(406.2) 20.4(19.4) 13.1(13.7) 1.7(1.5)	米、◎食パン、片栗粉、油、押麦、砂糖、◎黒砂糖、焼ふ、ごま	◎牛乳、かえい、油揚げ、白みそ、いわし(煮干し)、◎無塩バター、◎牛乳	グレープフルーツ(赤)、ほうれん草、キャベツ、にんじん、たまねぎ	酢、しょうゆ、ほんだし、コンソメ、食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	黒糖ラスク、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	
29月	ビビンバ、豆腐とわかめのスープ、ジャーマンポテト、スティックきゅうり(みそ)	501.7(448.6) 17.5(15.6) 23.2(21.8) 2.3(1.8)	◎食パン、じゃがいも、米、◎さつまいも、マヨネーズ、◎マーガリン、油、オリーブ油、砂糖、ごま、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ウインナー、生わかめ、白みそ、◎牛乳	にんじん、きゅうり、たまねぎ、もやし、ほうれん草、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、◎いちごジャム・低糖度、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、コンソメ、食塩	ふかしいも(午前)、普通牛乳	付食パン、普通牛乳(午後)	
30火	ごはん、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、生鮭の変わり西京焼き、ナムル風煮びたし、和風ドレッシングサラダ(トマト)	385.7(371.2) 21.1(19.5) 11.3(12.6) 1.9(1.6)	米、◎マカロニ、◎ポップコーン、和風ドレッシング、ごま、砂糖、◎油、マヨネーズ、バター、ごま油、◎砂糖	さけ、白みそ、油揚げ、◎豚ひき肉、ハム、いわし(煮干し)、生わかめ、◎粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、ほうれん草、レタス、もやし、トマト、きゅうり、◎たまねぎ、◎トマトペースト、にんじん、しょうが、◎パセリ、◎にんにく	しょうゆ、本みりん、酢、ほんだし、◎コンソメ、食塩、◎食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	マカロニのトマト煮、お茶・麦茶	