

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			
04 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)	〇りんご濃縮果汁、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	
06 月	もち麦ごはん、ポークカレー、ポイルウインナー、もやしのナムル	484.2(458.3) 15.5(15.2) 18.6(17.9) 2.4(2.0)	じゃがいも、米、◎さつまいも、〇マカロニ、押麦、〇砂糖、ごま、油、ごま油	〇牛乳、ウインナー、豚肉(もも)、〇きな粉、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、もやし、しょうが、にんにく	カレールー、しょうゆ、食塩	ふかしいも(午前)、普通牛乳	マカロニあべかわ、普通牛乳(午後)	
07 火	七草ごはん、みそ汁(白菜・油揚げ)、鶏肉の甘辛焼き、小松菜とツナのごま和え、フレンチサラダ	512.5(472.8) 27.2(24.6) 15.4(15.4) 3.5(2.9)	〇食パン、米、〇砂糖、〇マーガリン、砂糖、ごま、オリーブ油	〇牛乳、鶏もも肉、油揚げ、〇あずき(乾)、白みそ、ツナ油漬缶、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	はくさい、こまつな、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、かぶ・葉、ほうれんそう、せり	しょうゆ、酢、食塩、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	あんバターサンド、普通牛乳(午後)	
08 水	うどん(鶏南蛮)、大豆の五目煮、ブロッコリーと竹輪のサラダ、いよかん	474.3(419.8) 18.2(16.8) 9.8(10.3) 3.6(3.0)	生うどん、〇米、マヨネーズ、生いも板こんにゃく、片栗粉、砂糖、ごま	鶏もも肉、ちくわ、だいち(乾)、〇ツナ油漬缶、かつお節、◎牛乳	いよかん、ブロッコリー、にんじん、〇こまつな、ねぎ、コーン(冷凍)、ごぼう、干しいたけ、こんぶ(だし用)、◎きゅうり	しょうゆ、本みりん、〇しょうゆ、〇食塩、食塩、ほんだし	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	
09 木	もち麦ごはん、かぶとしめじのチキンスープ、豆腐と豚肉のケチャップ煮、ほうれん草とエノキの和え物、揚げじゃがいものサラダ	506.3(468.6) 19.2(18.3) 18.6(17.9) 2.1(1.8)	米、〇ホットケーキ粉、じゃがいも、油、押麦、砂糖、片栗粉、〇砂糖	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、たらこ、〇クリームチーズ、〇無塩バター、凍り豆腐、◎牛乳	かぶ、ほうれんそう、レタス、にんじん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、トマト、しめじ、きゅうり、〇ブルーベリー、えのきたけ、コーン(冷凍)、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、かつおだし汁、コンソメ、みりん、酢、食塩、本みりん、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	カップケーキ(ブルーベリーとチーズ)、普通牛乳(午後)	
10 金	ごはん、豚汁、鮭のレモン蒸し、豚肉と蓮根のさんぴら、りんごサラダ	495.2(461.1) 22.1(20.6) 17.1(16.7) 1.7(1.5)	◎さつまいも、米、じゃがいも、生いも板こんにゃく、〇油、油、砂糖、ごま油	〇牛乳、さけ(塩)、木綿豆腐、豚肉(もも)、豚ひき肉、白みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、◎牛乳	にんじん、れんこん、だいこん、キャベツ、きゅうり、りんご、レモン、ピーマン、ねぎ、しいたけ	酢、しょうゆ、食塩、白こしょう	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	さつま芋の素揚げ、普通牛乳(午後)	
11 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)	〇りんご濃縮果汁、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 火	ごはん、みそ汁(あさり・ねぎ)、豚肉の香味焼き、ブロッコリーのお浸し、キャベツとごぼうのサラダ	555.5(507.9) 25.8(23.6) 23.4(21.8) 2.0(1.7)	米、〇小麦粉、マヨネーズ、〇油、〇砂糖、〇マヨネーズ、ごま、ごま油、砂糖	〇牛乳、豚肉(もも)、あさり水煮缶、〇卵、白みそ、〇豆乳、〇ベーコン、いわし(煮干し)、さきいか、かつお節、◎牛乳	ねぎ、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、〇たまねぎ、ごぼう、にんじん、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩、〇食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	玉ねぎとベーコンのマフィン、普通牛乳(午後)	
15 水	グリーンピースごはん、豆乳スープ、野菜入りオムレツ、ブロッコリーのおかか煮、胡麻ドレッシングサラダ	486.7(426.8) 18.2(17.0) 17.6(16.6) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、〇ごま	〇牛乳、卵、調製豆乳、豚ひき肉、ウインナー、〇卵、〇無塩バター、ハム、かつお節、◎牛乳	ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、キャベツ、ほうれんそう、ピーマン、〇あおのり、こんぶ(だし用)、◎きゅうり	ケチャップ、コンソメ、めんつゆ・3倍濃縮、食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	クッキー・海苔胡麻、普通牛乳(午後)	
16 木	もち麦ごはん、みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)、スタミナ納豆、大根と生揚げの煮物、三色おひたし	522.4(453.6) 24.3(21.5) 19.8(18.1) 2.3(1.9)	米、〇ロールパン、押麦、ねりごま、砂糖、〇砂糖、ごま油	〇牛乳、挽きわり納豆、鶏ひき肉、生揚げ、油揚げ、〇生クリーム、白みそ、ちくわ、いわし(煮干し)、◎牛乳	だいこん、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、〇もも缶、〇みかん缶、にんじん、いんげん、万能ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、本みりん、みりん、和風だしの素、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	フルーツサンド、普通牛乳(午後)	
17 金	ごはん、みそ汁(わかめ・もやし)、まぐろカツ、かぼちゃと豚肉の煮物(絹さや)、コールスローサラダ	526.1(478.2) 23.4(21.2) 16.3(15.6) 2.4(2.1)	米、〇小麦粉、パン粉、油、小麦粉、砂糖、〇油、ごま	かじき、豚肉(ロース)、白みそ、〇米みそ(淡色辛みそ)、生わかめ、ハム、〇しらす干し、いわし(煮干し)、◎牛乳	かぼちゃ、キャベツ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、〇にら、さやえんどう	しょうゆ、本みりん、酢、ほんだし、食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	にらじゃこせんべい、お茶・麦茶	
18 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)	〇りんご濃縮果汁、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	
20 月	ごはん、みそ汁(小松菜・なめこ)、豆腐の中華煮、とんもやし、ポテトサラダ	494.1(458.5) 22.6(20.4) 17.0(16.0) 2.3(1.9)	米、じゃがいも、◎さつまいも、〇小麦粉、マヨネーズ、ごま油、砂糖、〇油、片栗粉、黒ごま、ごま	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、豚肉(ロース)、〇鶏もも肉、いわし、白みそ、〇脱脂粉乳、いわし(煮干し)、ハム、◎牛乳	〇はくさい、こまつな、もやし、はくさい、にんじん、きゅうり、〇にんじん、なめこ、〇ねぎ、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、干しいたけ、にんにく	しょうゆ、〇中華スープ、〇しょうゆ、酢、ほんだし、中華だしの素、食塩、〇食塩、カレー粉	ふかしいも(午前)、普通牛乳	洋風すいとん、お茶・麦茶	
21 火	ごはん、みそ汁(キャベツ・麩)、さばの塩焼き、ジャーマンポテト、中華サラダ	562.9(513.9) 24.1(22.2) 20.1(19.2) 2.3(2.0)	米、じゃがいも、〇強力粉、はるさめ、〇砂糖、マヨネーズ、〇ざらめ糖(中ざら)、焼ふ、砂糖、油、〇片栗粉、ごま油	〇牛乳、さば、ウインナー、油揚げ、白みそ、〇赤みそ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	酢、しょうゆ、〇ドライイースト、ほんだし、コンソメ、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)	
22 水	磯うどん、ごぼうとウインナーのさんぴら、チーズサラダ、はっさく	476.4(421.6) 15.0(14.2) 10.3(10.7) 3.6(2.9)	生うどん、〇米、◎さつまいも、油、砂糖、ごま	豚肉(もも)、ウインナー、チーズ、生わかめ、かつお節、◎牛乳	はっさく、ごぼう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、レタス、ねぎ、干しいたけ、◎きゅうり	しょうゆ、酢、みりん、ほんだし、食塩	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	
23 木	ごはん、ジュリエンスープ、チーズハンバーグ、温野菜、じゃがいもとほうれん草のサラダ	556.4(508.6) 20.5(19.3) 23.3(21.7) 2.2(1.9)	米、〇ホットケーキ粉、じゃがいも、パン粉、バター、ポテトチップス、オリーブ油、砂糖	〇牛乳、豚ひき肉、〇ホイップクリーム、ベーコン、牛乳、スライスチーズ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ、ブロッコリー、キャベツ、コーン(冷凍)、にんにく	中濃ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、白こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	パンケーキ(誕生日会)、普通牛乳(午後)	
24 金	しめじごはん、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、かれの磯辺揚げ、ナムル風煮びたし、ゆで豚のサラダ	502.1(484.9) 24.9(23.4) 18.6(18.6) 2.2(2.0)	米、〇食パン、小麦粉、油、〇マヨネーズ、砂糖、ごま油、ごま	〇牛乳、かれの、油揚げ、白みそ、豚肉(ロース)、ヨーグルト(無糖)、いわし(煮干し)、◎牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、かぼちゃ、レタス、にんじん、もやし、トマト、しめじ、きゅうり、〇クリームコーン缶、〇コーン(冷凍)、万能ねぎ、コーン(冷凍)、しょうが、〇パセリ、あおのり	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩、〇食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	コーントースト、普通牛乳(午後)	
25 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)	〇りんご濃縮果汁、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	
27 月	もち麦ごはん、春雨スープ、麻婆豆腐、ほうれん草のおかか和え、もやしのサラダ	528.3(469.8) 20.8(18.3) 19.3(18.6) 2.6(2.0)	〇食パン、米、◎さつまいも、〇マーガリン、はるさめ、押麦、ごま油、片栗粉、三温糖、砂糖	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、白みそ、かつお節、◎牛乳	もやし、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、〇いちごジャム・低糖度、にら、万能ねぎ、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	付食パン、普通牛乳(午後)	
28 火	ごはん、みそ汁(切干大根・わかめ)、ポテトと鶏肉のオープン焼き、キャベツの煮びたし、和風しらす入りサラダ	396.2(370.7) 19.7(18.2) 8.8(9.5) 2.0(1.7)	じゃがいも、米、〇小麦粉、〇砂糖、砂糖、オリーブ油、ごま、油、〇油、〇パン粉、〇片栗粉、ごま油	鶏もも肉、〇豚ひき肉、白みそ、しらす干し、油揚げ、生わかめ、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	キャベツ、レタス、きゅうり、にんじん、〇たまねぎ、ねぎ、切り干しだいこん、しいたけ、にんにく、パセリ、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、〇しょうゆ、ほんだし、食塩、白こしょう、〇食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	ふかふか肉まん、お茶・麦茶	
29 水	ごはん、みそ汁(白菜・えのき)、生鮭の照り焼き、おかか和え(厚揚げ・青菜)、きゅうりのナムル、のりの佃煮	552.9(492.1) 25.9(23.4) 21.4(20.2) 2.2(1.8)	米、〇小麦粉、〇油、〇グラニュー糖、マヨネーズ、〇黒ごま、〇ごま、砂糖、ごま、ごま油	〇牛乳、さけ、生揚げ、〇ヨーグルト(無糖)、白みそ、生わかめ、いわし(煮干し)、ベーコン、〇きな粉、かつお節、◎牛乳	はくさい、もやし、こまつな、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、えのきたけ、のり佃煮、◎きゅうり	しょうゆ、酢、みりん、ほんだし、〇食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	ごまのショートブレッド、普通牛乳(午後)	
30 木	ごはん、みそ汁(小松菜・油揚げ)、豚肉のケチャップ焼き、ツナ入りポテトのチーズ焼き、イカと野菜のサラダ	522.2(472.5) 23.3(21.5) 18.2(17.5) 1.9(1.7)	じゃがいも、〇さつまいも、米、〇砂糖、マヨネーズ、油、オリーブ油、砂糖	〇牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、いわし、油揚げ、白みそ、ピザ用チーズ、〇無塩バター、いわし(煮干し)、粉チーズ、脱脂粉乳、生わかめ、◎牛乳	〇りんご、たまねぎ、こまつな、レタス、トマト、きゅうり、赤ピーマン、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、酢、ほんだし、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	アップルポテト、普通牛乳(午後)	
31 金	ごはん、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、すき焼き風煮物、小松菜のじゃこあえ、スパゲッティサラダ	506.1(472.0) 20.5(19.4) 15.5(15.6) 2.0(1.8)	米、じゃがいも、〇小麦粉、しらたき、〇砂糖、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、砂糖、ごま油	〇牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、〇ヨーグルト(無糖)、〇卵、白みそ、なると、しらす干し、いわし(煮干し)、〇無塩バター、生わかめ、ハム、カツケーチーズ、◎牛乳	こまつな、はくさい、〇みかん缶、にんじん、ねぎ、きゅうり、コーン(冷凍)、しいたけ、しょうが	しょうゆ、ほんだし、本みりん	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	マンダリンケーキ、普通牛乳(午後)	