

## 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 火	ごはん、クラムチャウダー、鶏肉の甘辛焼き、ほうれん草のおかか和え、酢の物(きゅうり・わかめ)	435.8(393.6) 19.7(18.1) 9.0(9.5) 3.3(2.7)	○さつまいも、じゃがいも、米、○砂糖、砂糖	鶏もも肉、あさり水煮缶、牛乳、生わかめ、○無塩バター、かつお節、◎牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、○りんご、にんじん、きゅうり、ねぎ	しょうゆ、酢、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	アップルポテト、お茶・麦茶	
02 水	うどん(鶏南蛮)、大豆の五目煮、じゃがいもとほうれん草のサラダ、トマト	436.0(412.0) 17.4(16.5) 6.4(8.7) 3.4(2.9)	生うどん、○米、じゃがいも、◎ポップコーン、生いも板こんにやく、砂糖、片栗粉、ポテトチップス、オリーブ油	鶏もも肉、だいず(乾)、○チーズ、ちくわ、ベーコン、かつお節、○かつお節、◎牛乳	トマト、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、ごぼう、コーン(冷凍)、干しいたけ、にんにく、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酢、○みりん、○しょうゆ、食塩、ほんだし	ポリコーン(午前)、普通牛乳	チーズおにぎり、お茶・麦茶	
03 木	ごはん、春野菜の豚汁、かじきのお好み焼き風、きゅうりのナムル、フレンチサラダ	506.0(468.3) 22.9(21.3) 15.9(15.8) 1.9(1.7)	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○じゃがいも、○小麦粉、マヨドレ、砂糖、油、○砂糖、オリーブ油、ごま、ごま油	◎牛乳、かじき、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、白みそ、生わかめ、ハム、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	もやし、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、○にんじん、コーン(冷凍)、グリーンアスパラガス、ごぼう、ねぎ、○干しほうとう、あおのり	酢、中濃ソース、しょうゆ、ほんだし、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	野菜のマフィン、普通牛乳(午後)	
04 金	もち麦ごはん、みそ汁(白菜・えのき)、納豆和え、ごぼうとウインナーのきんぴら、ナムル風煮びたし	444.4(385.0) 18.4(16.3) 17.9(16.1) 2.0(1.7)	米、○ロールパン、七分つき押麦、○マヨドレ、砂糖、ごま、油、ごま油	納豆、○ツナ油漬缶、ウインナー、油揚げ、白みそ、いわし(煮干し)、しらす干し、かつお節、◎牛乳	はくさい、ごぼう、ほうれんそう、にんじん、○きゅうり、もやし、だいこん、えのきたけ、しょうが、あおのり	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	ツナドック、お茶・麦茶	
05 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		
07 月	ごはん、みそ汁(小松菜・なめこ)、豆腐の中華煮、とんもやし、胡麻ドレッシングサラダ	507.8(479.3) 21.8(20.3) 18.6(18.0) 1.8(1.5)	米、◎さつまいも、○小麦粉、○じゃがいも、○砂糖、○マーガリン、ごま油、砂糖、片栗粉、黒ごま、ごま	◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、豚肉(ロース)、○豆乳、いか、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	こまつな、もやし、はくさい、レタス、なめこ、トマト、きゅうり、にんじん、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、◎あおのり	しょうゆ、ほんだし、中華だしの素、カレー粉	ふかしいも(午前)、普通牛乳	じゃがバターパン、普通牛乳(午後)	
08 火	ごはん、カブとハムのスープ、鮭のレモン蒸し、タラモサラダ、小松菜ともやしのおかか和え	439.4(415.8) 21.5(19.9) 18.2(17.9) 2.8(2.5)	じゃがいも、米、○食パン、マヨドレ、○オリーブ油	さけ(塩)、木綿豆腐、○ベーコン、○ピザ用チーズ、たらこ、ハム、かつお節、◎牛乳	かぶ、こまつな、もやし、にんじん、○たまねぎ、○ホールトマト缶詰、レモン、○ピーマン	○ケチャップ、コンソメ、しょうゆ	せんべい(午前)、普通牛乳	ピザトースト、お茶・麦茶	
09 水	ごはん、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、豚肉の生姜焼き、大根と生揚げの煮物、コーンサラダ	451.6(411.0) 21.3(19.8) 12.4(13.0) 2.3(1.9)	◎じゃがいも、米、○片栗粉、○砂糖、オリーブ油、砂糖、○油、油	◎牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、コーン(冷凍)、にんじん、万能ねぎ、いんげん、しょうが、○焼きのり、◎きゅうり	しょうゆ、本みりん、酢、○しょうゆ、ほんだし、食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	ポテトもち、普通牛乳(午後)	
10 木	ごはん、みそ汁(かぶ・油揚げ)、かじきのバーベキューソース、粉ふき芋、イカと野菜のサラダ	417.9(395.5) 21.0(19.7) 14.5(14.7) 1.5(1.3)	じゃがいも、米、○小麦粉、○バター、小麦粉、油、オリーブ油、砂糖	◎牛乳、かじき、いか、油揚げ、白みそ、いわし(煮干し)、○脱脂粉乳、○粉チーズ、生わかめ、◎牛乳	かぶ、レタス、たまねぎ、トマト、しめじ、きゅうり、りんご、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	チーズスティック、普通牛乳(午後)	
11 金	ごはん、みそ汁(大根・わかめ)、豆腐と豚肉のケチャップ煮、小松菜とツナのごま和え、チーズサラダ	434.2(413.7) 17.5(17.0) 14.3(14.6) 2.0(1.8)	◎さつまいも、米、○砂糖、油、砂糖、片栗粉、ごま	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、白みそ、ツナ油漬缶、生わかめ、いわし(煮干し)、凍り豆腐、◎牛乳	だいこん、こまつな、にんじん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、レタス、ねぎ、コーン(冷凍)、○かんてん(粉)、にんにく	ケチャップ、酢、しょうゆ、ほんだし、コンソメ、食塩、本みりん、○食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	いもようかん、普通牛乳(午後)	
12 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		
14 月	もち麦ごはん、ポークカレー、ささみのスティックフライ、小松菜のじゃこあえ、トマト	481.3(448.6) 20.1(18.4) 14.7(14.3) 2.4(2.0)	じゃがいも、米、◎さつまいも、パン粉、○砂糖、油、小麦粉、七分つき押麦、ごま油	◎牛乳、鶏ささ身、豚肉(もも)、しらす干し、◎牛乳	トマト、たまねぎ、こまつな、にんじん、しょうが、にんにく、○かんてん(粉)	カレールー、中濃ソース、本みりん、しょうゆ、白こしょう、食塩	ふかしいも(午前)、普通牛乳	牛乳寒天、お茶・麦茶	
15 火	ごはん、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、鮭のバターしょうゆ焼き、野菜の胡麻酢和え、マカロニサラダ	418.5(388.6) 20.1(18.5) 9.7(10.3) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、○強力粉、マカロニ、マヨドレ、○砂糖、○ざらめ糖(中ざら)、ごま、砂糖、○片栗粉	さけ、白みそ、○赤みそ、ハム、いわし(煮干し)、無塩バター、生わかめ、◎牛乳	ほうれんそう、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ	しょうゆ、本みりん、酢、○ドライイースト、ほんだし、食塩、こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	焼きまんじゅう、お茶・麦茶	
16 水	磯うどん、人参とツナのおきんぴら、金時豆の煮豆、グレープフルーツルビー	470.7(439.7) 16.9(16.1) 7.0(9.2) 3.2(2.7)	生うどん、○米、しらたき、砂糖、◎ポップコーン、ごま油、油、ごま	豚肉(もも)、○鶏ひき肉、いんげんまめ(乾)、ツナ油漬缶、生わかめ、かつお節、◎牛乳	グレープフルーツ(赤)、にんじん、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ、◎あおのり	しょうゆ、酒、○しょうゆ、本みりん、みりん、ほんだし	ポリコーン(午前)、普通牛乳	おにぎり(とりそばろ)、お茶・麦茶	
17 木	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、豚肉のケチャップ焼き、小松菜と厚揚げの煮びたし、揚げじゃがいものサラダ	499.6(453.4) 23.1(20.9) 16.4(15.6) 2.3(2.0)	米、○強力粉、じゃがいも、○砂糖、油、○油、砂糖	豚肉(もも)、木綿豆腐、生揚げ、○ヨーグルト(無糖)、白みそ、いわし(煮干し)、生わかめ、◎牛乳	こまつな、レタス、たまねぎ、トマト、きゅうり、なめこ、にんじん	しょうゆ、ケチャップ、かつおだし汁、本みりん、ほんだし、酢、○食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	ヨーグルトパン、お茶・麦茶	
18 金	たけのこ御飯(鶏肉入り)、お吸い物(なめこ・三つ葉)、かれの磯辺揚げ、白和え、かぶときゅうりの浅漬	417.0(390.6) 21.4(19.9) 13.8(13.9) 1.4(1.4)	米、○米粉、小麦粉、油、○砂糖、生いも板こんにやく、○油、砂糖、ごま、焼ふ	◎牛乳、かれの、木綿豆腐、鶏もも肉、生わかめ、油揚げ、○きな粉、白みそ、かつお節、◎牛乳	きゅうり、○かぼちゃ、かぶ、ほうれんそう、なめこ、たけのこ(ゆで)、にんじん、糸みつば、しいたけ、干しいたけ、こんぶ(だし用)、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、ほんだし、食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	野菜もち(かぼちゃ)、普通牛乳(午後)	
19 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		
21 月	ビビンバ、青梗菜のスープ、ツナ入りポテトのチーズ焼き、中華きゅうり、甘夏	432.8(419.2) 19.4(18.4) 16.9(16.6) 1.7(1.5)	じゃがいも、米、◎さつまいも、○水あめ、マヨドレ、○砂糖、砂糖、ごま油、ごま	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、ハム、○きな粉、ピザ用チーズ、粉チーズ、脱脂粉乳、◎牛乳	なつみかん、きゅうり、チンゲンサイ、もやし、ほうれんそう、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、しょうが	しょうゆ、酢、ほんだし	ふかしいも(午前)、普通牛乳	きな粉あめ、せんべい、普通牛乳(午後)	
22 火	ごはん、大根汁、さわらの照り焼き、ジャーマンポテト、もやしのサラダ	498.3(418.9) 22.5(19.2) 18.8(17.0) 2.5(1.9)	○食パン、じゃがいも、米、マヨドレ、○マーガリン、ごま油、油、砂糖	さわら、豚肉(肩ロース)、ウインナー、○ハム、油揚げ、かつお節、◎牛乳	もやし、だいこん、にんじん、たまねぎ、○きゅうり、きゅうり、こまつな、ピーマン、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、しょうゆ(うすくち)、酢、食塩、コンソメ、昆布だし汁	せんべい(午前)、普通牛乳	ハムサンド、お茶・麦茶	
23 水	ごはん、春野菜のミルクスープ、豆腐ハンバーグ、人参のグラッセ、和風しらす入りサラダ	541.1(482.6) 21.4(19.8) 21.7(20.4) 2.4(2.0)	米、じゃがいも、パン粉、砂糖、バター、オリーブ油、ごま、油	◎牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、あさり水煮缶、◎ホイップクリーム、ベーコン、しらす干し、脱脂粉乳、かつお節、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、レタス、きゅうり、キャベツ、ハセリ、焼きのり、◎きゅうり	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、しょうゆ、食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	ぶどうゼリー(誕生日会)、普通牛乳(午後)	
24 木	ごはん、みそ汁(白菜・油揚げ)、肉じゃが、ほうれん草とエノキの和え物、コールスローサラダ、のりの佃煮	479.0(446.7) 18.7(17.9) 15.0(15.1) 2.7(2.3)	じゃがいも、米、○ホットケーキ粉、しらたき、○メープルシロップ、○マーガリン、油、砂糖	◎牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、白みそ、たらこ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	はくさい、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、のり佃煮、えのきたけ、いんげん	しょうゆ、酢、みりん、ほんだし、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	ホットケーキ、普通牛乳(午後)	
25 金	ゆかりごはん、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、高野豆腐のオランダ煮、三色おひたし、中華サラダ	500.7(467.6) 19.9(18.9) 18.3(17.8) 2.9(2.5)	米、○白玉粉、はるさめ、油、砂糖、ねりごま、片栗粉、○油、ごま油	◎牛乳、凍り豆腐、○粉チーズ、白みそ、ハム、ちくわ、いわし(煮干し)、生わかめ、◎牛乳	たまねぎ、もやし、ほうれんそう、きゅうりにんじん	しょうゆ、酢、みりん、本みりん、めんつゆ・3倍濃縮、ほんだし、○食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	もちもちチーズパン、普通牛乳(午後)	
26 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		
28 月	もち麦ごはん、えのきと青梗菜のスープ、麻婆豆腐、ほうれん草と油揚げのお浸し、トマトときゅうりのサラダ	498.3(445.5) 19.9(17.6) 18.8(18.3) 2.3(1.7)	○食パン、米、◎さつまいも、○マーガリン、押麦、ごま油、油、片栗粉、三温糖、砂糖	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、白みそ、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、トマト、にんじん、きゅうり、ねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、○いちごジャム・低糖度、にら、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、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)	
30 水	けんちんうどん、さつま芋のレモン煮、おかか和え(厚揚げ・青菜)、きゅうりの昆布あえ	509.1(469.3) 18.1(16.9) 10.4(11.9) 3.5(2.9)	生うどん、○米、さつまいも、さといも、◎ポップコーン、砂糖、マヨドレ、油	生揚げ、鶏もも肉、油揚げ、○しらす干し、ベーコン、かつお節、○かつお節、◎牛乳	きゅうり、だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、ごぼう、レモン、しいたけ、塩こんぶ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、○しょうゆ、ほんだし、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	おにぎり(じゃこおかか)、お茶・麦茶	