

献立表

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未測定	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 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)	〇オレンジ濃縮果汁、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)	〇じゃがいも、米、〇さつまいも、〇ぎょうざの皮、〇油、砂糖、ごま、ごま油	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、〇豚ひき肉、豚肉(ロース)、ハム、白みそ、ヨーグルト(無糖)、〇牛乳	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、〇たまねぎ、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、〇食塩、〇カレー粉、〇白こしょう	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、〇小麦粉、生いも板こんにゃく、〇砂糖、マヨネーズ、〇バター、ごま、砂糖、〇黒ごま	〇牛乳、かじき、白みそ、さきいか、〇牛乳	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、〇食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	普通牛乳(午後)、ごまスティック	
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	〇牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、いか、豚ひき肉、ベーコン、ハム、〇牛乳	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、〇きゅう	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、〇小麦粉、〇じゃがいも、〇砂糖、〇マーガリン、マヨネーズ、砂糖、パン粉、油、ごま油	〇牛乳、さけ、あさり水煮缶、〇豆乳、白みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、粉チーズ、〇牛乳	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、〇あおのり	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、〇ロールパン、はるさめ、〇ポップコーン、小麦粉、バター、〇マヨネーズ、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、〇ベーコン、ハム、いわし(煮干し)、ベーコン、〇牛乳	すいか、こまつな、きゅうり、たまねぎ、〇レタス、にんじん、〇トマト、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)	〇オレンジ濃縮果汁、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、〇さつまいも、パン粉、〇砂糖、小麦粉、油、砂糖	〇牛乳、ハム、豚肉(もも)、チーズ、〇いわし(田作り)、〇牛乳	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、〇かんてん(粉)	カレールー、酢、〇しょうゆ、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、〇ロールパン、ごま	〇ウインナー、さけ、〇牛乳	みかん缶、もも缶、パイ缶、〇レタス、〇きゅうり、焼きのり	〇ケチャップ、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、〇米、砂糖、マカロニ、〇天かす、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、〇牛乳	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)、〇あおのり、〇きゅうり	〇めんつゆ・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、〇食パン、〇黒砂糖、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、〇無塩バター、いわし(煮干し)、ピザ用チーズ、粉チーズ、脱脂粉乳、〇牛乳	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)	〇さつまいも、米、じゃがいも、しらたき、〇ポップコーン、ごま油、ごま	〇牛乳、さば、白みそ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、〇牛乳	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)	〇オレンジ濃縮果汁、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)	〇さつまいも、米、〇さつまいも、はるさめ、〇油、〇砂糖、ごま油、片栗粉、砂糖、〇ごま、油	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、ちくわ、〇しらす干し、〇牛乳	かぼちゃ、にんじん、チンゲンサイ、だいこん、えのきたけ、〇えだまめ(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、〇しょうゆ、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、〇強力粉、小麦粉、砂糖、油、生いも板こんにゃく、〇砂糖、〇ざらめ糖(中ざら)、ごま、焼ふ、〇片栗粉、ごま油	〇牛乳、ちくわ、木綿豆腐、生わかめ、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、〇赤みそ、白みそ、かつお節、〇牛乳	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、〇ドライースト、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、〇食パン、七分つき押麦、砂糖、片栗粉、ごま油、〇オリーブ油	木綿豆腐、豚ひき肉、〇ベーコン、〇ピザ用チーズ、たらこ、生わかめ、米みそ(淡色辛みそ)、〇牛乳	こまつな、にんじん、ねぎ、大豆もやし、〇たまねぎ、〇ホルムト缶詰、〇ピーマン、たけのこ(ゆで)、干ししいたけ、しょうが、にんにく	〇ケチャップ、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、〇ホットケーキ粉、〇メープルシロップ、〇マーガリン、マヨネーズ、油、ごま油、ごま	豚肉(もも)、木綿豆腐、〇牛乳、ウインナー、白みそ、いわし(煮干し)、生わかめ、〇牛乳	たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、なめこ、グリーンピース(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、まぐろの五色あけ、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、〇マカロニ、さつまいも、〇ポップコーン、油、片栗粉、砂糖、〇油、ごま、〇砂糖	木綿豆腐、かじき、チーズ、〇豚ひき肉、だいず(乾)、ハム、〇粉チーズ、〇牛乳	ほうれんそう、かぶ、にんじん、キャベツ、〇たまねぎ、〇トマトペースト、きゅうり、レタス、えだまめ(冷凍)、〇パセリ、〇にんにく	しょうゆ、酢、ケチャップ、コンソメ、〇コンソメ、食塩、〇食塩	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)	〇オレンジ濃縮果汁、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、かぶときゅうりの漬漬け、チーズ揚げ	578.1(502.0) 20.2(17.8) 22.3(20.4) 3.5(2.7)	〇食パン、米、〇さつまいも、じゃがいも、ぎょうざの皮、油、〇マーガリン、ごま	〇牛乳、豚肉(ロース)、〇ハム、チーズ、しらす干し、かつお節、〇牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、レタス、かぶ、ホルムト缶詰、〇きゅうり、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、〇ホイップクリーム、ベーコン、ハム、牛乳、〇牛乳	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、〇米、生いも板こんにゃく、砂糖、油	ししゃも、豚ひき肉、だいず(乾)、ちくわ、〇しらす干し、白みそ、〇牛乳	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、〇きゅうり	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、〇コンソメ、〇カレー粉、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、〇砂糖、ごま油	〇ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、〇生クリーム、粉チーズ、〇クリームチーズ、白みそ、しらす干し、生わかめ、いわし(煮干し)、〇牛乳	こまつな、たまねぎ、キャベツ、〇みかん缶、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、どんもやし、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)	〇食パン、米、じゃがいも、〇ポップコーン、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、〇マーガリン、生いも板こんにゃく、油、黒ごま、ごま、ご	〇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)、〇牛乳	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)、〇いちごジャム・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)	〇オレンジ濃縮果汁、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	