

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				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 水	あかね御飯 鮭のムニエル ブロッコリーの黒ごまサラダ コロコロスープ(なす)	544.2(514.4) 22.4(21.6) 23.1(22.3) 1.8(1.6)	米(七分つき米)、ポップコーン、サラダ油、小麦粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、さけ(銀鮭)、バター、黒いりごま	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、きゅうり、なす、コーン(缶)、グリーンピース(冷凍)、レモン(果汁)、あおのり	酒、しょうゆ、酢(穀物酢)、とりがらだし(顆粒)、食塩	青のりポップコーン牛乳
02 木	御飯 高野豆腐の煮物 れんこんサラダ なめこ汁	593.7(552.7) 24.3(23.0) 24.3(23.2) 2.1(1.8)	米(七分つき米)、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、サラダ油	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮付)、ツナ(油漬缶)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ、とうふ(凍り豆腐)、白いりごま	れんこん、はくさい、だいこん、もやし、にんじん、きゅうり、なめこ、たまねぎ、いんげん	だし汁(かつお)、ケチャップ、酢(穀物酢)、しょうゆ、みりん風調味料、ウスターソース、食塩	ミートマカロニ牛乳
04 土	照り焼き丼 野菜スープ ヨーグルト	580.3(528.4) 25.6(23.6) 18.5(18.0) 1.8(1.6)	米(七分つき米)、砂糖、サラダ油、ルヴァン	牛乳、ヨーグルト(加糖)、とり肉(若鶏もも・皮付)	キャベツ、もやし、ほうれんそう、いちごジャム、にんじん、コーン(缶)、焼のり	しょうゆ、酒、本みりん、中華だし(顆粒)	クラッカーサンド(ジャム)牛乳
06 月	カレーライス チンゲン菜の昆布和え オレンジ 牛乳	578.8(534.3) 18.3(17.9) 14.8(15.2) 1.7(1.5)	米(七分つき米)、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、小麦粉	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、卵、脱脂粉乳(スキムミルク)	もやし、たまねぎ、オレンジ、チンゲンサイ、にんじん、ホールトマト(缶)、にんじん、塩こんぶ、ニンニク、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、食塩	人参蒸しパン 麦茶
07 火	玄米御飯 かじきの竜田揚げ 小松菜の磯和え かぶのみそ汁	579.6(534.0) 23.8(22.2) 20.9(20.1) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、サラダ油、マヨネーズ、砂糖、玄米	牛乳、かじき、卵、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ(ピザ用)	もやし、こまつな、かぶ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ(葉)、焼のり、しょうが	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、ケチャップ、食塩	じゃが芋とキャベツのおやき牛乳
08 水	御飯 ピネガーチキン 薪和え キャベツとベーコンのスープ	576.4(531.8) 19.2(18.9) 17.1(17.5) 1.9(1.6)	米(七分つき米)、さつまいも、砂糖、サラダ油	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮付)、ちくわ、ベーコン、白いりごま	もやし、だいこん、にんじん、キャベツ、りんご、みかん(缶)、たまねぎ、きゅうり、しょうが、トマト缶	酢(穀物酢)、しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	フルーツきんとん牛乳
09 木	御飯 はんぺんのチーズ焼き 青菜の煮浸し 麩のみそ汁	549.9(518.3) 17.1(17.3) 14.7(15.6) 2.5(2.1)	米(七分つき米)、小麦粉、砂糖、麩(焼ふ)、サラダ油	白はんぺん、バター、脱脂粉乳(スキムミルク)、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ、チーズ(ピザ用)	はくさい、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	だし汁(かつお)、本みりん、しょうゆ、食塩	ミルクスノーボール 麦茶
10 金	玄米御飯 マーボー豆腐 三色ナムル 白菜のスープ	555.8(505.4) 19.8(18.4) 16.8(16.0) 1.7(1.5)	米(七分つき米)、ごま油、片栗粉、砂糖、玄米	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、油あげ、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま	もやし、はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン(缶)、ごぼう、ねぎ、ニンニク、しょうが	しょうゆ、みりん風調味料、酒、食塩、中華だし(顆粒)、とりがらだし(顆粒)	かやくおにぎり牛乳
11 土	ミートドリア ほうれん草のスープ バナナ	551.2(514.7) 16.8(17.0) 21.8(21.3) 2.0(1.7)	米(七分つき米)、ポップコーン、小麦粉、サラダ油	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、チーズ(ピザ用)、バター	バナナ、たまねぎ、こまつな、ホールトマト(缶)、にんじん、あおのり	ケチャップ、コンソメ、食塩	青のりポップコーン牛乳
13 月	御飯 鶏肉の照り焼き かぶときゅうりの酢の物 豆腐だんご汁	558.1(513.8) 24.0(22.4) 17.3(17.1) 1.6(1.4)	米(七分つき米)、食パン、片栗粉、砂糖、サラダ油	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮付)、とり肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)	もやし、はくさい、かぶ、みかん(缶)、こまつな、きゅうり、にんじん、いちごジャム、ねぎ、しょうが	酒、みりん風調味料、しょうゆ、酢(穀物酢)、食塩、とりがらだし(顆粒)	ジャムパン(いちご)牛乳
14 火	しょうゆラーメン さつまいもサラダ バナナ	613.8(564.7) 21.6(20.9) 17.9(18.1) 2.2(1.9)	中華めん(生)、さつまいも、米(七分つき米)、マヨネーズ、ごま油	牛乳、ぶた肉(もも、ひき肉)	バナナ、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、ピーマン、にら、コーン(缶)、ねぎ、ニンニク、しょうが	酒、しょうゆ、だし汁(鶏がら)、食塩	豚肉チャーハン牛乳
15 水	ごぼう豚丼 大根の中華和え チンゲン菜のスープ	615.0(567.7) 21.0(20.4) 25.0(23.6) 1.9(1.6)	米(七分つき米)、小麦粉、マヨネーズ、ごま油、砂糖、サラダ油、片栗粉	牛乳、ぶた肉(肩ロース・脂身付)、卵、ぶた肉(ひき肉)、白いりごま、さくらえび、削り節	たまねぎ、だいこん、もやし、チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン(缶)、あおのり、さやえんどう、塩こんぶ、ねぎ、ごぼう、しょうが	しょうゆ、中濃ソース、酒、みりん風調味料、中華だし(顆粒)、食塩	お好み焼き牛乳
16 木	御飯 シルバーのちゃんちゃん焼き ほうれん草のおかか和え 豆腐のすまし汁	576.5(537.3) 25.0(23.4) 17.5(17.7) 1.9(1.6)	米(七分つき米)、小麦粉、砂糖、コンプレック、サラダ油	牛乳、シルバー、とうふ(木綿豆腐)、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	もやし、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、えのきたけ、しいたけ、みずな、干しぶどう	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、酒、食塩	ロックッキー牛乳
17 金	玄米御飯 松風焼き 五目きんぴら おぐらのスープ	568.8(533.1) 20.2(19.8) 17.6(17.9) 1.4(1.3)	米(七分つき米)、さつまいも、砂糖、パン粉、サラダ油、ごま油、玄米	牛乳、とり肉(ひき肉)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま	たまねぎ、みかん(缶)、にんじん、キャベツ、れんこん、ごぼう、おぐら、いんげん、かんてん、あおのり	しょうゆ、だし汁(鶏がら)、食塩	ミルク寒天 麦茶
18 土	五目うどん さつまいもレモン煮 バナナ	582.8(544.5) 20.0(19.7) 12.8(14.1) 1.3(1.2)	ゆでうどん、米(七分つき米)、さつまいも、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮付)、油あげ、白いりごま	にんじん、バナナ、はくさい、ねぎ、レモン(果汁)	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料	わかめおにぎり牛乳
20 月	御飯 豚肉の香味焼き ほうれん草のごま和え ニラ玉スープ	605.6(555.9) 24.2(22.6) 21.7(20.7) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、サラダ油、砂糖、ホットケーキミックス	牛乳、ぶた肉(ロース)、卵、白いりごま、白すりごま、豆腐(絹ごし)、きなこ	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、にら、ねぎ、ニンニク	しょうゆ、酒、食塩、とりがらだし(顆粒)	豆腐ドーナツ牛乳
21 火	玄米御飯 魚の変わりパン粉焼き コロコロサラダ はんぺんのみそ汁	533.7(498.4) 23.3(21.9) 17.0(17.0) 2.1(1.8)	米(七分つき米)、ぎょうざの皮、マヨネーズ、パン粉、ごま油、砂糖、玄米	牛乳、あかうお、はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ(とろけるチーズ)、油あげ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン(缶)、みずな、ごぼう、ピーマン	だし汁(かつお)、お好みソース、酢(穀物酢)、ケチャップ、しょうゆ、食塩	餃子の皮ピザ牛乳
22 水	秋の炊き込みごはん 厚焼き玉子 わかめサラダ コンソメスープ	542.4(512.9) 22.1(21.3) 18.7(18.8) 2.0(1.7)	米(七分つき米)、さつまいも、小麦粉、砂糖、サラダ油、オリーブ油	牛乳、卵、ぶた肉(ひき肉)、とり肉(若鶏もも・皮付)、ツナ(油漬缶)、チーズ(ピザ用)	きゅうり、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、まいたけ、えのきたけ、ピーマン、カットわかめ	しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、食塩、コンソメ	さつまいもグラタン 麦茶
24 金	御飯 もちこチキン(から揚げ) カニカマサラダ きのこスープ パイナップル	556.4(523.3) 18.5(18.5) 16.8(17.3) 1.6(1.4)	米(七分つき米)、砂糖、サラダ油、片栗粉、もち粉	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮付)、かにかまぼこ	パイナップル、キャベツ、オレンジジュース、もやし、みかん(缶)、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、しめじ、にんじん、コーン、かんてん、しょうが、ニンニク	しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、コンソメ、食塩	キャロットオレンジ ジゼリー牛乳
25 土	ミートソースパスタ キャベツのスープ ヨーグルト	553.6(516.6) 23.5(22.4) 14.8(15.7) 1.6(1.4)	スパゲティ、米(七分つき米)、小麦粉、サラダ油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ぶた肉(ひき肉)、チーズ	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト(缶)、にんじん、ピーマン、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ	焼びん牛乳
27 月	御飯 肉団子酢豚 もやしのナムル 中華スープ	579.8(533.4) 23.7(22.1) 20.8(19.9) 2.0(1.8)	米(七分つき米)、食パン、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、チーズ(ピザ用)、白いりごま	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、にら、たけのこ、コーン(缶)、しょうが、カットわかめ	中華スープ、ケチャップ、酢(穀物酢)、酒、しょうゆ、カレー粉、中華だし(顆粒)、食塩、とりがらだし(顆粒)	里芋のガレット牛乳
28 火	玄米御飯 さばの南部焼き ジャーマンポテト みぞれ汁	558.3(524.7) 21.9(21.1) 20.3(20.0) 1.8(1.6)	米(七分つき米)、じゃがいも、片栗粉、砂糖、サラダ油、ごま油、ココア、玄米	牛乳、さば、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま、黒いりごま	だいこん、たまねぎ、ねぎ、なす、にんじん、こまつな	だし汁(かつお)、本みりん、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉、パセリ粉	ココアもち 麦茶
29 水	赤飯 ハンバーグ きゅうりのなめ茸和え おでん	613.4(586.1) 28.6(27.6) 18.4(18.7) 2.2(1.9)	米(七分つき米)、米(もち米)、パン粉、ぎょうざの皮、こんにゃく、サラダ油、砂糖	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、とり肉(若鶏もも・皮付)、とうふ(生揚げ)、卵、ささげ(乾)、黒いりごま、ジョア	もやし、だいこん、りんご、にんじん、たまねぎ、きゅうり、なめたけ	だし汁(かつお)、ケチャップ、中濃ソース、みりん風調味料、しょうゆ、食塩	アップルサンド ジョア
30 木	花野菜サンド クリームシチュー バナナ	574.5(533.5) 20.4(19.8) 22.3(21.5) 2.1(1.8)	食パン、じゃがいも、米(七分つき米)、小麦粉、マヨネーズ、マーガリン、サラダ油	牛乳、卵、とり肉(若鶏もも・皮付)、かにかまぼこ、バター、白いりごま	たまねぎ、バナナ、ブロッコリー、にんじん、コーン(缶)、グリーンピース(冷凍)、塩こんぶ	コンソメ、食塩	昆布おにぎり 麦茶