



# 献立表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	材 料 名 (〇は午後おやつ)				午後	備考
			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	ご飯、さばの塩焼き、鮎とわかめのすまし汁、キャベツとひじき炒め	450.2 15.8 11.7 1.5	米、板ふ、〇砂糖、ごま油	〇牛乳、さば、〇クリームチーズ、なると	キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、〇ブルーベリージャム、ひじき、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	クラッカーサンド、牛乳	
02 水	ラーメン、スペイン風オムレツ、おからサラダ	551 24 22.7 2	ゆで中華めん、〇食パン、片栗粉、油、〇マヨネーズ、マヨネーズ、砂糖、植物油、じゃがいも	〇牛乳、おから、なると、ハム、豚肉、〇しらす干し、〇粉チーズ、チーズ、牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、〇あおのり、トマト、グリーンピース、	中華スープ、しょうゆ、コンソメ、食塩	じゃこトースト、牛乳	
03 木	ごまご飯、豚肉のカレーピカタ、えびと青菜のクリーム煮、ヤクルト	652.9 29.7 17.7 1.5	米、じゃがいも、〇小麦粉、小麦粉、〇砂糖、油、片栗粉、〇オリーブ油、〇チョコソース	ヤクルト、豚肉、卵、えび、脱脂粉乳、〇豆乳クリーム、豆乳、黒ごま、牛乳、ココア	〇オレンジ果汁飲料、たまねぎ、〇みかん缶、ほうれんそう、しめじ	食塩、コンソメ、カレー粉	チョコマフィン、オレンジジュース	お誕生日会
04 金	ごま豆乳そうめん(冷)、鶏肉の照り焼き、バナナ	502.5 23.8 19.5 1.9	〇米、ゆでそうめん、片栗粉、砂糖、ごま油	〇牛乳、鶏もも肉、豆乳、豚ひき肉、みそ、油揚げ、すりごま、〇生クリーム、〇バター	バナナ、人参、玉葱、ごま、つな、しめじ、ねぎ、〇こんぶ佃煮	中華スープ、しょうゆ、みりん、鳥がらだし汁、食塩	ごま昆布おにぎり、牛乳	
05 土	のりご飯、れんこのきんぴら、豚挽き肉、なめこみそ汁、バナナ	484.7 12 11 2.3	米、油、砂糖、ごま油	豚ひき肉、〇牛乳、みそ	バナナ、だいこん、玉葱、れんこん、なめこ、にんじん、ねぎ、のり佃煮	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	菓子、牛乳	
07 月	クリームチーズとブルーベリージャムサンド、肉団子スープ、オレンジ	491.2 17.7 13.4 2.5	食パン、〇米、はるさめ、〇植物油、〇ごま油、ごま油	〇牛乳、鶏ひき肉、〇ベーコン、クリームチーズ	オレンジ、たまねぎ、しめじ、にんじん、ごま、〇たかな漬、〇コーン缶、〇にんじん、ブルーベリージャム、しょうが	しょうゆ、〇しょうゆ、酒、食塩、コンソメ、〇コンソメ、〇食塩	高粱チャーハン、冬瓜のスープ、牛乳	
08 火	納豆ご飯、筑前煮、ミニトマト、鮎と青菜のすまし汁	434.1 16.7 8.1 1.8	米、〇ゆでうどん、板こんにゃく、板ふ、植物油、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、〇鶏ひき肉	ミニトマト、れんこん、にんじん、ごぼう、たまねぎ、〇チンゲンサイ、ほうれんそう、〇人参、しいたけ、〇しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、〇めんつゆ、酒、みりん、食塩、〇食塩	挽き肉と青菜のうどん、牛乳	
09 水	鶏ときのこのスパゲティ、白あえ(ひじき)、はんぺんと玉葱のスープ	452.5 19.9 16.1 2.2	スパゲティ、〇小麦粉、〇砂糖、しらたき、油、砂糖	〇牛乳、豆腐、鶏ひき肉、はんぺん、〇卵、〇チーズ、〇バター、ごま、かつお節、みそ、〇かつお節	玉葱、ほうれんそう、しめじ、にんじん、エリンギ、ひじき、焼きのり	しょうゆ、かつおだし汁、食塩、コンソメ	チーズ入り蒸しパン、トマトと納豆のスープ、牛乳	
10 木	ご飯、五色野菜煮、竹輪とキャベツの梅和え、大根と油揚げのみそ汁	490.2 14.3 7.8 2	米、砂糖、〇食パン	〇アイスクリーム、鶏もも肉、うずら卵、油揚げ、ちくわ、みそ	だいこん、キャベツ、にんじん、しめじ、ごぼう、いんげん、ねぎ、うめこのみ、〇りんごジャム	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒、かつおだし汁、〇食塩	りんごジャムパン、アイス、麦茶	
11 金	山の日							
12 土	若布うどん、切り干し大根の炒め煮、チーズキャッチ	407.3 14.1 14.5 2.8	干しうどん(ゆで)、植物油、砂糖	豚肉、〇牛乳、チーズ、かつお節、高野豆腐	たまねぎ、人参、にんじん、切り干しだいこん、ひじき、カットわかめ	しょうゆ、みりん、かつおだし汁、食塩	菓子、牛乳	
14 月	ふりかけご飯、ひじきの卵とじ、チーズキャッチ、野菜汁	418.1 11.5 9 1.7	米、〇じゃがいも、じゃがいも、砂糖、板こんにゃく	〇牛乳、チーズ、みそ、卵、〇バター、豚ひき肉、いわし(煮干し)、〇みそ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、〇食塩、食塩	じゃがばたー、牛乳	
15 火	豚丼、ポテトサラダ(ツナ)、キャベツのみそ汁	609.9 23 19.4 2.6	米、じゃがいも、〇コーンフレーク、マヨネーズ、油、板ふ、砂糖	〇牛乳、豚肉、みそ、ツナ缶、かつお節	たまねぎ、キャベツ、〇バナナ、〇みかん缶、きゅうり、コーン缶、にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	コーンフレークのミルクかけ、牛乳	
16 水	イタリアンスパゲティ、たまごスープ、フルーツ	475.3 16.3 17.8 2	スパゲティ、〇ホットケーキ粉、〇油、片栗粉、植物油、〇片栗粉	〇牛乳、〇チーズ、卵、ベーコン、〇脱脂粉乳	たまねぎ、ぶどう、ホールトマト缶詰、ピーマン、みかん缶、ごま、かつお節	トマトケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、コンソメ、食塩	チーズドッグ、牛乳	
17 木	ご飯、ハンバーグ、切り干し大根とさつま揚げの含め煮、豆腐みそ汁(なめこ)	619.5 23.6 18.5 2.6	米、パン粉、油、砂糖	〇ヨーグルト、さつま揚げ、豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、みそ、かつお節、〇きな粉	たまねぎ、なめこ、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、グリーンピース	煮干だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酒、みりん、ウスターソース、食塩	ヨーグルト、菓子、麦茶	
18 金	きつねうどん、松風焼き、ひじきと大豆のサラダ	420.7 22.7 18.3 1.9	ゆでうどん、砂糖、マヨネーズ	〇牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、油揚げ、だいず水煮、ベーコン、みそ、ごま、〇みそ、〇豚ひき肉	〇えだまめ、キャベツ、玉葱、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、ひじき、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、〇食塩	塩ゆで枝豆、牛乳	
19 土	シュガーマーガリンサンド、洋風入り豆腐、バナナ	472.5 17.2 19.2 1.9	食パン、マーガリン、植物油、砂糖	豆腐、卵、豚ひき肉、脱脂粉乳、〇牛乳	バナナ、たまねぎ、人参、グリーンピース、しいたけ	食塩、コンソメ	菓子、牛乳	
21 月	いちごマーガリンサンド、麻婆豆腐スープ、ぶどう	510.1 19.8 23.3 2.5	食パン、〇米、マーガリン、植物油、〇小麦粉、〇植物油、ごま油	〇牛乳、豆腐、豚ひき肉、〇豚ひき肉、〇とろけるチーズ、みそ、〇バター	ぶどう、なす、人参、にら、〇トマト、〇コーン缶、いちごジャム	〇ケチャップ、コンソメ、〇コンソメ、〇食塩	ミートドリア、牛乳	
22 火	石狩ご飯、マカロニサラダ、けんちん汁	467.2 18.1 12.3 1.5	米、さといも、マカロニ、マヨネーズ、砂糖	豆腐、鮭、鶏もも肉、ハム、油揚げ、ごま	〇とうもろこし、だいこん、にんじん、ごぼう、きゅうり、ねぎ、コーン(冷凍)	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、〇食塩	ゆでとうもろこし、牛乳	
23 水	サンマー麺、ちくわの印籠揚げ、もやしときゅうりのナムル	597.4 25.5 19.7 3	ゆで中華めん、小麦粉、油、植物油、片栗粉、ごま油	〇ヨーグルト、ちくわ、豚肉、チーズ、〇卵、なると	もやし、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	中華スープ、しょうゆ、食塩、コンソメ	ヨーグルト、菓子、麦茶	
24 木	ご飯、ぶりの照り焼き、ひじきと大豆の炒り煮、みそ汁(とうがんと青菜)	548.7 19.9 16.9 2.3	米、砂糖、油	ぶり、〇アイスクリーム、ちくわ、だいず水煮、みそ、油揚げ、〇なると、〇ごま、かじき	とうがんと、にんじん、ごま、な、ひじき、いんげん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	アイス、菓子、麦茶	
25 金	キーマカレー、コールスローサラダ、アップル乳飲料、チーズキャッチ	679.1 21.8 23.8 2.3	米、マヨネーズ、〇砂糖、砂糖、油、〇食パン、〇マーガリン	〇牛乳、アップル乳飲料、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、〇きな粉、〇だいず水煮	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、ピーマン、にんにく、しょうが、きゅうり	カレールー、ケチャップ、ウスターソース、酢、食塩	きな粉サンド、牛乳	ニコニコの日
26 土	三色ご飯、豚汁(じゃが芋)、みかん	539.8 14.9 13.3 1.8	米、じゃがいも、板こんにゃく、植物油、砂糖	鶏ひき肉、豚肉、〇牛乳、みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	みかん缶、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ごぼう	しょうゆ、みりん、食塩	菓子、牛乳	
28 月	焼肉バーガー、ミネストローネ、バナナ	443.8 15.7 17.3 1.9	〇じゃがいも、ロールパン、マカロニ、〇油、マヨネーズ、食パン	〇牛乳、豚肉、〇ベーコン、ベーコン	バナナ、キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、〇たまねぎ、玉葱、にんじん、セロリ、〇パセリ	しょうゆ、〇食塩、コンソメ、〇コンソメ、食塩	ジャーマンポテト、牛乳	
29 火	ご飯、かじきの竜田揚げ、とうがんのそぼろあんかけ、野菜汁	540 23.5 14.1 1.8	米、じゃがいも、片栗粉、板こんにゃく、油、砂糖	〇牛乳、かじき、鶏ひき肉、みそ、〇鶏ひき肉、いわし(煮干し)	〇すいか、とうがんと、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、グリーンピース、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、食塩	すいか、牛乳	
30 水	ベーコンとほうれん草のトマトスパゲティ、ささ身のサラダ、コーンと玉ねぎのスープ	447.7 15.1 19.3 2	スパゲティ、〇小麦粉、〇砂糖、植物油、砂糖、ごま油	〇牛乳、ベーコン、〇卵、鶏ささ身、生クリーム、〇バター	玉葱、キャベツ、たまねぎ、トマトジュース缶、ほうれんそう、コーン缶、トマト、きゅうり、人参、カットわかめ	しょうゆ、酒、酢、食塩、コンソメ	ミルクココア蒸しパン、牛乳	
31 木	豚肉のハンバーグ、コールスローサラダ、ぶどう	635 16.3 19.6 2.8	米、〇食パン、マヨネーズ、砂糖、油、〇砂糖	〇牛乳、豚肉、脱脂粉乳、グリーンピース	ぶどう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、コーン缶、〇いちごジャム、にんにく、きゅうり	ハンバーグ、酢、食塩	いちごジャムパン、牛乳	

\*都合によりメニュー変更の場合があります。



献立表



Table with columns: 日付 (Date), 献立 (Menu), エネルギーたんぱく質脂質水分 (Energy, Protein, Fat, Water), 材料名 (Ingredients), (Oは午後おやつ) (O is afternoon snack), 午後 (Afternoon), 備考 (Remarks). Rows include dates from 01 to 31, with a '山の日' (Mountain Day) section in the middle.

\*都合によりメニュー変更の場合があります。