

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			
01 水	たまごサンド、野菜のスミククリーム煮、りんご	523.6(454.7) 16.6(13.8) 18.6(14.9) 1.8(1.4)	食パン、○アルファ化米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、油、○油、○板こんにゃく、○砂糖	卵、スキムミルク、ベーコン、バター、○油揚げ	りんご、にんじん、しめじ、ブロッコリー、ほうれんそう、◎バナナ、○にんじん、○しいたけ、○ごぼう	食塩、コンソメ、パセリ粉、○食塩、○しょうゆ	麦茶、バナナ	麦茶、五目ご飯	
02 木	焼きそば、酸味スープ、カラフルサラダ	544.3(474.1) 22.2(20.5) 21.2(20.1) 2.1(2.0)	焼きそばめん、○米、じゃがいも、マヨネーズ、油、ごま油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚肩小間切れ、卵、ツナ油漬缶、○ベーコン、干しえび、○バター、◎チーズ	にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、○ほうれんそう、黄ピーマン、ねぎ、干しいたけ、あおのり	焼きそばソース、しょうゆ、酢、食塩、○しょうゆ、コンソメ、○食塩	麦茶、ベビーチーズ	牛乳、ほうれん草とベーコンのおにぎり	
03 金	鬼さんドライカレー、フレンチサラダ、飲むヨーグルト	598.6(514.3) 21.6(17.9) 21.7(17.4) 2.0(1.6)	米、○食パン、押麦、油、○砂糖、砂糖、◎菓子	ヨーグルト(ドリンク)、豚ひき肉、だいたず水煮、○バター、スキムミルク	たまねぎ、キャベツ、みかん缶、にんじん、きゅうり、ピーマン、干しごぼう、にんにく	カレーウ、酢、食塩	麦茶、菓子	麦茶、シュガーバターサンド	豆まき
04 土	高菜チャーハン、野菜みそ汁、バナナ	502.1(455.4) 13.9(11.8) 11.4(9.4) 1.4(1.1)	米、油、ごま油	○牛乳、ウインナー、白みそ、いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、たかな(たかな漬)、コーン缶、◎りんご天然果汁	しょうゆ、コンソメ	リンゴジュース	牛乳、ぶどうゼリー、菓子	
06 月	親子丼、かぼちゃのサラダ、豚汁(生揚げ)	569.0(510.1) 24.1(22.1) 19.2(15.2) 1.7(1.4)	米、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、板こんにゃく、○油、○グラニュー糖、砂糖	卵、鶏もも小間切れ、生揚げ、○スキムミルク、○絹ごし豆腐、豚肉(ばら)、ハム、みそ、○豆乳、いわし(煮干し)、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、ねぎ、ごぼう、コーン缶、にんじん、だいこん	しょうゆ、みりん、食塩	飲むヨーグルト	スキムミルクココア、豆腐トナツ	
07 火	ご飯、マーボー豆腐、キャベツとひじき炒め、春雨と白菜のスープ	553.7(471.6) 21.9(17.9) 19.4(15.2) 2.0(1.9)	米、○食パン、はるさめ、片栗粉、ごま油、○砂糖、油、砂糖、◎砂糖、◎じゃがいも	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、なると、○バター、○きな粉	はくさい、キャベツ、ねぎ、しめじ、にら、にんじん、ひじき、しょうが、にんにく	しょうゆ、コンソメ、食塩、○食塩、◎食塩、◎しょうゆ	麦茶、じゃがいもの甘煮	牛乳、きな粉トースト	
08 水	ハムチーズサンド、ポークビーンズ、みかん	503.9(438.5) 18.5(15.2) 16.5(13.3) 2.0(1.6)	食パン、○米、じゃがいも、さつまいも、○ごま油、油、砂糖	豚肩小間切れ、ハム、スライスチーズ、だいたず水煮、バター、○白ごま、○干しえび	みかん、たまねぎ、にんじん、○塩こんぶ、◎バナナ	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ	麦茶、バナナ	麦茶、桜えびと昆布のおにぎり	
09 木	ライスコロッケ、パイン入り甘酢、野菜スープ、いちご	494.7(433.6) 11.4(11.8) 14.5(14.7) 1.9(1.9)	米、じゃがいも、○米粉、○砂糖、パン粉、○油、砂糖、油	ウインナー、○絹ごし豆腐、とろけるチーズ、○豆乳クリーム、◎チーズ、バター	◎りんご天然果汁、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、いちご、パイン缶、きゅうり、◎バナナ、にんじん、こまつな、セロリー、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、パセリ粉、○食塩	麦茶、ベビーチーズ	リンゴジュース、米粉と豆腐のココアパウンドケーキ	誕生日会
10 金	五目ラーメン、磯風味ポテト、白菜とツナのとえ物	475.5(415.7) 22.6(18.7) 11.7(9.5) 1.6(1.3)	ゆで中華めん、じゃがいも、○米、油、○砂糖、○油、ごま油、○ごま油、◎菓子	豚肩小間切れ、○豚ひき肉、○スキムミルク、しらす干し、ツナ水煮缶	はくさい、もやし、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、コーン缶、黄ピーマン、干しいたけ、ねぎ、○にら、塩こんぶ、赤ピーマン、あおのり	中華スープ、○しょうゆ、鶏ガラ、食塩	麦茶、菓子	スキムミルク、中華風ご飯	
13 月	ご飯(麦入り)、豆腐ハンバーグ、白菜とツナのごま和え、かぶのみそ汁	472.5(435.3) 21.5(19.9) 14.1(11.5) 1.4(1.2)	◎じゃがいも、米、押麦、パン粉、砂糖、○砂糖、片栗粉	豚ひき肉、牛ひき肉、押し豆腐、○スキムミルク、みそ、ツナ油漬缶、油揚げ、いわし(煮干し)、すりごま、○バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	はくさい、かぶ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酒、食塩	飲むヨーグルト	スキムミルク、じゃがバター	
14 火	ご飯、まぐろのかんろ煮、ひじきと大豆の炒り煮、根菜のみそ汁	641.9(569.4) 28.0(23.4) 21.4(17.3) 2.1(1.6)	米、○小麦粉、さつまいも、○砂糖、砂糖、片栗粉、油、◎菓子	○牛乳、かじき、豚肩小間切れ、だいたず水煮缶詰、○バター、ちくわ、白みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、○スキムミルク、かつお節	れんこん、にんじん、ごぼう、ひじき、しょうが、いんげん	しょうゆ、みりん	麦茶、菓子	牛乳、ココアクッキー	
15 水	ウインナーサンド、洋風炒り豆腐、マカロニサラダ	574.6(501.0) 23.6(19.5) 22.3(18.0) 2.2(1.8)	マーガリンロール、○米、マカロニ、マヨネーズ、油、砂糖	押し豆腐、豚ひき肉、ウインナー、スキムミルク、卵、ハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、黄ピーマン、干しいたけ、◎バナナ	ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉	麦茶、バナナ	麦茶、わかめおにぎり	
16 木	きのこトマトクリームスパゲティ、小松菜とワンタンのサラダ、チンゲン菜となるとのスープ	439.4(390.3) 17.0(16.3) 13.1(13.6) 2.0(1.9)	スパゲティ、○米、しゅうまいの皮	○牛乳、ベーコン、○豚ひき肉、生クリーム、なると、干しえび、粉チーズ、◎チーズ	たまねぎ、トマトジュース缶、こまつな、しめじ、チンゲンサイ、ごぼう、○コーン缶、マッシュルーム、○にんじん、○ピーマン、○ねぎ	しょうゆ、食塩、○しょうゆ、コンソメ、○食塩、○コンソメ	麦茶、ベビーチーズ	牛乳、チャーハン	
17 金	中華丼、パンサンスウ、わかめともやしの中華スープ、バナナ	503.5(463.5) 16.5(14.3) 8.8(7.1) 1.7(1.4)	米、○菓子、はるさめ、押麦、砂糖、片栗粉、油、ごま油、◎さつまいも	◎ヨーグルト(加糖)、豚肩小間切れ、卵、なると、ハム	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、たけのこ(ゆで)、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酢、食塩、鶏ガラ	麦茶、さつまいも	麦茶、菓子、ヨーグルト	
18 土	焼きそば、わかめスープ、バナナ	423.7(394.5) 14.6(12.9) 13.1(10.6) 1.2(1.0)	焼きそばめん、油	○牛乳、豚肩小間切れ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ、あおのり、◎オレンジ天然果汁	焼きそばソース、しょうゆ、コンソメ、食塩	オレンジジュース	牛乳、ぶどうゼリー、菓子	
20 月	焼肉炒め丼、切干大根のナムル、えのきと麩のみそ汁	554.4(501.2) 25.2(22.7) 19.0(15.6) 2.0(1.7)	米、○ホットケーキ粉、押麦、○油、砂糖、ごま油、焼ふ(板ふ)	○牛乳、豚肩小間切れ、みそ、○スキムミルク、いわし(煮干し)、白ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	にんじん、たまねぎ、はくさい、◎バナナ、もやし、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、切り干しだいこん、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	飲むヨーグルト	牛乳、バナナブリッター	
21 火	ご飯、さばのみそ煮、大根と豚肉の煮物、はんぺんのすまし汁	555.7(482.8) 25.2(22.9) 15.9(15.9) 2.3(2.1)	米、○さつまいも、○白玉粉、○砂糖、砂糖、○片栗粉	○牛乳、さば、豚肩小間切れ、はんぺん、みそ、かつお節、◎チーズ	だいこん、ごぼう、ねぎ、れんこん、にんじん、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん、○しょうゆ、食塩	麦茶、ベビーチーズ	牛乳、さつまいもだんご	
22 水	ロールパン、ミートボールのシチュー、コンビネーションサラダ	530.9(437.7) 22.2(17.7) 14.9(11.7) 2.5(2.0)	マーガリンロール、○米、じゃがいも、パン粉、砂糖、オリーブ油、◎菓子	○牛乳、鶏ひき肉、スキムミルク、絹ごし豆腐	はくさい、たまねぎ、りんご、にんじん、しめじ、ブロッコリー、きゅうり、○こんぶ佃煮	酢、食塩	麦茶、菓子	牛乳、ごまこぶおにぎり	
24 金	じゃこご飯、筑前煮、キャベツのゆかりあえ、なめこのみそ汁	432.8(408.7) 20.0(17.5) 3.7(3.1) 2.0(1.5)	米、○菓子、板こんにゃく、砂糖	◎ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、木綿豆腐、しらす干し、みそ、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、れんこん、なめこ、ごぼう、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、◎みかん	かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、みりん	麦茶、みかん	麦茶、菓子、ヨーグルト	
25 土	ハヤシライス、キャベツのスープ、バナナ	567.8(509.8) 17.0(14.8) 15.1(12.2) 1.9(1.5)	米、油	○牛乳、豚肩小間切れ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん、コーン缶、◎オレンジ天然果汁	ハヤシライス、しょうゆ、コンソメ、食塩	オレンジジュース	牛乳、りんごゼリー、菓子	
27 月	チキンカレー、揚げいかのマリネ、玉ねぎと油あげのみそ汁、ヤクルト	642.4(584.0) 22.8(19.7) 19.8(16.3) 2.4(1.9)	米、じゃがいも、○小麦粉、◎菓子、○砂糖、押麦、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、ヤクルト、鶏もも肉、いか、○バター、油揚げ、みそ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト、○にんじん、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ、にんにく	かつおだし汁、カレーウ、酢、しょうゆ、食塩	麦茶、菓子	牛乳、キャロットクッキー	
28 火	ゆかり御飯、レバーのごま味噌和え、きゅうりと人参の甘酢和え、さつまいものみそ汁	474.6(419.5) 19.8(18.5) 8.2(9.7) 1.5(1.5)	米、さつまいも、片栗粉、押麦、油、砂糖	豚レバー、◎ヨーグルト(加糖)、みそ、油揚げ、白ごま、いわし(煮干し)、◎チーズ	◎バナナ、◎パイン缶、○みかん、○いちご、きゅうり、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、たまねぎ	しょうゆ、本みりん、食塩	麦茶、ベビーチーズ	麦茶、フルーツヨーグルト	

*都合によりメニューが変更になる場合があります。