

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
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 火	もち麦ごはん、みそ汁(ナス・油揚げ・玉ねぎ)、豚肉のケチャップ焼き、小松菜とモヤシのおかか和え、揚げじゃがいものサラダ	450.3(422.3) 15.9(15.3) 19.0(18.7) 1.7(1.5)	○さつまいも、米、じゃがいも、◎ポップコーン、油、○オリーブ油、押麦、○てんさい含蜜糖、砂糖	豚肉(肩ロース)、油揚げ、白みそ、いわし(煮干し)、○粉チーズ、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、レタス、なす、こまつな、もやし、にんじん、トマト、きゅうり	しょうゆ、ケチャップ、かつおだし汁、酢、ほんだし、○食塩、○こしょう	ポリコーン(午前)、普通牛乳	さつまいもロースト、お茶・麦茶	
02 水	冷やしたぬきうどん、サバのカレー揚げ、チーズサラダ、グレープフルーツ	541.1(473.1) 18.8(17.2) 17.9(16.7) 3.6(2.9)	生うどん、○米、天かす、油、小麦粉、○押麦、○油、砂糖	さば、チーズ、なると、生わかめ、◎牛乳	グレープフルーツ、きゅうり、キャベツ、○コーン(冷凍)、レタス、コーン(冷凍)、にんじん、◎きゅうり	めんつゆ・3倍濃縮、酢、○しょうゆ、食塩、カレー粉、○食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	焼きもちこしおにぎり、お茶・麦茶	
03 木	もち麦ごはん、みそ汁(えのき・わかめ)、豆腐の中華煮、もやしとツナの和え物、マカロニサラダ	514.7(475.3) 21.9(20.4) 19.9(19.0) 2.1(1.8)	米、○ホットケーキ粉、マカロニ、マヨネーズ、押麦、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、いか、白みそ、○クリームチーズ、生わかめ、ハム、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、◎牛乳	もやし、きゅうり、はくさい、にんじん、えのきたけ、チンゲンサイ、○みかん缶、ねぎ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、にんにく	しょうゆ、ほんだし、中華だしの素、食塩、こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	カップケーキ(みかん&クリームチーズ)、普通牛乳(午後)	
04 金	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、ごぼうとウインナーのきんぴら、酢の物(きゅうり・わかめ)	435.3(415.3) 20.7(19.6) 15.0(15.2) 1.7(1.6)	米、○水あめ、小麦粉、油、○砂糖、砂糖、ごま	○牛乳、かじき、ウインナー、油揚げ、白みそ、生わかめ、○きな粉、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	ごぼう、こまつな、きゅうり、たまねぎ、りんご	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	きな粉あめ、せんべい、普通牛乳(午後)	
05 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 月	もち麦ごはん、みそ汁(キャベツ・麩)、オクラ納豆、三色おひたし(こまつな)、トマトときゅうりのサラダ	439.5(424.6) 18.6(17.7) 12.5(13.1) 1.6(1.4)	米、○ホットケーキ粉、◎さつまいも、○じゃがいも、押麦、ねりごま、焼ふ、油、○砂糖、砂糖、ごま	○牛乳、納豆、油揚げ、白みそ、ちくわ、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	もやし、トマト、こまつな、きゅうり、キャベツ、○にんじん、オクラ、モロヘイヤ、にんじん、○干しぶどう	酢、しょうゆ、みりん、ほんだし、食塩	ふかしいも(午前)、普通牛乳	野菜のマフィン、普通牛乳(午後)	
08 火	ごはん、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、豚肉の生姜焼き、野菜の炒り煮、和風しらす入りサラダ	375.9(363.4) 19.2(18.0) 8.9(10.7) 2.4(2.1)	米、じゃがいも、○小麦粉、◎ポップコーン、○油、油、オリーブ油、ごま	豚肉(もも)、白みそ、しらす干し、○米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し、いわし(煮干し)、生わかめ、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、レタス、きゅうり、なす、トマト、黄ピーマン、ズッキーニ、ねぎ、にんじん、○にら、しょうが、にんにく、焼きのり	しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	にらじゃこせんべい、お茶・麦茶	
09 水	ごはん、みそ汁(小松菜・なめこ)、鮭のレモン蒸し、ジャーマンポテト、スタミナサラダ	492.3(443.6) 24.0(21.9) 21.1(19.9) 2.2(1.9)	じゃがいも、米、○食パン、マヨネーズ、油、○黒砂糖、砂糖	○牛乳、さけ(塩)、ウインナー、豚肉(ロース)、白みそ、だいず(乾)、いわし(煮干し)、○無塩バター、◎牛乳	こまつな、レタス、たまねぎ、にんじん、なめこ、トマト、レモン、ピーマン、セロリ、きょうな、にんにく、◎きゅうり	酢、ほんだし、食塩、コンソメ	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	黒糖ラスク、普通牛乳(午後)	
10 木	もち麦ごはん、みそ汁(玉ねぎ・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、フレンチサラダ	492.5(456.8) 18.5(17.7) 17.5(17.1) 1.9(1.7)	米、○小麦粉、○じゃがいも、○砂糖、○マーガリン、押麦、油、砂糖、片栗粉、ごま、オリーブ油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○豆乳、白みそ、ツナ油漬缶、ハム、いわし(煮干し)、生わかめ、凍り豆腐、◎牛乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶詰、きゅうり、コーン(冷凍)、にんにく、◎あおのり	ケチャップ、酢、しょうゆ、ほんだし、コンソメ、食塩、本みりん	せんべい(午前)、普通牛乳	じゃがバターパン、普通牛乳(午後)	
11 金	ごはん、みそ汁(かぶ・油揚げ)、高野豆腐のオランダ煮、ほうれん草ビビンバ、カルシウムサラダ	432.5(412.0) 16.6(16.3) 15.5(15.6) 1.9(1.7)	米、油、砂糖、片栗粉、オリーブ油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐、油揚げ、白みそ、生わかめ、しらす干し、いわし(煮干し)、◎牛乳	ほうれんそう、かぶ、きゅうり、しめじ、切り干しだいこん、にんじん	酢、しょうゆ、本みりん、めんつゆ・3倍濃縮、ほんだし、食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	フルーツゼリー、普通牛乳(午後)	
12 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	
14 月	もち麦ごはん、ボークカレー、ちくわフライ、小松菜のじゃこあえ、もやしのサラダ	595.0(540.1) 19.8(17.8) 20.0(18.9) 3.0(2.3)	じゃがいも、米、◎さつまいも、○小麦粉、パン粉、○砂糖、小麦粉、油、押麦、ごま油、砂糖	○牛乳、ちくわ、○ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、油揚げ、しらす干し、◎牛乳	にんじん、もやし、たまねぎ、こまつな、きゅうり、しょうが、にんにく	カレールー、酢、しょうゆ、本みりん	ふかしいも(午前)、普通牛乳	ヨーグルトケーキ、普通牛乳(午後)	
15 火	ごはん、きのこ汁(油揚げ)、さばの塩焼き、きゅうりのナムル、ポテトサラダ	508.5(479.2) 23.3(21.8) 19.0(19.3) 1.7(1.5)	じゃがいも、米、○強力粉、マヨネーズ、◎ポップコーン、○砂糖、○ざらめ糖(中ざら)、砂糖、ごま、○片栗粉、ごま油	○牛乳、さば、油揚げ、白みそ、生わかめ、○赤みそ、いわし(煮干し)、ハム、◎牛乳	きゅうり、もやし、たまねぎ、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	酢、しょうゆ、○ドライイースト、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	焼きまんじゅう、普通牛乳(午後)	
16 水	肉みそうどん、金時豆の煮豆、おかか和え(厚揚げ・青菜)、ゆで豚のサラダ	535.6(493.0) 19.1(19.7) 14.2(14.9) 3.3(2.8)	生うどん、○米、砂糖、○押麦、マヨネーズ、油、ごま、○ごま、◎砂糖、◎ごま	生揚げ、豚ひき肉、いんげんまめ(乾)、豚肉(ロース)、○チーズ、白みそ、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、かつお節、◎牛乳、◎いわし(田作り)	トマト、きゅうり、レタス、こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、しょうが、○しそ	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、○食塩、◎しょうゆ	小魚(午前)、普通牛乳	おにぎり(チーズ・しそ)、お茶・麦茶	
17 木	ゆかりごはん、みそ汁(あさり・ねぎ)、魚のグラタン、人参とツナのきんぴら、コーンサラダ	473.7(432.8) 21.9(19.9) 19.4(18.0) 2.3(1.9)	米、じゃがいも、○小麦粉、しらたき、マヨネーズ、○バター、押麦、○砂糖、オリーブ油、パン粉、ごま油、○黒ごま、ごま、砂糖	かじき、あさり水煮缶、凍り豆腐、白みそ、ツナ油漬缶、ハム、いわし(煮干し)、粉チーズ、○牛乳、◎牛乳	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、コーン(冷凍)	酢、しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩、カレー粉、○食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	ごまスティック、お茶・麦茶	
18 金	豚肉丼、お吸い物(なめこ・三つ葉)、さつま芋のレモン煮、ツナと野菜のサラダ、グレープフルーツ	456.0(431.9) 18.0(17.4) 11.2(12.2) 1.8(1.7)	さつまいも、米、○マカロニ、砂糖、押麦、○油、焼ふ、オリーブ油、○砂糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、生わかめ、○豚ひき肉、○粉チーズ、白みそ、かつお節、◎牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、レタス、なめこ、トマト、ごぼう、○たまねぎ、きゅうり、○トマトペースト、糸みつば、レモン、こんぶ(だし用)、○パセリ、○にんにく	しょうゆ、酢、しょうゆ(うすくち)、ほんだし、○コンソメ、食塩、○食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	マカロニのトマト煮、普通牛乳(午後)	
19 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 木	もち麦ごはん、マカロニスープ、ミートローフ、粉ふき芋、胡麻ドレッシングサラダ	505.2(461.5) 15.6(15.2) 22.4(20.8) 1.7(1.4)	じゃがいも、米、ごまドレッシング、押麦、マカロニ、パン粉、バター	○牛乳、豚ひき肉、○ホイップクリーム、ベーコン、ハム、◎牛乳	たまねぎ、レタス、キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん、しいたけ、あおのり、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ、こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	サイダーゼリー(誕生日会)、普通牛乳(午後)	
25 金	しめじごはん、みそ汁(小松菜・麩)、ししゃもの胡麻天、とんもやし、コールスローサラダ	464.4(428.8) 20.5(18.9) 14.8(14.4) 2.1(1.8)	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、小麦粉、油、焼ふ、○砂糖、黒ごま、ごま、ごま油、砂糖	ししゃも、豚肉(ロース)、油揚げ、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	もやし、こまつな、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、ピーマン	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩、カレー粉	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	お月見まんじゅう、お茶・麦茶	
26 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	
28 月	ごはん、豆乳スープ、鮭のマヨパン粉焼き、野菜の胡麻酢和え、和風ドレッシングサラダ(トマト)	482.1(427.1) 23.1(20.2) 16.6(15.8) 2.1(1.6)	○食パン、米、◎さつまいも、和風ドレッシング、マヨネーズ、パン粉、ごま、砂糖	○牛乳、さけ、調製豆乳、ウインナー、ハム、粉チーズ、◎牛乳	はくさい、ほうれんそう、レタス、もやし、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、○いちごジャム・低糖度、パセリ	酢、コンソメ、しょうゆ	ふかしいも(午前)、普通牛乳	付食パン、普通牛乳(午後)	
29 火	中華丼、豆腐とわかめのスープ、もやしのナムル、中華サラダ、オレンジ	420.4(397.0) 12.7(12.7) 14.1(14.8) 2.6(2.2)	米、はるさめ、◎ポップコーン、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま	○牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、ハム、生わかめ、◎牛乳	もやし、にんじん、きゅうり、オレンジ、チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ、はくさい、しいたけ、しょうが	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	フルーツェ、クラッカー、お茶・麦茶	
30 水	磯うどん、ちくわのパン粉焼き、大豆の五目煮、キャベツときゅうりの塩もみ	448.2(422.7) 18.6(19.2) 7.8(9.8) 3.9(3.3)	生うどん、○米、生いも板こんにやく、○押麦、マヨネーズ、パン粉、砂糖、油、◎砂糖、◎ごま	ちくわ、豚肉(もも)、だいず(乾)、生わかめ、粉チーズ、かつお節、◎牛乳、◎いわし(田作り)	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、ごぼう、○えだまめ(冷凍)、干しいたけ、○塩こんぶ、パセリ、にんにく	しょうゆ、みりん、ほんだし、食塩、◎しょうゆ	小魚(午前)、普通牛乳	おにぎり(塩こんぶ)、お茶・麦茶	