

# 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	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	
03 月	けんちんうどん、とんもやし、おかか和え(厚揚げ・青菜)、はっさく	490.9(462.7) 23.2(21.1) 19.1(18.2) 3.5(2.9)	〇じゃがいも、生うどん、〇さつまいも、さといも、マヨネーズ、〇ごま、〇砂糖、〇バター、油、砂糖、黒ごま、ごま、ごま油	〇牛乳、生揚げ、鶏もも肉、豚肉(ロース)、油揚げ、〇いわし(田作り)、ベーコン、かつお節、〇牛乳	はっさく、もやし、だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、ピーマン、ごぼう、しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、〇しょうゆ、ほんだし、〇食塩、食塩、カレー粉	ふかしいも(午前)、普通牛乳	じゃがバター、ぼりぼり小魚、普通牛乳(午後)	
04 火	ごはん、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、豚肉の野菜まき、小松菜ともやしのおかか和え、キャベツとごぼうのサラダ	521.3(470.1) 21.8(19.8) 19.1(17.7) 1.9(1.6)	米、マヨネーズ、バター、ごま、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、白みそ、いわし(煮干し)、さきいか、かつお節、〇牛乳	にんじん、たまねぎ、こまつな、かぼちゃ、もやし、きゅうり、キャベツ、ごぼう、いんげん、万能ねぎ	しょうゆ、ほんだし、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	ブリッツ、ジョア	
05 水	ごはん、みそ汁(白菜・油揚げ)、かじきのバーベキューソース、切干大根の甘酢和え(しらす干し)、ゆで豚のサラダ	457.5(413.6) 20.2(18.2) 12.8(12.6) 2.1(1.7)	米、砂糖、小麦粉、油、ごま	〇ヤクルト、かじき、白みそ、油揚げ、豚肉(ロース)、しらす干し、ヨーグルト(無糖)、いわし(煮干し)、〇牛乳	はくさい、きゅうり、レタス、たまねぎ、トマト、にんじん、りんご、切り干しだいこん、コーン(冷凍)、〇りんご	酢、しょうゆ、ほんだし、食塩	煮りんご(午前)、普通牛乳	ヤクルト、サッポロポテト	
06 木	ごはん、きのこ汁、豚肉の生姜焼き、ブロッコリーのじゃこソース、コールスローサラダ	479.7(437.5) 24.3(21.8) 12.6(12.5) 2.1(1.8)	米、〇強力粉、〇砂糖、〇油、油、バター、砂糖	豚肉(もも)、木綿豆腐、〇ヨーグルト(無糖)、白みそ、しらす干し、ハム、いわし(煮干し)、かつお節、〇牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、こまつな、きゅうり、しめじ、えのきたけ、にんじん、しいたけ、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢、食塩、ほんだし、〇食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	ヨーグルトパン、お茶・麦茶	
07 金	にんじんごはん、肉団子と白菜のスープ、大根と生揚げの煮物、もやしのナムル、温野菜サラダ	497.3(462.9) 15.7(15.5) 16.1(15.9) 2.5(2.2)	米、はるさめ、マヨネーズ、バター、片栗粉、ごま、ごま油、砂糖	〇牛乳、鶏ひき肉、生揚げ、ウインナー、卵、〇牛乳	だいこん、はくさい、にんじん、もやし、ブロッコリー、キャベツ、いんげん、ピーマン、干しいたけ、しょうが、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、コンソメ	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	フルーツゼリー、せんべい、普通牛乳(午後)	
08 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	
10 月	こぎつねごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、ポテト春巻き、小松菜と厚揚げの煮びたし、かぶときゅうりの浅漬け	484.0(460.2) 20.9(19.6) 18.8(18.1) 2.4(2.0)	米、じゃがいも、〇さつまいも、〇マカロニ、春巻きの皮、油、砂糖、〇油、〇砂糖	〇牛乳、木綿豆腐、生揚げ、鶏もも肉(皮付き)、白みそ、油揚げ、ベーコン、スライスチーズ、〇豚ひき肉、いわし(煮干し)、生わかめ、〇粉チーズ、〇牛乳	こまつな、きゅうり、かぶ、〇たまねぎ、なめこ、にんじん、〇トマトペースト、いんげん、〇パセリ、〇にんにく	しょうゆ、本みりん、ほんだし、〇コンソメ、食塩、〇食塩	ふかしいも(午前)、普通牛乳	マカロニのトマト煮、普通牛乳(午後)	
12 水	ごはん、みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)、生鮭の胡麻マヨネーズ焼き、もやしとツナの和え物、じゃがいもとほうれん草のサラダ	551.9(491.3) 25.5(23.1) 22.6(21.1) 1.9(1.6)	〇さつまいも、米、じゃがいも、マヨネーズ、〇油、〇砂糖、ごま、〇ごま、ポテトチップス、バター、ごま油、オリーブ油、砂糖	〇牛乳、さけ、油揚げ、白みそ、〇しらす干し、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ベーコン、粉チーズ、〇牛乳	たまねぎ、もやし、ほうれん草、きゅうり、〇えだまめ(冷凍)、にんじん、コーン(冷凍)、にんにく、〇きゅうり	しょうゆ、酢、〇しょうゆ、ほんだし、食塩、こしょう	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	小魚とさつま芋の揚げ煮、普通牛乳(午後)	
13 木	もち麦ごはん、大根汁、そぼろ納豆、かぼちゃと豚肉の煮物(いんげん)、ナムル風煮びたし	481.7(466.5) 20.9(20.3) 17.4(17.8) 2.7(2.4)	米、〇食パン、〇マヨネーズ、押麦、砂糖、ごま油	〇牛乳、納豆、豚肉(ロース)、豚肉(肩ロース)、油揚げ、〇しらす干し、かつお節、〇粉チーズ、〇牛乳	かぼちゃ、だいこん、ほうれん草、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、いんげん、切り干しだいこん、しょうが、〇あおのり	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、酢、和風だしの素、食塩、昆布だし汁	せんべい(午前)、普通牛乳	じゃこトースト(チーズ)、普通牛乳(午後)	
14 金	ごはん、田舎風ポテトスープ、鶏のさっぱり煮、小松菜のじゃこあえ、胡麻ドレッシングサラダ	540.4(499.4) 21.2(20.0) 19.5(18.7) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、〇油、砂糖、ごま油	〇牛乳、鶏手羽元、〇調製豆乳、ベーコン、ハム、しらす干し、〇牛乳	トマトジュース缶、こまつな、レタス、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、パセリ、しょうが、にんにく	りんご酢、コンソメ、本みりん、しょうゆ、食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	ココアマフィン、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	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	
17 月	ビビンバ、わかめスープ、さつま芋のレモン煮、チーズサラダ	506.4(428.6) 18.6(16.0) 19.4(16.3) 2.8(2.1)	〇食パン、さつまいも、米、〇さつまいも、砂糖、油、ごま、ごま油	〇牛乳、豚ひき肉、〇ウインナー、チーズ、生わかめ、〇牛乳	にんじん、キャベツ、もやし、ほうれん草、きゅうり、レタス、ねぎ、レモン、しょうが	しょうゆ、酢、〇ケチャップ、中華だしの素、食塩	ふかしいも(午前)、普通牛乳	ウインナーロール、普通牛乳(午後)	
18 火	ごはん、みそ汁(白菜・えのき)、さばの塩焼き、豚肉と蓮根のきんぴら、ポテトサラダ	508.2(467.9) 22.2(20.6) 17.5(16.9) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、〇強力粉、マヨネーズ、〇砂糖、〇ざらめ糖(中ざら)、砂糖、〇片栗粉、ごま油	〇牛乳、さば、白みそ、豚ひき肉、〇赤みそ、いわし(煮干し)、ハム、〇牛乳	はくさい、にんじん、れんこん、きゅうり、えのきたけ、ピーマン	しょうゆ、〇ドライイースト、酢、ほんだし、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	きつねうどん、金時豆の煮豆、ブロッコリーと竹輪のサラダ、酢の物(きゅうり・わかめ)	498.4(448.9) 19.1(17.4) 11.3(11.5) 3.5(2.9)	生うどん、〇米、砂糖、マヨネーズ、ごま、三温糖、〇ごま	〇さけ(塩)、いんげんまめ(乾)、かまぼこ、油揚げ、生わかめ、ちくわ、〇牛乳	ブロッコリー、ほうれん草、きゅうり、コーン(冷凍)、〇えだまめ(冷凍)、〇りんご	しょうゆ、酢、本みりん、かつおだし汁、昆布だし汁、ほんだし、食塩	煮りんご(午前)、普通牛乳	おにぎり(鮭・枝豆)、お茶・麦茶	
20 木	ごはん、スープ(白菜・ウインナー)、マカロニグラタン、三色おひたし、和風しらす入りサラダ	491.8(447.2) 18.2(17.0) 16.0(15.3) 2.2(1.9)	米、〇小麦粉、〇じゃがいも、〇砂糖、マカロニ・スパゲティ、〇マーガリン、ねりごま、小麦粉、バター、油、ごま	牛乳、鶏もも肉、〇豆乳、ウインナー、粉チーズ、しらす干し、ちくわ、かつお節、〇牛乳	はくさい、もやし、レタス、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しいたけ、いんげん、焼きのり、パセリ、〇あおのり	しょうゆ、コンソメ、みりん、カレー粉、食塩、ほんだし、白こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	じゃがバターパン、お茶・麦茶	
21 金	もち麦ごはん、ポークカレー、ゆでたまご、野菜の胡麻酢和え、いよかん	541.7(500.4) 20.7(19.6) 20.9(19.9) 2.4(2.1)	米、じゃがいも、米、押麦、〇水あめ、〇砂糖、ごま、砂糖、油	〇牛乳、卵、豚肉(もも)、〇きな粉、〇牛乳	いよかん、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、もやし、しょうが、にんにく	カレー粉、酢、しょうゆ	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	きな粉あめ、クラッカー、普通牛乳(午後)	
22 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	
25 火	ごはん、みそ汁(小松菜・油揚げ)、鮭のレモン蒸し、人参とツナのきんぴら、コロコロチーズのカレーサラダ	559.4(485.3) 26.0(22.5) 22.2(21.0) 2.7(2.2)	〇食パン、米、しらたき、マカロニ、〇マーガリン、マヨネーズ、フレッシュドレッシング(乳化型)、ごま油、ごま	〇牛乳、さけ(塩)、チーズ、油揚げ、白みそ、ハム、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、〇牛乳	にんじん、こまつな、きゅうり、レモン、〇いちごジャム・低糖度	しょうゆ、本みりん、ほんだし、カレー粉	せんべい(午前)、普通牛乳	付食パン、普通牛乳(午後)	
26 水	豚肉丼、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、白和え、フレンチサラダ、はっさく	498.9(439.2) 20.7(18.7) 16.7(15.8) 2.1(1.7)	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇マヨネーズ、砂糖、生いも、板こんにゃく、ごま、オリーブ油、油	豚肉(もも)、木綿豆腐、〇ツナ油漬缶、〇卵、白みそ、〇牛乳、ハム、いわし(煮干し)、生わかめ、〇牛乳	はっさく、たまねぎ、キャベツ、ほうれん草、にんじん、ごぼう、きゅうり、ねぎ、〇たまねぎ、干しいたけ、〇きゅうり	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	ツナパン、お茶・麦茶	
27 木	ごはん、わかめとコーンのスープ、豆腐ハンバーグ、ジャーマンポテト、和風ドレッシングサラダ	547.5(500.9) 17.3(16.7) 24.0(22.3) 1.9(1.7)	じゃがいも、米、和風ドレッシング、パン粉、マヨネーズ、油、砂糖	〇牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、〇ホイップクリーム、ウインナー、ハム、生わかめ、〇牛乳	たまねぎ、レタス、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、ピーマン	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩、こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	オレンジゼリー(誕生日会)、普通牛乳(午後)	
28 金	わかめごはん、みそ汁(かぶ・油揚げ)、白身魚のマリネ、ほうれん草の磯香和え、コブサラダ	474.8(446.9) 20.4(19.3) 13.1(13.7) 1.7(1.6)	〇さつまいも、米、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖	〇牛乳、かれい、油揚げ、白みそ、ベーコン、いわし(煮干し)、〇牛乳	かぶ、ほうれん草、しめじ、ブロッコリー、レタス、トマト、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、えだまめ(冷凍)、焼きのり	酢、ケチャップ、しょうゆ、ほんだし、コンソメ、食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	焼き芋、普通牛乳(午後)	