

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 (◎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 金	ごはん、みそ汁(小松菜・油揚げ)、豆腐の中華煮、ツナ入りポテトのチーズ焼き、キャベツときゅうりの塩もみ	469.0(432.5) 23.1(21.0) 17.4(16.5) 2.2(1.9)	じゃがいも、米、○マカロニ、マヨネーズ、砂糖、ごま油、○油、片栗粉、○砂糖	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、いか、ツナ油漬缶、油揚げ、白みそ、○豚ひき肉、ピザ用チーズ、いわし(煮干し)、○粉チーズ、粉チーズ、脱脂粉乳、◎牛乳	はくさい、こまつな、キャベツ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、○たまねぎ、たけのこ(ゆで)、○トマトペースト、赤ピーマン、ピーマン、干しいたけ、○パセリ、にんにく、○にんにく	しょうゆ、中華だしの素、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、お茶・麦茶	
02 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	
05 火	グリーンピースごはん、スープ(キャベツ・えのき)、スペイン風オムレツ、ブロッコリーのじゃこソース、かぶときゅうりの浅漬	471.4(440.6) 17.0(16.5) 18.6(17.9) 2.2(1.9)	米、○小麦粉、じゃがいも、○油、○グラニュー糖、○黒ごま、○ごま油、バター	○牛乳、卵、○ヨーグルト(無糖)、しらす干し、ベーコン、チーズ、○きな粉、かつお節、◎牛乳	ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、かぶ、にんじん、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、たまねぎ、しいたけ、こんぶ(だし用)	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、ほんだし、○食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	ごまのショートブレッド、普通牛乳(午後)	
06 水	ごはん、みそ汁(かぶ・油揚げ)、すき焼き風煮物、小松菜とツナのごま和え、ポテトサラダ	495.0(445.0) 20.9(19.4) 20.9(19.7) 2.1(1.7)	じゃがいも、米、○ホットケーキ粉、しらたき、マヨネーズ、○油、砂糖、ごま	○牛乳、焼き豆腐、○絹ごし豆腐、豚肉(もも)、油揚げ、白みそ、なると、ツナ油漬缶、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	はくさい、こまつな、かぶ、にんじん、○にんじん、ねぎ、きゅうり、しめじ、しいたけ、◎きゅうり	しょうゆ、ほんだし、酢、食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	にんじんだーナッツ、普通牛乳(午後)	
07 木	いりこ菜飯、みそ汁(キャベツ・麩)のグラタン、人参と竹輪のきんぴら、中華サラダ	421.2(390.7) 18.1(16.9) 13.1(13.0) 2.5(2.1)	○生いも板こんにやく、米、じゃがいも、○砂糖、はるさめ、マヨネーズ、焼ふ、砂糖、ごま油、パン粉、オリーブ油、ごま	かじき、ちくわ、油揚げ、白みそ、○米みそ(甘みそ)、ハム、いわし(煮干し)、粉チーズ、◎牛乳	にんじん、○だいこん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ	酢、しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩、カレー粉	せんべい(午前)、普通牛乳	味噌おでん、お茶・麦茶	
08 金	ごはん、みそ汁(えのき・わかめ)、豚肉のケチャップ焼き、小松菜とたらこの和え物、揚げじゃがいものサラダ	493.7(424.5) 22.3(19.4) 17.1(15.4) 2.6(2.2)	米、○ロールパン、○じゃがいも、じゃがいも、○マヨネーズ、油、砂糖	○ヤクルト、豚肉(もも)、○卵、白みそ、○魚肉ソーセージ、たらこ、生わかめ、いわし(煮干し)、◎牛乳	こまつな、レタス、たまねぎ、えのきたけ、トマト、○きゅうり、きゅうり、ねぎ、にんじん	しょうゆ、ケチャップ、かつおだし汁、酢、ほんだし、○食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	オープンロール、ヤクルト	
09 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	
11 月	ごはん、お吸い物(豆腐・みつば)、鮭のマヨパン粉焼き、とんもやし、じゃがいもとほうれん草のサラダ	504.9(465.8) 22.6(20.9) 20.3(18.9) 1.8(1.5)	○さつまいも、米、◎さつまいも、じゃがいも、マヨネーズ、○油、○砂糖、パン粉、○黒ごま、ポテトチップス、黒ごま、ごま、オリーブ油、ごま油、砂糖	○牛乳、さけ、木綿豆腐、豚肉(ロース)、粉チーズ、ベーコン、◎牛乳	もやし、ほうれん草、ピーマン、にんじん、コーン(冷凍)、みつば、にんにく、パセリ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩、○しょうゆ、カレー粉	ふかしいも(午前)、普通牛乳	大学芋、普通牛乳(午後)	
12 火	ごはん、みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)、高野豆腐のグラタン、ブロッコリーの胡麻おほか和え、りんごサラダ	476.8(422.9) 17.2(15.9) 20.1(18.0) 1.8(1.6)	米、○小麦粉、○砂糖、小麦粉、バター、ごま油、○ごま、砂糖	牛乳、ピザ用チーズ、油揚げ、○卵、○無塩バター、白みそ、凍り豆腐、いわし(煮干し)、ベーコン、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、きゅうり、りんご、しめじ、ごぼう、○あおのり	酢、しょうゆ、コンソメ、ほんだし、食塩、白こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	クッキー・海苔胡麻、お茶・麦茶	
13 水	うどん(鶏南蛮)、ちくわのカレー天ぷら、スタミナサラダ、みかん	523.6(459.4) 20.0(18.2) 10.5(10.8) 3.7(3.0)	生うどん、○米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖	ちくわ、鶏もも肉、豚肉(ロース)、○ツナ油漬缶、だいず(乾)、かつお節、◎牛乳	みかん、レタス、トマト、○こまつな、ねぎ、にんじん、セロリ、きょうろ、干しいたけ、こんぶ(だし用)、にんにく、◎きゅうり	しょうゆ、本みりん、○しょうゆ、酢、カレー粉、食塩、○食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	和風ツナおにぎり、お茶・麦茶	
14 木	ごはん、豚汁、生鮭の照り焼き、さつま芋のレモン煮、ブロッコリーと竹輪のサラダ	528.3(476.4) 22.9(20.7) 16.1(15.4) 1.6(1.4)	さつまいも、米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、マヨネーズ、生いも板こんにやく、砂糖、油、ごま	さけ、木綿豆腐、○牛乳、豚肉(もも)、○クリームチーズ、白みそ、ちくわ、油揚げ、○無塩バター、いわし(煮干し)、◎牛乳	ブロッコリー、だいこん、にんじん、コーン(冷凍)、○みかん缶、ねぎ、レモン、しいたけ	しょうゆ、みりん	せんべい(午前)、普通牛乳	カップケーキ(みかんとクリームチーズ)、お茶・麦茶	
15 金	もち麦ごはん、ポークカレー、チキンカツ、フレンチサラダ、りんご	581.5(494.6) 22.8(19.8) 21.9(19.3) 3.1(2.5)	じゃがいも、米、○ロールパン、パン粉、油、七分つき押し麦、小麦粉、○マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	鶏もも肉、豚肉(もも)、○ハム、○スライスチーズ、ハム、◎牛乳	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、○きゅうり、しょうが、にんにく	カレールー、中濃ソース、酢、食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	ハムチーズドッグ、お茶・麦茶	
16 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	
18 月	もち麦ごはん、スープ(もやし)、麻婆豆腐、ほうれん草の胡麻和え、チーズサラダ、みかん	532.4(498.9) 19.9(18.8) 21.8(20.5) 2.2(1.8)	米、◎さつまいも、○小麦粉、七分つき押し麦、ごま油、砂糖、油、片栗粉、三温糖、○砂糖、ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、○生クリーム、○無塩バター、生わかめ、白みそ、◎牛乳	みかん、ほうれん草、ねぎ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、大豆もやし、きゅうり、レタス、○いちごジャム・低糖度、にら、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	スコーン、普通牛乳(午後)	
19 火	ごはん、みそ汁(大根・油揚げ)、鶏肉のトマトソース煮、ブロッコリーの胡麻和え、きゅうりのナムル	457.1(429.2) 22.7(21.1) 11.3(12.1) 2.3(2.0)	米、○強力粉、小麦粉、○砂糖、○ざらめ糖(中ざら)、砂糖、ごま、ねりごま、バター、○片栗粉、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、白みそ、生わかめ、○赤みそ、いわし(煮干し)、◎牛乳	だいこん、ブロッコリー、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、トマトピューレ、ピーマン、セロリ、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酢、○ドライイースト、コンソメ、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	焼きまんじゅう、普通牛乳(午後)	
20 水	わかめごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、かぼちゃコロッケ、千切りキャベツ、ほうれん草と油揚げのお浸し	540.5(444.1) 19.0(16.5) 18.9(16.7) 2.2(1.7)	米、○ロールパン、パン粉、小麦粉、油、○マヨネーズ	木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ、○ベーコン、油揚げ、いわし(煮干し)、生わかめ、◎牛乳	かぼちゃ、ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、にんじん、なめこ、レタス、○トマト、◎きゅうり	かつおだし汁、中濃ソース、みりん、しょうゆ、ほんだし	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	ベーコンレタスドッグ、お茶・麦茶	
21 木	もち麦ごはん、きのこ汁、そぼろ納豆、人参とツナのきんぴら、ゆで豚のサラダ	511.2(472.5) 18.6(17.8) 20.5(19.5) 1.7(1.5)	米、○小麦粉、しらたき、七分つき押し麦、○砂糖、砂糖、○オートミール、ごま、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、納豆、○無塩バター、白みそ、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶、ヨーグルト(無糖)、いわし(煮干し)、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、レタス、トマト、こまつな、しめじ、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、コーン(冷凍)、切り干しだいこん、○干しぶどう	しょうゆ、本みりん、和風だしの素	せんべい(午前)、普通牛乳	玄米フレーククッキー、普通牛乳(午後)	
22 金	ごはん、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、黄金煮、小松菜のじゃこあえ、コールスローサラダ、あじのり	427.9(399.6) 16.4(15.6) 11.7(11.9) 2.3(2.0)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、生いも板こんにやく、砂糖、油、○小麦粉、ごま油	生揚げ、豚肉(ばら)、○豚ひき肉、白みそ、ハム、しらす干し、いわし(煮干し)、生わかめ、◎牛乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、きゅうり、○たまねぎ、たけのこ(ゆで)、○にんじん、しいたけ、味付けのり、グリーンピース(冷凍)、しょうが	しょうゆ、○ケチャップ、酢、○ウスターソース、本みりん、ほんだし、食塩、○カレー粉	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	カレー肉まん、お茶・麦茶	
25 月	ビビンバ、青梗菜のスープ、パリパリポテト、酢の物(きゅうり・わかめ)、りんご	510.0(455.2) 19.4(17.2) 22.4(21.1) 2.2(1.7)	○食パン、米、◎さつまいも、じゃがいも、ぎょうざの皮、○マーガリン、油、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、チーズ、生わかめ、ベーコン、◎牛乳	りんご、きゅうり、チンゲンサイ、もやし、ほうれん草、にんじん、○いちごジャム・低糖度、しょうが	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩	ふかしいも(午前)、普通牛乳	付食パン、普通牛乳(午後)	
26 火	ごはん、みそ汁(切干大根・わかめ)、豚肉の野菜まき、小松菜と厚揚げの煮びたし、和風しらす入りサラダ	523.2(482.1) 21.2(19.9) 21.8(20.5) 2.1(1.8)	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、○マーガリン、バター、油、砂糖、ごま	○牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、白みそ、しらす干し、生わかめ、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	こまつな、レタス、にんじん、きゅうり、いんげん、ねぎ、切り干しだいこん、焼きのり	しょうゆ、本みりん、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	ホットケーキ、普通牛乳(午後)	
27 水	きつねうどん、焼きししゃも、大豆の五目煮、胡麻ドレッシングサラダ	450.8(401.1) 19.7(17.9) 7.9(8.8) 3.6(2.9)	生うどん、○米、◎さつまいも、生いも板こんにやく、砂糖、三温糖	ししゃも、だいず(乾)、かまぼこ、油揚げ、ハム、ちくわ、◎牛乳	ほうれん草、レタス、トマト、きゅうり、にんじん、ごぼう、◎きゅうり	しょうゆ、本みりん、かつおだし汁、昆布だし汁、ほんだし	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	おにぎり(さつまいもご飯)、お茶・麦茶	
28 木	ごはん、わかめとコーンのスープ、豆腐ハンバーグ(きのこソース)、ジャーマンポテト、コーンサラダ	558.6(509.8) 17.9(17.2) 24.1(22.4) 1.9(1.7)	じゃがいも、米、パン粉、マヨネーズ、油、オリーブ油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、○ホイップクリーム、ウインナー、ハム、生わかめ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、コーン(冷凍)、にんじん、きゅうり、しめじ、えのきたけ、ピーマン	ケチャップ、中濃ソース、酢、コンソメ、食塩、こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	いちごゼリー(誕生日会)、普通牛乳(午後)	
29 金	ごはん、みそ汁(あさり・ねぎ)、かじきのバーベキューソース、ナムル風煮びたし、マカロニサラダ	480.1(451.1) 23.7(22.0) 16.0(15.9) 2.1(1.9)	○じゃがいも、米、○片栗粉、マカロニ、マヨネーズ、小麦粉、○砂糖、砂糖、油、ごま油、○油	○牛乳、かじき、あさり水煮缶、油揚げ、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	ほうれん草、にんじん、ねぎ、たまねぎ、もやし、きゅうり、りんご、○焼きのり、しょうが	しょうゆ、○しょうゆ、酢、ほんだし、食塩、こしょう	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	ポテトもち、普通牛乳(午後)	
30 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	