



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 special days like 03 (憲法記念日), 04 (みどりの日), 05 (こどもの日), and 10 (お誕生の日).

*都合によりメニュー変更の場合があります。

献立表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	材 料 名				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	(Oは午後おやつ) 調味料		
01 火	ケチャップライス、鶏肉の照り焼き、ブロッコリーのかつお節和え、きのこスープ	371.3 20.6 8.4 2.2	米、砂糖、O砂糖、O干しうどん(ゆで)	鶏肉、鶏ひき肉、O脱脂粉乳、卵、なると、バター、かつお節	プロコラー、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、人参、コーン缶、Oにんじん、Oたまねぎ	ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ、O食塩、Oしょうゆ	煮込みうどん、スキムミルク	
02 水	ハムと胡瓜のサンド、洋風入り豆腐、オレンジ	415.6 18.7 12.1 1.7	食パン、O米、植物油、マーガリン、O砂糖	豆腐、卵、鶏ひき肉、ハム、O脱脂粉乳、脱脂粉乳、かつお節	オレンジ、たまねぎ、人参、きゅうり、さやえんどう、O焼きのり、干し椎茸	Oしょうゆ、食塩、コンソメ、O食塩、かつおだし汁	おかおかにぎり、スキムミルク	
03 木	憲法記念日							
04 金	みどりの日							
05 土	こどもの日							
07 月	五目みそうどん、シュウマイ、バナナ	403.2 18.9 7.3 1.9	ゆでうどん、O米、しゅうまいの皮、O砂糖、片栗粉、植物油	豚ひき肉、鶏ひき肉、O脱脂粉乳、豚肉、みそ、なると、Oきな粉	バナナ、たまねぎ、玉葱、人参、れんこん、ねぎ、ごぼう、ごまつな、しいたけ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、O食塩	きな粉おにぎり、スキムミルク	
08 火	ご飯、ぶりの照り焼き、キャベツとわかめのごま酢あえ、豚汁(じゃが芋)	397.8 16.9 9.3 1.5	米、じゃがいも、板こんにゃく、砂糖	Oヨーグルト、ぶり、豚肉、みそ、油揚げ、ごま(白)(煮干し)、O鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、みかん缶、ねぎ、カットわかめ	酢、しょうゆ、みりん、食塩	ヨーグルト、菓子、麦茶	
09 水	コーンポテトサンド、煮しらのサラダ、麻婆豆腐スープ	445.2 17.2 11.5 2.3	Oさつまいも、食パン、じゃがいも、O白玉粉、O砂糖、O片栗粉、マヨネーズ、O黒砂糖、砂糖、ごま油	豆腐、豚ひき肉、O脱脂粉乳、O牛乳、鶏ささ身、みそ、Oバター	キャベツ、人参、コーン缶、にら、きゅうり	酒、酢、しょうゆ、Oしょうゆ、食塩、コンソメ、O食塩	さつまいももち、スキムミルク	
10 木	ゆかりごはん、ハンバーグ、白あえ(ひじき)、春雨スープ、ヤクルト	564.3 17.8 13 2.2	米、O小麦粉、はるさめ、しらたき、O砂糖、パン粉、油、砂糖、ごま油、O片栗粉	ヤクルト、豚ひき肉、牛ひき肉、豆腐、O豆乳ごま、みそ、O脱脂粉乳	Oりんご果汁飲料、たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれんそう、コーン缶、ごまつな、Oいちごジャム、ピーマン、ひじき	ケチャップ、しょうゆ、かつおだし汁、ウスターソース、食塩、コンソメ	スコーン、リンゴジュース	お誕生日会 世代間交流
11 金	カレーライス、コールスローサラダ、アップル乳飲料、チーズ	576.6 15.8 18.9 2.2	米、じゃがいも、Oコーンフレーク、マヨネーズ、油、砂糖	O牛乳、アップル乳飲料、豚肉、チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、Oバナナ、Oみかん缶、きゅうり、プロコラー、コーン缶	カレールー、酢、食塩	コーンフレークのミルクかけ、牛乳	
12 土	高菜チャーハン、わかめと卵のスープ、バナナ	361 8.8 12 2	米、植物油	O牛乳、ベーコン、卵	バナナ、玉葱、人参、コーン缶、たかな(たかな漬)、カットわかめ	しょうゆ、コンソメ、食塩	菓子、牛乳	
14 月	野菜味噌ラーメン、鶏の唐揚げ、オレンジ	314.8 14.3 10.5 1.6	ゆで中華めん、油、片栗粉、植物油	鶏もも肉、豚肉、みそ、なると、いわし(煮干し)	オレンジ、もやし、キャベツ、人参、ねぎ、しょうが、にんにく	中華スープ、しょうゆ、酒、食塩	引き渡し訓練	
15 火	石狩ご飯、肉じゃが、けんちん汁	550 24.1 8.1 2	米、じゃがいも、さといも、しらたき、Oマヨネーズ、砂糖	O牛乳、豚肉、豆腐、さけ、鶏もも肉、Oクリームチーズ、油揚げ、Oツナ缶、かつお節、ごま	たまねぎ、にんじん、だいごん、ごぼう、Oブルーベリージャム、ねぎ、グリーンピース、きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	クラッカーサンド、牛乳	
16 水	シュガーマーガリンサンド、ボーグビーンズ、フルーツミックス	460.1 15.5 15.6 1.8	食パン、O米、さつまいも、じゃがいも、マーガリン、砂糖、植物油、Oオリーブ油	O牛乳、豚肉、O脱脂粉乳、O生クリーム、だいご水菜、Oベーコン、Oバター、O粉チーズ	バナナ、みかん缶、にんじん、Oたまねぎ、たまねぎ、Oほうれんそう、Oにんじん	トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、Oコンソメ、Oパセリ粉、食塩、O食塩、O中華スープ	青菜のリゾット、牛乳	
17 木	お弁当の日	281 10.8 7 1.2	Oスウツァイ、O植物油、O砂糖	O脱脂粉乳、Oベーコン	Oたまねぎ、Oピーマン	Oトマトケチャップ、Oしょうゆ、Oウスターソース、O食塩、Oコンソメ	イタリアンスマグタイ、スキムミルク	お弁当の日
18 金	おろしなめこうどん、はんぺんのチーズ揚げ、キャベツと胡瓜の昆布和え	389.9 15.9 12.8 2.4	ゆでうどん、O食パン、小麦粉、マーガリン、植物油、砂糖	O牛乳、はんぺん、豚肉、チーズ	たまねぎ、だいごん、キャベツ、きゅうり、なめこ、Oブルーベリージャム、にんじん、塩こんぶ、あおりのり、カットわかめ	めんつゆ、ストレート、しょうゆ、かつおだし汁、食塩	ブルーベリーマーガリンサンド、牛乳	
19 土	ウィンナーサンド、煮キャベツのスープ、フルーツヨーグルト	344.5 10.9 14.6 1.7	食パン、マーガリン、食パン、砂糖	O牛乳、ヨーグルト、ウィンナー、ベーコン	キャベツ、玉葱、みかん缶、バナナ、バナナ缶、人参、プロコラー	トマトケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	菓子、牛乳	
21 月	五目みそうどん、シュウマイ、バナナ	427.9 18.7 10.6 1.8	ゆでうどん、O米、しゅうまいの皮、O砂糖、片栗粉、植物油	O牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豚肉、みそ、なると、Oきな粉	バナナ、たまねぎ、玉葱、人参、れんこん、ねぎ、ごぼう、ごまつな、しいたけ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、O食塩、酒	きな粉おにぎり、牛乳	幼稚園交流
22 火	ご飯、ぶりの照り焼き、キャベツとわかめのごま酢あえ、豚汁(じゃが芋)	432.1 17.8 12.6 1.7	米、じゃがいも、Oゆでうどん、板こんにゃく、砂糖	O牛乳、ぶり、豚肉、みそ、O鶏ひき肉、油揚げ、ごま、いわし(煮干し)、Oかつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、みかん缶、Oにんじん、ねぎ、Oしいたけ、Oたまねぎ、カットわかめ	Oかつおだし汁、酢、しょうゆ、みりん、Oしょうゆ、O食塩、食塩	煮込みうどん、牛乳	ばんだん懇談会
23 水	コーンポテトサンド、煮しらのサラダ、麻婆豆腐スープ	445.2 17.2 11.5 2.3	Oさつまいも、食パン、じゃがいも、O白玉粉、O砂糖、O片栗粉、マヨネーズ、O黒砂糖、砂糖、ごま油	豆腐、豚ひき肉、O脱脂粉乳、O牛乳、鶏ささ身、みそ、Oバター	キャベツ、人参、コーン缶、にら、きゅうり	酒、酢、しょうゆ、Oしょうゆ、食塩、コンソメ、O食塩	さつまいももち、スキムミルク	
24 木	ご飯、ハンバーグ、白あえ(ひじき)、春雨スープ	414.8 17.1 12.5 1.6	米、O食パン、はるさめ、しらたき、パン粉、マーガリン、油、砂糖、砂糖、ごま油	Oヨーグルト、豚ひき肉、牛ひき肉、豆腐、ごま、みそ、Oきな粉	たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれんそう、コーン缶、ごまつな、ピーマン、ひじき	ケチャップ、しょうゆ、かつおだし汁、ウスターソース、食塩、コンソメ	ラスク(きな粉サンド)、ヨーグルト、麦茶	
25 金	カレーライス、コールスローサラダ、アップル乳飲料、チーズ	570.9 15.6 18.8 2	米、じゃがいも、マヨネーズ、O砂糖、油、砂糖	O牛乳、アップル乳飲料、豚肉、チーズ、Oねぎ	Oオレンジ天然果汁、たまねぎ、キャベツ、にんじん、Oにんじん、きゅうり、プロコラー、コーン缶、Oかぼちゃ	カレールー、酢、食塩	人参ゼリー、牛乳	にこにこの日 くら懇談会
26 土	高菜チャーハン、わかめと卵のスープ、バナナ	361 8.8 12 2	米、植物油	O牛乳、ベーコン、卵	バナナ、玉葱、人参、コーン缶、たかな(たかな漬)、カットわかめ	しょうゆ、コンソメ、食塩	菓子、牛乳	
28 月	野菜味噌ラーメン、鶏の唐揚げ、オレンジ	409.1 21 9.6 2.2	ゆで中華めん、O米、油、片栗粉、植物油、O砂糖	鶏もも肉、豚肉、O脱脂粉乳、みそ、なると、Oいわし(煮干し)、Oかつお節	オレンジ、もやし、キャベツ、人参、ねぎ、Oごまつな、しょうが、にんにく	中華スープ、Oかつおだし汁、しょうゆ、Oしょうゆ、酒、O食塩、食塩	しらすおじや、スキムミルク	
29 火	石狩ご飯、肉じゃが、けんちん汁	550 24.1 18.1 2	米、じゃがいも、さといも、しらたき、Oマヨネーズ、砂糖	O牛乳、豚肉、豆腐、さけ、鶏もも肉、Oクリームチーズ、油揚げ、Oツナ缶、かつお節、ごま	たまねぎ、にんじん、だいごん、ごぼう、Oブルーベリージャム、ねぎ、グリーンピース、きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	クラッカーサンド、牛乳	
30 水	シュガーマーガリンサンド、ボーグビーンズ、フルーツミックス	460.1 15.5 15.6 1.8	食パン、O米、さつまいも、じゃがいも、マーガリン、砂糖、植物油、Oオリーブ油	O牛乳、豚肉、O脱脂粉乳、O生クリーム、だいご水菜、Oベーコン、Oバター、O粉チーズ	バナナ、みかん缶、にんじん、Oたまねぎ、たまねぎ、Oほうれんそう	トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、Oコンソメ、Oパセリ粉、食塩、O食塩、O中華スープ	青菜のリゾット、牛乳	
31 木	ご飯、鶏肉のごまみそ焼、キャベツとひじき炒め、のっぺい汁	460.7 18.5 12.3 1.3	米、さといも、O小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油、O植物油	O牛乳、鶏もも肉、O豆乳、O生クリーム、なると、みそ、ごま	だいごん、キャベツ、にんじん、Oいちごジャム、ねぎ、ごぼう、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	スコーン、牛乳	たんぼぼ懇談会

*都合によりメニュー変更の場合があります。