

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未消費	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				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 土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、 鶏のから揚げ、たくあん	538.5(416.4) 20.3(14.9) 9.8(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○オレンジ濃縮果汁、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		オレンジジュ ース、せんべい	
03 月	ビビンバ、青梗菜のスープ、ゆで 豚のサラダ、かぼちゃの甘煮	449.5(428.5) 20.2(18.9) 19.1(18.3) 1.9(1.6)	○じゃがいも、米、◎さつま いも、○ぎょうざの皮、○油、 砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、○豚ひき肉、豚肉(ロ ース)、ハム、白みそ、ヨーグル ト(無糖)、◎牛乳	かぼちゃ、レタス、チンゲン サイ、にんじん、もやし、ほう れんそう、トマト、◎たまね ぎ、きゅうり、コーン(冷凍)、 しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、ほ んだし、○食塩、○カレー 粉、○白こしょう	ふかしいも(午 前)、普通牛乳	サモサ、普通牛 乳(午後)	
04 火	ごはん、たぬき汁、カジキのみそ 焼き、キャベツとごぼうのサラダ、 オレンジ	429.3(407.0) 16.7(16.3) 15.7(15.7) 1.6(1.4)	米、○小麦粉、生いも板こ んにゃく、○砂糖、マヨネ ーズ、○バター、ごま、砂糖、 ○黒ごま	○牛乳、かじき、白みそ、さ きいか、◎牛乳	だいこん、オレンジ、ごぼう、 きゅうり、キャベツ、にんじ ん、えのきたけ、ねぎ、しょう が、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん、ほんだし、 食塩、○食塩	せんべい(午 前)、普通牛乳	普通牛乳(午 後)、ごまステッ ク	
05 水	ごはん、スープ(キャベツ・えの き)、豆腐の中華煮、豚肉と蓮根 のきんぴら、ポテトサラダ	479.9(431.5) 18.5(17.4) 19.1(18.2) 2.6(2.1)	じゃがいも、米、マヨネーズ、 砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩 ロース)、いわし、豚ひき肉、 ベーコン、ハム、◎牛乳	にんじん、はくさい、キャベ ツ、れんこん、きゅうり、チン ゲンサイ、たけのこ(ゆで)、 えのきたけ、ピーマン、干し しいたけ、にんにく、◎きゅう り	しょうゆ、コンソメ、中華だ しの素、酢、食塩	スティックきゅう り(午前)、普通牛 乳	アジサイゼリー、 普通牛乳(午 後)	
06 木	ごはん、みそ汁(あさり・ねぎ)、 鮭のマヨパン粉焼き、トマトとき ゅうりのサラダ、切り干し大根の煮 物	510.5(472.0) 25.0(22.9) 17.5(17.1) 1.8(1.6)	米、○小麦粉、○じゃがい も、○砂糖、○マーガリン、 マヨネーズ、砂糖、パン粉、 油、ごま油	○牛乳、さけ、あさり水煮 缶、○豆乳、白みそ、油揚 げ、いわし(煮干し)、粉チ ーズ、◎牛乳	トマト、きゅうり、ねぎ、にんじ ん、しいたけ、切り干しだい こん、パセリ、◎あおのり	酢、しょうゆ、ほんだし、食塩	せんべい(午 前)、普通牛乳	じゃがバターパン、 普通牛乳(午 後)	
07 金	もち麦ごはん、みそ汁(小松菜・ 鮭)、高野豆腐のグラタン、中華 サラダ、すいか	479.9(418.9) 17.1(15.4) 18.1(17.2) 2.5(2.1)	米、○ロールパン、はるさ め、◎ポップコーン、小麦 粉、バター、○マヨネーズ、 七分つき押麦、焼ふ、砂糖、 ごま油	牛乳、ピザ用チーズ、白み そ、凍り豆腐、○ベーコン、 ハム、いわし(煮干し)、ベー コン、◎牛乳	すいか、こまつな、きゅうり、 たまねぎ、○レタス、にんじ ん、○トマト、しめじ、ごぼう	酢、しょうゆ、コンソメ、ほん だし、食塩	ポリコーン(午 前)、普通牛乳	お茶・麦茶、 ベーコンレタ スドッグ	
08 土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、 鶏のから揚げ、たくあん	538.5(416.4) 20.3(14.9) 9.8(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○オレンジ濃縮果汁、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		オレンジジュ ース、せんべい	
10 月	ごはん、ポークカレー、ハムカ ツ、グレープフルーツビー、 チーズサラダ	542.5(495.7) 17.0(15.8) 18.8(17.5) 2.7(2.2)	じゃがいも、米、◎さつま いも、パン粉、○砂糖、小麦 粉、油、砂糖	○牛乳、ハム、豚肉(もも)、 チーズ、○いわし(田作り)、 ◎牛乳	グレープフルーツ(赤)、たま ねぎ、にんじん、キャベツ、 きゅうり、レタス、しょうが、に んにく、○かんでん(粉)	カレールー、酢、○しょうゆ、 食塩	ふかしいも(午 前)、普通牛乳	牛乳寒天、お 茶・麦茶、おや つ小魚(砂糖) ・小	
11 火	おにぎり(わかめ)、おにぎり(さ け・ごま)、フルーツカクテル(も も)	528.3(432.6) 17.2(14.8) 11.5(10.7) 1.4(1.1)	米、七分つき米、○ロール パン、ごま	○ウインナー、さけ、◎牛乳	みかん缶、もも缶、パイ ン缶、○レタス、○きゅうり、焼 きのり	○ケチャップ、食塩	せんべい(午 前)、普通牛乳	ウインナード ッグ、ジョア	
12 水	ちゃんぽんうどん、金時豆の煮 豆、オレンジ、コロコロチーズの カレーサラダ	524.2(459.8) 17.8(16.5) 11.7(11.8) 4.5(3.7)	生うどん、○米、砂糖、マ カロニ、◎天かす、マヨネ ーズ、フレンチドレッシング(乳 化型)、ごま油	豚肉(肩ロース)、いんげん まめ(乾)、あさり水煮缶、チ ーズ、牛乳、ハム、かつお節、 ◎牛乳	キャベツ、オレンジ、きゅう り、もやし、ねぎ、たけのこ (ゆで)、にんじん、にら、こ んぶ(だし用)、◎あおのり、 ◎きゅうり	○めんつゆ・3倍濃縮、中華 だしの素、食塩、カレー粉	スティックきゅう り(午前)、普通牛 乳	おにぎり(たぬ き)、お茶・麦茶	
13 木	もち麦ごはん、みそ汁(キャベツ・ 鮭)、スタミナ納豆、ツナ入りポテ トのチーズ焼き、ナムル風煮びた し	486.0(443.7) 22.7(20.6) 19.2(17.8) 1.9(1.6)	じゃがいも、米、○食パン、 ◎黒砂糖、七分つき押麦、 マヨネーズ、焼ふ、ごま油、 砂糖	挽きわり納豆、鶏ひき肉、油 揚げ、ツナ油漬缶、白みそ、 ○無塩バター、いわし(煮干 し)、ピザ用チーズ、粉チ ーズ、脱脂粉乳、◎牛乳	ほうれんそう、キャベツ、もや し、にんじん、赤ピーマン、 ピーマン、万能ねぎ、しょう が、にんにく	しょうゆ、酢、和風だしの素、 ほんだし、食塩	せんべい(午 前)、普通牛乳	黒糖ラスク、お 茶・麦茶	
14 金	ごはん、みそ汁(さやえんどう・ ジャガイモ)、さばの塩焼き、人 参とツナのきんぴら、トマト	429.8(416.2) 18.7(18.1) 12.9(14.5) 1.3(1.2)	◎さつまいも、米、じゃがい も、しらたき、◎ポップコー ン、ごま油、ごま	○牛乳、さば、白みそ、ツナ 油漬缶、いわし(煮干し)、◎ 牛乳	トマト、にんじん、さやえん どう	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	ふかしいも、普 通牛乳(午後)	
15 土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、 鶏のから揚げ、たくあん	538.5(416.4) 20.3(14.9) 9.8(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○オレンジ濃縮果汁、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		オレンジジュ ース、せんべい	
17 月	中華丼、春雨スープ、竹輪の炒 り煮、焼きかぼちゃ	503.8(472.0) 16.4(15.9) 16.5(16.2) 2.1(1.8)	◎さつまいも、米、◎さつま いも、はるさめ、○油、○砂 糖、ごま油、片栗粉、砂糖、 ◎ごま、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ち くわ、○しらす干し、◎牛乳	かぼちゃ、にんじん、チンゲ ンサイ、だいこん、えのきた け、○えだまめ(冷凍)、はく さい、ねぎ、いんげん、しい たけ、万能ねぎ、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、○ しょうゆ、本みりん、食塩	ふかしいも(午 前)、普通牛乳	小魚とさつま 芋の揚げ煮、普通 牛乳(午後)	
18 火	こぎつねごはん、お吸い物(なめ こ・三つ葉)、ちくわの磯辺揚げ、 白和え、きゅうりのナムル	462.1(430.5) 19.0(18.1) 12.7(12.9) 2.5(2.1)	米、○強力粉、小麦粉、砂 糖、油、生いも板こんにゃ く、○砂糖、○ざらめ糖(中 ざら)、ごま、焼ふ、○片栗 粉、ごま油	○牛乳、ちくわ、木綿豆腐、 生わかめ、鶏もも肉(皮付 き)、油揚げ、○赤みそ、白 みそ、かつお節、◎牛乳	もやし、ほうれんそう、にんじ ん、なめこ、きゅうり、コーン (冷凍)、糸みつば、いんげ ん、干しいたけ、こんぶ(だ し用)、あおのり	しょうゆ、酢、しょうゆ(うすく ち)、ほんだし、○ドライー ースト、食塩	せんべい(午 前)、普通牛乳	焼きまんじゅう、 普通牛乳(午 後)	
19 水	もち麦ごはん、スープ(もやし)、 マーボー豆腐(野菜)、小松菜と たらこの和え物	402.9(366.5) 18.7(17.1) 15.6(15.5) 2.7(2.2)	米、○食パン、七分つき押 麦、砂糖、片栗粉、ごま油、 ○オリーブ油	木綿豆腐、豚ひき肉、○ ベーコン、○ピザ用チ ーズ、たらこ、生わかめ、米み そ(淡色辛みそ)、◎牛乳	こまつな、にんじん、ねぎ、 大豆もやし、◎たまねぎ、 ○ホールトマト缶詰、◎ピー マン、たけのこ(ゆで)、干し しいたけ、しょうが、にんにく、 ◎きゅうり	○ケチャップ、しょうゆ、中華 だしの素	スティックきゅう り(午前)、普通牛 乳	ピザトースト、お 茶・麦茶	
20 木	グリーンピースごはん、みそ汁(豆 腐・なめこ)、豚肉の香味焼き、 ジャーマンポテト、千切りキャベ ツ	502.9(456.0) 21.1(19.3) 19.2(17.8) 1.9(1.6)	じゃがいも、米、○ホットケ ーキ粉、○メープルシロップ、 ○マーガリン、マヨネーズ、 油、ごま油、ごま	豚肉(もも)、木綿豆腐、○牛 乳、ウインナー、白みそ、い わし(煮干し)、生わかめ、◎ 牛乳	たまねぎ、キャベツ、ねぎ、 にんじん、なめこ、グリーンビ ース(冷凍)、ピーマン、にんに く、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、ほんだ し、コンソメ、食塩	せんべい(午 前)、普通牛乳	ホットケーキ、お 茶・麦茶	
21 金	ごはん、カブとハムのスープ、ま ぐろの五色あげ、ほうれん草の胡 麻和え、チーズサラダ	461.6(431.9) 18.7(17.6) 14.3(15.0) 2.4(2.0)	米、○マカロニ、さつまいも、 ◎ポップコーン、油、片栗 粉、砂糖、○油、ごま、○砂 糖	木綿豆腐、かじき、チーズ、 ○豚ひき肉、だいた(乾)、 ハム、○粉チーズ、◎牛乳	ほうれんそう、かぶ、にんじ ん、キャベツ、◎たまねぎ、 ○トマトペースト、きゅうり、 レタス、えだまめ(冷凍)、○パ セリ、◎にんにく	しょうゆ、酢、ケチャップ、コ ンソメ、○コンソメ、食塩、○ 食塩	ポリコーン(午 前)、普通牛乳	お茶・麦茶、マ カロニのトマト煮	
22 土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、 鶏のから揚げ、たくあん	538.5(416.4) 20.3(14.9) 9.8(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○オレンジ濃縮果汁、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		オレンジジュ ース、せんべい	
24 月	ハヤシライス、和風しらす入りサ ラダ、かぶときゅうりの浅漬け、 チーズ揚げ	578.1(502.0) 20.2(17.8) 22.3(20.4) 3.5(2.7)	○食パン、米、◎さつまい も、じゃがいも、ぎょうざの 皮、油、○マーガリン、ごま	○牛乳、豚肉(ロース)、○ハ ム、チーズ、しらす干し、か つお節、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじ ん、レタス、かぶ、ホールマ ト缶詰、○きゅうり、焼きのり	ハヤシルウ、ケチャップ、し ょうゆ、食塩	ふかしいも(午 前)、普通牛乳	ハムサンド、普 通牛乳(午後)	
25 火	もち麦ごはん、田舎風ポテトス ープ、煮込みハンバーグ、人参の グラッセ、フレンチサラダ	495.6(450.2) 14.0(13.6) 20.3(18.7) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、七分つき押 麦、パン粉、砂糖、バター、 オリーブ油	豚ひき肉、○ホイップク リーム、ベーコン、ハム、牛乳、 ◎牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、きゅうり、パセリ	ケチャップ、酢、ウスターソー ス、コンソメ、食塩	せんべい(午 前)、普通牛乳	サイダーゼリー (誕生日会)、ウ エハース、お茶 ・麦茶	
26 水	肉みそうどん、大豆の五目煮、 焼きししゃも、きゅうりの昆布あえ	443.4(394.7) 20.4(18.5) 8.7(9.4) 3.9(3.1)	生うどん、○米、生いも板 こんにゃく、砂糖、油	ししゃも、豚ひき肉、だいた (乾)、ちくわ、○しらす干し、 白みそ、◎牛乳	きゅうり、トマト、たまねぎ、 にんじん、ごぼう、塩こんぶ、 しょうが、◎きゅうり	めんつゆ・3倍濃縮、し ょうゆ、○コンソメ、○カレー 粉、ほんだし	スティックきゅう り(午前)、普通牛 乳	おにぎり(カ レー・しらす)、 お茶・麦茶	
27 木	わかめごはん、みそ汁(切干大 根・貝割れ)、オランダコロッケ、 千切りキャベツ、小松菜のじゃこ あえ	489.7(445.5) 16.7(15.7) 15.7(15.0) 2.4(2.0)	じゃがいも、米、パン粉、油、 小麦粉、○砂糖、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、豚ひき 肉、○生クリーム、粉チ ーズ、○クリームチーズ、白 みそ、しらす干し、生わかめ、 いわし(煮干し)、◎牛乳	こまつな、たまねぎ、キャベ ツ、○みかん缶、にんじん、 切り干しだいこん、かいわれ だいこん、パセリ、しょうが	中濃ソース、本みりん、ほん だし、しょうゆ、食塩	せんべい(午 前)、普通牛乳	ホイップヨーグル ト、せんべい、お 茶・麦茶	
28 金	ごはん、豚汁、鮭のレモン蒸し、 とんもやし、スパゲッティサラダ	575.0(504.3) 27.7(24.1) 22.7(22.1) 2.2(1.7)	○食パン、米、じゃがいも、 ◎ポップコーン、マヨネ ーズ、サラダ用スパゲティ、○ マーガリン、生いも板こ んにゃく、油、黒ごま、ごま、 ◎ごま	○Fe入り牛乳、さけ(塩)、木 綿豆腐、豚肉(ロース)、豚肉 (もも)、白みそ、油揚げ、ハ ム、カッテージチーズ、いわ し(煮干し)、◎牛乳	もやし、にんじん、だいこん、 きゅうり、レモン、ピーマン、 ねぎ、コーン(冷凍)、○いち ごジャム・低糖度、しいたけ	しょうゆ、カレー粉	ポリコーン(午 前)、普通牛乳	付食パン、Fe 入り牛乳	
29 土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、 鶏のから揚げ、たくあん	538.5(416.4) 20.3(14.9) 9.8(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○オレンジ濃縮果汁、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		オレンジジュ ース、せんべい	