

献立表

めばえの森かんこう(一般)

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			
02月	もち麦ごはん、みそ汁(小松菜・なめこ)、高野豆腐のふわふわ煮、ブロッコリーの胡麻おかか和え、コーンサラダ	434.5(420.6) 22.7(21.0) 16.0(15.9) 2.5(2.1)	米、◎さつまいも、○食パン、押麦、ごま、オリーブ油、砂糖、○オリーブ油	○牛乳、卵、凍り豆腐、○ピザ用チーズ、白みそ、○ベーコン、ハム、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	こまつな、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、なめこ、きゅうり、コーン(冷凍)、○たまねぎ、みつば、○ホールトマト缶詰、○ビーマン、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、○ケチャップ、ほんだし、食塩	ふかしいも(午前)、普通牛乳	ピザトースト、普通牛乳(午後)	
04水	ごはん、中華スープ、マーボー豆腐(野菜)、ほうれん草の胡麻和え、コロコロチーズのカレーサラダ、みかん	502.2(448.1) 20.0(18.1) 17.7(16.9) 2.3(1.8)	○じゃがいも、米、○片栗粉、マカロニ、砂糖、○砂糖、マヨネーズ、フレンチドレッシング(乳化型)、片栗粉、ごま油、ごま、○油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、ハム、白みそ、◎牛乳	みかん、ほうれんそう、はくさい、にんじん、きゅうり、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にら、干しいたけ、しょうが、にんにく、◎りんご	しょうゆ、中華だしの素、○しょうゆ、カレー粉	りんご(午前)、普通牛乳	ポテトもち、普通牛乳(午後)	
05木	もち麦ごはん、みそ汁(えのき・わかめ)、豚肉のケチャップ焼き、さつま芋のレモン煮、白和え風サラダ	517.4(467.8) 22.6(20.5) 21.0(19.3) 2.0(1.7)	さつまいも、米、○油、砂糖、○片栗粉、押麦、○砂糖、マヨネーズ、ねぎごま、ごま、油	豚肉(肩ロース)、○だいず(乾)、木綿豆腐、○しらす干し、白みそ、生わかめ、いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、れんこん、ねぎ、レモン	ケチャップ、しょうゆ、○しょうゆ、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	大豆と小魚の揚げ煮、お茶・麦茶	
06金	ごはん、みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)、豆腐の中華煮、小松菜ともやしのおかか和え、和風ドレッシングサラダ(トマト)	446.6(414.8) 19.3(18.3) 15.1(15.1) 1.6(1.5)	○さつまいも、米、和風ドレッシング、○砂糖、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、いか、油揚げ、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、○無塩バター、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、○りんご、こまつな、はくさい、レタス、もやし、にんじん、トマト、きゅうり、チンゲンサイ、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	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	アップルポテト、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	こぎつねごはん、いもこ汁、ブロッコリーのおかか煮、和風しらす入りサラダ、みかん	480.3(442.8) 19.2(18.0) 17.7(17.1) 1.8(1.5)	さといも、米、◎さつまいも、○小麦粉、生いも板こんにゃく、○砂糖、○バター、砂糖、○ごま、ごま、油	○牛乳、豚肉(ロース)、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、○卵、しらす干し、かつお節、◎牛乳	みかん、レタス、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、ねぎ、しめじ、ごぼう、いんげん、○あおのり、焼きのり	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、ほんだし、食塩	ふかしいも(午前)、普通牛乳	海苔胡麻クッキー、普通牛乳(午後)	
10火	ごはん、豆腐入りかき玉汁、鮭のマヨパン粉焼き、大豆の五目煮、ゆで豚のサラダ	514.0(473.8) 24.2(22.0) 21.1(20.4) 1.8(1.6)	米、○小麦粉、◎ポップコーン、マヨネーズ、○油、○砂糖、生いも板こんにゃく、○マヨネーズ、砂糖、パン粉、ごま	さけ、木綿豆腐、○卵、卵、だいず(乾)、豚肉(ロース)、○豆乳、白みそ、生わかめ、ヨーグルト(無糖)、○ベーコン、ちくわ、粉チーズ、◎牛乳	レタス、トマト、○たまねぎ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ごぼう、コーン(冷凍)、パセリ	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、ほんだし、食塩、○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	
11水	カレーうどん、おかか和え(厚揚げ・青菜)、白菜のごま酢あえ、オレンジ	515.0(476.1) 17.4(18.3) 16.8(17.0) 3.6(3.1)	生うどん、○米、じゃがいも、○押麦、マヨネーズ、砂糖、ごま、油、◎砂糖、◎ごま	生揚げ、豚肉(ロース)、○チーズ、ベーコン、○かつお節、かつお節、○牛乳、◎いわし(田作り)	はくさい、たまねぎ、オレンジ、にんじん、こまつな、ねぎ	カレールウ、しょうゆ、酢、○みりん、○しょうゆ、ほんだし、◎しょうゆ	小魚(午前)、普通牛乳	チーズおにぎり、お茶・麦茶	
12木	もち麦ごはん、きのこ汁(豆腐)、豚肉の生姜焼き、ナムル風煮びたし、チーズサラダ	414.9(395.5) 22.7(21.1) 15.2(15.3) 2.1(1.8)	○生いも板こんにゃく、米、○砂糖、押麦、油、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、チーズ、油揚げ、白みそ、○白みそ、いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、こまつな、きゅうり、にんじん、しめじ、えのきたけ、レタス、しいたけ、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	味噌おでん、普通牛乳(午後)	
13金	ごはん、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、まぐろの五色あげ、豚肉と蓮根のきんぴら、もやしのサラダ	489.6(456.6) 18.1(17.4) 13.6(13.9) 1.9(1.7)	○さつまいも、米、さつまいも、○砂糖、片栗粉、砂糖、油、ごま油	○牛乳、かじき、白みそ、豚ひき肉、だいず(乾)、油揚げ、いわし(煮干し)、◎牛乳	もやし、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、れんこん、きゅうり、ビーマン、万能ねぎ、えだまめ(冷凍)、○かんてん(粉)	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	いもようかん、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	もち麦ごはん、みそ汁(小松菜・麩)、ポテトと鶏肉のオープン焼き、かぼちゃと豚肉の煮物(いんげん)、きゅうりのナムル	518.4(487.8) ○油、○砂糖、押麦、焼ふ、砂糖、○黒ごま、○ごま、オリーブ油、ごま、ごま油 17.6(17.0) 2.0(1.7)	じゃがいも、米、◎さつまいも、○小麦粉、○黒ごま、○ごま、オリーブ油、ごま、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、豚肉(ロース)、白みそ、○ヨーグルト(無糖)、生わかめ、いわし(煮干し)、○きな粉、◎牛乳	かぼちゃ、もやし、こまつな、たまねぎ、きゅうり、コーン(冷凍)、いんげん、にんにく、パセリ	しょうゆ、酢、本みりん、ほんだし、食塩、○食塩、白こしょう	ふかしいも(午前)、普通牛乳	ごまのショートブレッド、普通牛乳(午後)	
17火	さつまいもごはん、みそ汁(切干大根・貝割れ)、かじきのお好み焼き風、とんもやし、じゃがいもとほうれん草のサラダ	443.9(417.8) 19.8(18.5) 13.3(14.2) 2.0(1.8)	米、○強力粉、じゃがいも、さつまいも、◎ポップコーン、○ざらめ糖(中さら)、マヨネーズ、○砂糖、小麦粉、油、ポテトチップス、黒ごま、オリーブ油、○片栗粉、ごま、ごま油、砂糖	かじき、豚肉(ロース)、白みそ、○赤みそ、生わかめ、ベーコン、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	もやし、ほうれんそう、ビーマン、にんじん、コーン(冷凍)、切り干しだいこん、かいわれだいこん、にんにく、あおのり	しょうゆ、中濃ソース、酢、○ドライイースト、ほんだし、カレー粉	ポリコーン(午前)、普通牛乳	焼きまんじゅう、お茶・麦茶	
18水	ごはん、みそ汁(白菜・油揚げ)、豆腐と豚肉のケチャップ煮、三色おひたし(こまつな)、中華サラダ	509.2(466.8) 20.4(19.0) 16.1(16.0) 2.5(2.1)	米、○ホットケーキ粉、はるさめ、○じゃがいも、ねぎごま、砂糖、油、片栗粉、○砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、白みそ、ハム、ちくわ、いわし(煮干し)、凍り豆腐、◎牛乳	はくさい、もやし、こまつな、きゅうり、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、○にんじん、きゅうり、ビーマン、万能ねぎ、○干しぶどう、にんにく、◎りんご	しょうゆ、酢、ケチャップ、みりん、ほんだし、コンソメ、本みりん、食塩	りんご(午前)、普通牛乳	野菜のマフィン、普通牛乳(午後)	
19木	いりこ菜飯、みそ汁(豆腐・なめこ)、オランダコロッケ、金時豆の煮豆、胡麻ドレッシングサラダ	538.9(485.0) 22.1(20.1) 14.4(14.0) 2.9(2.5)	じゃがいも、米、○小麦粉、パン粉、砂糖、ごまドレッシング、油、押麦、小麦粉、○油	木綿豆腐、豚ひき肉、○鶏もも肉、いんげんまめ(乾)、チーズ、白みそ、○脱脂粉乳、ハム、いわし(煮干し)、生わかめ、◎牛乳	○はくさい、たまねぎ、レタス、○にんじん、トマト、きゅうり、○ねぎ、なめこ、パセリ	中濃ソース、○中華だしの素、○しょうゆ、ほんだし、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	洋風すいとん、お茶・麦茶	
20金	ごはん、みそ汁(大根・わかめ)、黄金煮、小松菜のじゃこあえ、フレンチサラダ	440.2(419.2) 16.6(16.3) 12.6(13.2) 1.9(1.7)	米、じゃがいも、○小麦粉、生いも板こんにゃく、○砂糖、砂糖、オリーブ油、油、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、生揚げ、豚肉(ばら)、白みそ、生わかめ、ハム、しらす干し、いわし(煮干し)、◎牛乳	だいこん、こまつな、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん、ほんだし、食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	ヨーグルトケーキ、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	もち麦ごはん、みそ汁(キャベツ・麩)、そばろ納豆、竹輪の炒り煮、りんごサラダ	435.6(420.9) 19.4(18.7) 14.1(15.4) 2.4(2.1)	米、○白玉粉、◎ポップコーン、押麦、焼ふ、○油、砂糖、油、ごま油	○牛乳、納豆、ちくわ、○粉チーズ、油揚げ、白みそ、いわし(煮干し)、◎牛乳	キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、りんご、いんげん、切り干しだいこん	しょうゆ、酢、ほんだし、本みりん、○食塩、食塩、白こしょう	ポリコーン(午前)、普通牛乳	もちもちチーズパン、普通牛乳(午後)	
25水	ごはん、イタリアンスープ、豆腐ハンバーグ(バターしょうゆ)、小松菜とツナのごま和え、ポテトサラダ	547.7(511.2) 19.0(20.0) 26.7(25.5) 1.9(1.7)	じゃがいも、米、マヨネーズ、パン粉、バター、油、ごま、砂糖、◎砂糖、◎ごま	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、○ホイップクリーム、卵、ツナ油漬缶、粉チーズ、ベーコン、ハム、◎牛乳、◎いわし(田作り)	たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、しいたけ、パセリ	しょうゆ、本みりん、コンソメ、酢、食塩、白こしょう、◎しょうゆ	小魚(午前)、普通牛乳	サイダーゼリー(誕生日会)、普通牛乳(午後)	
26木	きつねうどん、焼きししゃも、スタミナサラダ、みかん	428.3(395.6) 18.0(17.3) 9.5(10.3) 3.4(2.9)	生うどん、○米、○押麦、油、○砂糖、三温糖、砂糖	ししゃも、○鶏ひき肉、かまぼこ、油揚げ、豚肉(ロース)、だいず(乾)、◎牛乳	みかん、ほうれんそう、レタス、トマト、セロリ、きょうな、にんにく、○あおのり	しょうゆ、○しょうゆ、酢、○酒、本みりん、かつおだし汁、昆布だし汁、ほんだし、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	おにぎり(とりそばろ)、お茶・麦茶	
27金	ごはん、みそ汁(かぶ・油揚げ)、高野豆腐のオランダ煮、もやしのナムル、ツナと野菜のサラダ	484.6(452.7) 19.1(18.2) 17.7(17.2) 2.2(2.0)	○食パン、米、油、片栗粉、砂糖、ごま、オリーブ油、ごま油	○牛乳、凍り豆腐、ツナ油漬缶、油揚げ、白みそ、いわし(煮干し)、生わかめ、◎牛乳	かぶ、もやし、レタス、にんじん、トマト、しめじ、きゅうり、○いちごジャム	しょうゆ、酢、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	付食パン、普通牛乳(午後)	
28土	(土)おにぎり、(土)鶏のから揚げ、(土)みかん	409.1(392.3) 10.3(10.1) 6.6(6.6) 1.0(1.0)	米、油		○りんご濃縮果汁、みかん			せんべい、リンゴジュース	
30月	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、オレンジ	545.3(500.4) 17.2(15.7) 20.1(19.0) 3.0(2.3)	じゃがいも、米、◎さつまいも、○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	たまねぎ、オレンジ、にんじん、キャベツ、きゅうり、しょうが、にんにく	カレールウ、酢、食塩	ふかしいも(午前)、普通牛乳	ラスク、普通牛乳(午後)	