

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
			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木	スパゲティナーボリタン コロコロサラダ 豆腐スープ	522.0(533.4) 16.9(17.1) 18.1(18.9) 2.5(2.2)	スパゲティ、米(精白米)、サラダ油、砂糖、ごま油	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ふた肉(小間切れ)	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ごぼう、コーン(缶)、ピーマン、にら	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酢、中華だし、食塩	味しちべ牛乳	わかめおにぎり牛乳
02金	散らし寿司 鶏肉の照り焼き 小松菜とコーンのごま和え 麩のすまし汁	461.4(384.1) 17.0(14.8) 11.9(11.5) 1.8(1.4)	米(精白米)、砂糖、片栗粉、サラダ油、麩(焼ふ)	牛乳、とり肉(若鶏もも)、カルピス、卵、白いりごま、でんぶ	もやし、みかん(缶)、にんじん、だいこん、いちご、えのきたけ、ねぎ、コーン(缶)、グリーンピース、こまつな、かんぴょう、干しいたけ、かんてん、しょうが、カットわかめ	だし汁(かつお)、しょうゆ、酢、みりん、食塩	ひなあられ牛乳	カルピスゼリー 麦茶
03土	マーボー豆腐丼 中華スープ	487.2(459.7) 16.7(16.0) 12.6(13.1) 1.6(1.3)	米(精白米)、さつまいも、片栗粉、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ふた肉(ひき肉)、米みそ	ねぎ、パイナップル(缶)、しいたけ、もも(缶)、にら、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、中華だし、食塩	青のりせんべい牛乳	フルーツきんとん牛乳
05月	ご飯 豚肉の香味焼き れんこんサラダ かき玉汁	526.3(505.9) 22.8(21.5) 19.8(19.5) 1.8(1.5)	米(精白米)、食パン、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	牛乳、ふた肉(ロース)、卵、ツナ、白いりごま、豚ひき肉、チーズ(ピザ用)	れんこん、きゅうり、チンゲンサイ、えのきたけ、たまねぎ、、にんじん、ねぎ、ニンニク	だし汁(かつお)、ケチャップ、しょうゆ、酢、酒、食塩、カレーパウダー	味しちべ牛乳	カレートースト牛乳
06火	ご飯 揚げ豆腐 もやしのなめたけ和え みそ汁(大根) はっさく	556.9(485.4) 23.6(21.2) 17.1(16.5) 2.1(1.7)	さつまいも、米(精白米)、砂糖、サラダ油	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、卵、とり肉(ひき肉)、米みそ、油あげ、無塩バター	もやし、にんじん、だいこん、ほうれんそう、なめたけ、こまつな、しいたけ、カットわかめ、はっさく	だし汁(かつお)、しょうゆ、食塩	塩せんべい牛乳	スイートポテト牛乳
07水	赤飯 鶏のから揚げ ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁(なめこ)	560.1(534.1) 23.6(21.0) 18.9(17.1) 2.5(2.2)	米(精白米)、小麦粉、米(もち米)、サラダ油、片栗粉、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏もも)、だいず、米みそ、卵、ささげ(乾)、バター、油あげ、黒いりごま	なめこ、だいこん、にんじん、ねぎ、ひじき、いちごジャム、しょうが、ニンニク	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん、食塩、酒	ルヴァン牛乳	スコーン牛乳
08木	ご飯 かじきのバーベキューソース 白菜のさっぱり和え みそ汁(だいこん)	599.4(599.0) 25.9(23.9) 15.4(15.4) 4.3(3.7)	米(精白米)、砂糖、小麦粉	牛乳、かじき、ふた肉(ひき肉)、米みそ、油あげ	りんご、だいこん、はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、みかん(缶)、オレンジジュース、かんてん、ゼラチン	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、酢、本みりん、食塩	味しちべ牛乳	オレンジゼリー牛乳
09金	カレーピラフ ミートローフ マカロニサラダ コーンスープ	688.9(668.7) 24.7(22.9) 22.8(21.5) 2.4(2.4)	米(精白米)、ホットケーキ粉、マヨネーズ、マカロニ、パン粉、サラダ油、砂糖	牛乳、ふた肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、卵、バター、生クリーム	たまねぎ、クリームコーン(缶)、コーン(缶)、にんじん、きゅうり、グリーンピース	ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、カレー粉、	きなこもち牛乳	ココアケーキ牛乳
10土	あんかけうどん さつま芋の甘煮	423.9(460.4) 14.9(14.7) 5.2(10.2) 2.0(1.8)	ゆでうどん、さつまいも、米(精白米)、砂糖、片栗粉	牛乳、とり肉(若鶏むね)、白いりごま	はくさい、たまねぎ、にんじん、こんぶ佃煮、ねぎ	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん	青のりせんべい牛乳	昆布おにぎり牛乳
12月	ご飯 酢豚 和風サラダ きのこのスープ	556.8(489.4) 19.1(17.8) 14.4(14.2) 2.0(1.5)	米(精白米)、砂糖、片栗粉、サラダ油、ごま油、餃子のかわ	牛乳、ふた肉(もも)、ツナ、チーズ(ピザ用)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、しめじ、しいたけ、ピーマン、たけのこ、コーン缶、しいたけ、かんてん、しょうが	中華スープ、しょうゆ、酢、ケチャップ、みりん、酒、コンソメ、食塩	ごませんべい牛乳	簡単ピザ牛乳
13火	カレーライス キャベツの昆布あえ 牛乳	622.5(589.2) 16.7(16.6) 21.6(20.4) 1.6(1.5)	米(精白米)、じゃがいも、ホットケーキ粉、小麦粉、砂糖、サラダ油	牛乳、ふた肉(小間切れ)、卵、脱脂粉乳(スキムミルク)、バター	たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、りんご、ホールトマト、塩こんぶ、ニンニク、しょうが	ケチャップ、食塩、カレー粉、ウスターソース	塩せんべい牛乳	アップルケーキ 麦茶
14水	ご飯 豚肉のしょうが焼き もやしのゆかりあえ みそ汁(白菜) バナナ	575.3(548.6) 20.9(20.0) 24.1(22.3) 2.3(2.1)	米(精白米)、マヨネーズ、サラダ油	牛乳、ふた肉(ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ	もやし、白菜、にんじん、いちごジャム、しょうが、カットわかめ、バナナ	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒	ルヴァン牛乳	カナッペ牛乳
15木	ジャムパン(食パン) クリームシチュー 三色ナムル	522.1(441.8) 17.3(15.4) 11.6(11.4) 2.3(1.7)	食パン、じゃがいも、米(精白米)、サラダ油、砂糖、ごま油	牛乳、とり肉(若鶏もも)、さけ、白いりごま	たまねぎ、もやし、にんじん、いちごジャム、こまつな、ねぎ、コーン(缶)、グリーンピース、焼のり	酒、食塩、しょうゆ	味しちべ牛乳	鮭おにぎり 麦茶
16金	焼きそば 粉ふき芋 春雨スープ	464.3(483.2) 16.6(16.3) 14.7(14.8) 2.4(2.2)	焼きそばめん、じゃがいも、マカロニ、砂糖、サラダ油、はるさめ	牛乳、ふた肉(小間)、きなこ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり	しょうゆ、ウスターソース、中華だし、食塩、こしょう、カレー粉	ごませんべい牛乳	マカロニきな粉牛乳
17土	ひじきチャーハン 豆腐スープ バナナ	480.3(410.6) 16.0(14.8) 10.6(11.3) 1.6(1.3)	米(精白米)、食パン、砂糖、ごま油	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ふた肉(ひき肉)、ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、ひじき、ピーマン、ねぎ、マーマレード、カットわかめ	しょうゆ、みりん、中華だし、食塩	青のりせんべい牛乳	ヨーグルトトースト牛乳
19月	ご飯 タンダーチキン もやしの中華風和え物 かぶのスープ	533.0(448.6) 21.5(18.6) 17.8(16.4) 1.7(1.3)	米(精白米)、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油	牛乳、とり肉(若鶏もも)、ヨーグルト(無糖)、チーズ、卵、ふた肉(ひき肉)、バター	かぶ、もやし、こまつな、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、ニンニク、カットわかめ	酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉	きなこもち牛乳	チーズポパイケーキ牛乳
20火	ご飯 コロッケ 三色サラダ キャベツのスープ	577.1(498.5) 15.9(14.9) 16.9(15.9) 1.8(1.5)	じゃがいも、米(精白米)、食パン、パン粉、小麦粉、サラダ油、グラニュー糖、砂糖	牛乳、ふた肉(ひき肉)、バター	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、えのきたけ、コーン(缶)	ウスターソース、酢、食塩、中華だし、こしょう	塩せんべい牛乳	シュガートースト牛乳
22木	ミートスパゲティ キャベツの中華風和え チキンスープ	539.3(538.6) 22.7(20.8) 14.0(16.4) 2.2(1.7)	スパゲティ、米(精白米)、しらたき、砂糖、サラダ油、ごま油	牛乳、ふた肉(ひき肉)、とり肉(ひき肉)、白いりごま	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、にんじん、ごぼう、えのきたけ、干しいたけ、カットわかめ	ケチャップ、酢、ウスターソース、しょうゆ、みりん、酒、食塩、中華だし	ルヴァン牛乳	かやくおにぎり牛乳
23金	ご飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き 切干大根のサラダ けんちん汁	553.0(477.7) 25.8(22.4) 17.9(16.7) 1.6(1.3)	米(精白米)、小麦粉、マヨネーズ、サラダ油、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、とうふ(木綿豆腐)、卵、とり肉(若鶏もも)、ふた肉(ひき肉)、油あげ、白いりごま、干しえび、削り節	だいこん、キャベツ、にんじん、クリームコーン(缶)、きゅうり、切り干しだいこん、ねぎ、ごぼう、ねぎ、あおのり	だし汁(かつお)、ケチャップ、酢、しょうゆ、中華ソース、食塩	味しちべ牛乳	お好み焼き牛乳
24土	ハヤシライス もやしとわかめのナムル 牛乳	561.4(535.1) 15.1(15.3) 20.4(18.0) 2.2(2.0)	米(精白米)、食パン、じゃがいも、サラダ油、ごま油	牛乳、ふた肉(小間切れ)、白いりごま	たまねぎ、にんじん、もやし、ブルーベリージャム、しめじ、カットわかめ	ハヤシルウ、ケチャップ、しょうゆ	きなこもち牛乳	ジャムパン 麦茶
26月	ご飯 豚肉のカレー風味焼き 干草和え みそ汁(大根)	519.8(467.7) 19.3(18.1) 17.2(16.7) 2.4(2.0)	米(精白米)、片栗粉、砂糖、サラダ油	牛乳、ふた肉(ロース)、米みそ、とり肉(若鶏もも)、油あげ、白いりごま	だいこん、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、ねぎ、しょうが、ニンニク、カットわかめ	だし汁(かつお)、しょうゆ、酢、みりん、カレー粉、こしょう	青のりせんべい牛乳	ココアもち 麦茶
27火	ポテトサラダサンド 鶏肉のマーマレード焼き 醤油フレンチ ミネストローネスープ	554.0(560.0) 21.0(19.9) 23.1(21.7) 2.3(2.1)	食パン、じゃがいも、米(精白米)、マヨネーズ、サラダ油、砂糖、片栗粉	牛乳、とり肉(若鶏もも)、ベーコン、米みそ	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト(缶)、きゅうり、ピーマン、マーマレード	しょうゆ、酢、みりん、食塩、コンソメ	ごませんべい牛乳	五平餅牛乳
28水	ご飯 厚焼き卵 はるさめサラダ わかめスープ はっさく	506.6(503.4) 18.8(18.4) 13.1(15.7) 1.9(1.7)	米(精白米)、ホットケーキ粉、白玉粉、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、卵、ふた肉(ひき肉)、粉チーズ、白いりごま	もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、カットわかめ、はっさく	しょうゆ、酢、食塩、中華だし(顆粒)、こしょう	塩せんべい牛乳	もちもちパン牛乳
29木	ご飯 鮭の味噌焼き 白あえ みそ汁(なめこ)	589.9(556.8) 25.6(23.4) 16.8(16.2) 2.4(2.1)	米(精白米)、ホットケーキ粉、こんにゃく、小麦粉、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、さば、とうふ(木綿豆腐)、ふた肉(ひき肉)、米みそ、白いりごま	ほうれんそう、にんじん、なめこ、だいこん、ねぎ、たけのこ、干しいたけ、しょうが	だし汁(かつお)、みりん、酒、しょうゆ、食塩	ルヴァン牛乳	肉まん牛乳
30金	ご飯 松風焼き ブロッコリーのごま酢あえ むらくも汁	549.1(563.6) 30.2(27.3) 14.4(17.5) 2.1(1.7)	米(精白米)、パン粉、砂糖、サラダ油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、とり肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、卵、とり肉(若鶏むね)、米みそ、白いりごま、ゼラチン	もやし、みかん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、えのきたけ	だし汁(かつお)、しょうゆ、酢、食塩	味しちべ牛乳	ヨーグルトゼリー 麦茶
31土	ご飯 肉野菜炒め はるさめスープ	489.1(482.2) 16.9(16.6) 16.7(18.0) 1.1(1.0)	じゃがいも、米(精白米)、片栗粉、はるさめ、サラダ油	牛乳、ふた肉(ロース)、白いりごま	たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、ピーマン、えのきたけ、にんじん、しょうが、あおのり	しょうゆ、酒、食塩	きなこもち牛乳	芋もち牛乳