

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)				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	御飯 ピネガーチキン さつまいもサラダ はるさめスープ	600.4(525.3) 20.4(19.1) 24.7(23.0) 1.8(1.5)	じゃがいも、米(七分つき米)、さつまいも、マヨネーズ、サラダ油、はるさめ、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮付)、ツナ(油漬缶)	だいこん、チンゲンサイ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン(缶)、しょうが	しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、食塩、中華だし(顆粒)	ふかし芋 牛乳
02 金 節分	玄米御飯 大根と豚肉の煮物 キャベツの昆布あえ 豆腐旨煮焼	584.6(540.0) 20.9(19.7) 19.8(19.4) 1.6(1.3)	米(七分つき米)、サラダ油、片栗粉、砂糖、玄米	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ばら)、とり肉(若鶏さき身)、卵、かにかまぼこ、牛乳	野菜ジュース、だいこん、にんじん、もやし、キャベツ、しいたけ、ねぎ、きゅうり、塩こんぶ、ほしのり	しょうゆ、酒、みりん風調味料、酢(穀物酢)、食塩	手巻き寿司 野菜ジュース
03 土	豚丼 野菜スープ ヨーグルト	555.1(486.7) 23.4(21.0) 18.0(16.9) 2.2(1.9)	米(七分つき米)、食パン、じゃがいも、サラダ油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ぶた肉(肩ロース・脂身付)、ツナ(水煮缶)、チーズ(ピザ用)	たまねぎ、こまつな、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酒、みりん風調味料、食塩、中華だし(顆粒)	ツナチーズトースト 牛乳
05 月	そばろかけ御飯 ブロッコリーの三色サラダ けんちん汁	545.7(500.0) 19.6(18.4) 21.0(19.7) 1.7(1.4)	米(七分つき米)、ホットケーキ粉、サラダ油、砂糖、ごま油	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、とり肉(ひき肉)、卵、きなこと、油あげ	ブロッコリー、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、さやえんどう、ごぼう、コーン(缶)	だし汁(かつお)、しょうゆ、本みりん、酒、酢(穀物酢)、食塩	豆腐ドーナツ 牛乳
06 火	カレーライス れんこんサラダ みかん 牛乳	603.1(549.3) 20.1(19.3) 19.0(18.9) 1.5(1.3)	米(七分つき米)、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、ツナ(水煮缶)、さけ、脱脂粉乳(スキムミルク)、バター、白いりごま	たまねぎ、れんこん、みかん、もやし、にんじん、きゅうり、ホールトマト(缶)、ニンニク、しょうが	ケチャップ、酢(穀物酢)、食塩、カレー粉、ウスターソース、コンソメ	鮭おにぎり 麦茶
07 水	御飯 豆腐の野菜そばろ煮 干草和え 麩のみそ汁	532.8(476.6) 23.4(21.1) 18.1(17.5) 2.8(2.3)	米(七分つき米)、マカロニ、砂糖、小麦粉、サラダ油、片栗粉、麩(焼ふ)	とうふ(木綿豆腐)、牛乳、ぶた肉(ひき肉)、とり肉(若鶏もも・皮付)、油あげ、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ(ピザ用)、白いりごま	こまつな、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、えのきたけ、ピーマン、カットわかめ、しょうが	だし汁(かつお)、しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、コンソメ、食塩	マカロニグラタン 麦茶
08 木	中華丼 はるさめサラダ ニラ玉スープ	551.8(493.1) 22.1(19.8) 20.7(19.0) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、はるさめ、ごま油、砂糖、片栗粉、米粉、サラダ油	牛乳、ぶた肉(もも)、卵、豆乳、とうふ(凍り豆腐)、きなこと	もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にら、たけのこ、しいたけ、しょうが、ニンニク	しょうゆ、酢(穀物酢)、とりがらだし(顆粒)、食塩	凍り豆腐のきな粉トースト 牛乳
09 金	玄米御飯 鶏のから揚げ ひじきと大豆の炒り煮 小松菜のスープ	544.7(499.3) 19.5(19.0) 19.7(19.5) 1.6(1.4)	米(七分つき米)、サラダ油、片栗粉、砂糖、玄米	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮付)、ツナ(水煮缶)、だいず(水煮缶)、油あげ	たまねぎ、こまつな、にんじん、しいたけ、ひじき、しょうが、ニンニク	しょうゆ、カレー粉、酒、みりん風調味料、とりがらだし(顆粒)	ツナカレーおにぎり 牛乳
10 土	あんかけうどん だいこんサラダ ヨーグルト	503.3(476.3) 23.4(22.2) 12.5(13.8) 2.5(2.1)	ゆでうどん、フランスパン、片栗粉、砂糖、ごま油、グラニュー糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、とり肉(若鶏むね皮なし)、バター、白いりごま	はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ	だし汁(かつお)、しょうゆ、酢(穀物酢)、みりん風調味料	シュガーラスク 牛乳
13 火	しょうゆラーメン マカロニサラダ バナナ	544.4(499.2) 22.4(20.8) 17.4(17.1) 2.2(1.9)	中華めん(生)、米(七分つき米)、マヨネーズ、マカロニ、ごま油、砂糖	牛乳、ぶた肉(もも)、とり肉(ひき肉)	キャベツ、バナナ、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、こまつな、にら、コーン(冷凍)、しいたけ、ニンニク、しょうが	中華スープ、しょうゆ、酒、しょうゆ、食塩、だし汁(鶏がら)	ビビンバおにぎり 牛乳
14 水	御飯 肉じゃが(豚肉) かぶときゅうりの和え物 野菜のスープ煮	551.9(487.7) 21.3(19.5) 21.5(20.3) 2.4(2.0)	米(七分つき米)、じゃがいも、しらたき、グラニュー糖、サラダ油、砂糖	生クリーム、牛乳、ぶた肉(肩ロース・脂身付)、とり肉(若鶏もも・皮なし)、ホイップクリーム、ゼラチン	たまねぎ、にんじん、かぶ、キャベツ、もやし、きゅうり、みかん(缶)、バナナ、レモン(果汁)、さやえんどう	とりがらだし(顆粒)、しょうゆ、酒、みりん風調味料、酢(穀物酢)、食塩、ココア	ココアムース 麦茶
15 木	御飯 肉豆腐 大根サラダ みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	588.9(521.8) 21.7(20.2) 23.1(21.7) 1.7(1.5)	米(七分つき米)、食パン、砂糖、サラダ油	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(小間切れ)、チーズ(とろけるチーズ)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	だいこん、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、こまつな、しいたけ、ピーマン、コーン(缶)、さやえんどう	だし汁(かつお)、酢(穀物酢)、しょうゆ、みりん風調味料、ケチャップ	ピザトースト 牛乳
16 金 伊奈の日	玄米御飯 かじきのカレー風味 きんぴられんこん すいとん汁	533.6(499.4) 20.7(19.4) 13.1(14.0) 1.7(1.4)	さといも、米(七分つき米)、小麦粉、ごま油、砂糖、玄米	牛乳、かじき、油あげ、白いりごま	れんこん、白菜、にんじん、ねぎ、さやえんどう	だし汁(かつお)、本みりん、酒、しょうゆ、食塩、酒、カレー粉	里芋の煮ころがし 牛乳
17 土	マーボー豆腐丼 はるさめスープ バナナ	586.6(533.8) 20.7(18.9) 17.2(16.4) 2.1(1.7)	米(七分つき米)、片栗粉、ごま油、砂糖、はるさめ、砂糖	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、油揚げ(甘煮)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ねぎ、たまねぎ、にら、にんじん、しょうが	しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、中華だし(顆粒)、食塩	いなりすし 牛乳
19 月	御飯 さつまいもの煮物 ゆかりあえ すまし汁(きのこ)	567.2(510.5) 23.6(21.7) 16.0(15.9) 2.2(1.8)	米(七分つき米)、こんにゃく、砂糖、サラダ油、ごま油	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮付)、さつまいも、ツナ(油漬缶)	キャベツ、にんじん、もやし、ほうれんそう、まいたけ、きゅうり、えのきたけ、たけのこ、しめじ、にんじん、ピーマン、いんげん、ひじき	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、みりん風調味料、食塩	チャーハン(ツナ・ひじき) 牛乳
20 火 運営会議	玄米御飯 鶏肉のトマトソースがけ 小松菜のツナ酢あえ(もやし) コロコロスープ	489.9(423.4) 23.0(19.8) 12.9(12.9) 2.0(1.7)	米(七分つき米)、じゃがいも、サラダ油、玄米	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮なし)、豆乳、ゆであずき(缶)、ツナ(油漬缶)、きなこと	ホールトマト(缶)、たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし、コーン(缶)、グリーンピース(冷凍)、かんでん(粉)、ニンニク	コンソメ、食塩、酢(穀物酢)、だし汁(鶏がら)、しょうゆ	豆乳ゼリー(小倉) 牛乳
21 水	ハンバーガー ミルクスープ バナナ	612.5(572.1) 25.6(24.1) 26.0(24.6) 4.7(3.9)	ハンバーガーパン、小麦粉、パン粉、砂糖、サラダ油	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、卵、ベーコン、無塩バター	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、はくさい、トマト、しめじ、かぶ	コンソメ、本みりん、しょうゆ、食塩、ココア	ココアクッキー 麦茶
22 木	御飯 鮭のムニエル ジャーマンポテト コンソメスープ	545.1(490.2) 24.6(22.6) 18.9(18.4) 2.0(1.7)	米(七分つき米)、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、サラダ油、ごま油	牛乳、さけ、ぶた肉(ひき肉)、ウインナー、バター、白いりごま	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、コーン(缶)、レモン(果汁)	しょうゆ、コンソメ、食塩、中華だし(顆粒)、カレー粉	チヂミ 牛乳
24 土	チキンカレー 小松菜の昆布和え バナナ 牛乳	586.1(514.0) 17.3(16.5) 15.9(15.5) 1.9(1.5)	米(七分つき米)、じゃがいも、サラダ油	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮付)	バナナ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン(缶)、塩こんぶ、ゆかり	カレー粉	ゆかりおにぎり 麦茶
26 月 伊奈の日	御飯 スパニッシュオムレツ キャベツの中華風和え わかめスープ	527.0(459.4) 17.6(16.5) 17.1(16.6) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、ピーマン、じゃがいも、砂糖、ごま油、サラダ油	牛乳、卵、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(肩ロース・脂身付)、ベーコン、白いりごま	もやし、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、ねぎ、しいたけ、カットわかめ	酢(穀物酢)、酒、しょうゆ、食塩、中華だし(顆粒)、ケチャップ	ピーマン 牛乳
27 火	玄米御飯 さばの塩焼き 切り干し大根の旨煮 大豆汁(はくさい)	578.1(491.1) 28.1(24.1) 16.5(15.6) 2.5(2.0)	米(七分つき米)、砂糖、玄米	牛乳、さば、ツナ(水煮缶)、蒸し大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ	トマト、はくさい、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、しいたけ	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、コンソメ、食塩	トマトの炊き込み おにぎり 牛乳
28 水 誕生会	赤飯 鶏肉の照り焼き 白菜のおかか和え 酸辣湯	549.8(532.6) 21.1(21.5) 14.6(15.6) 2.7(2.2)	米(七分つき米)、米(もち米)、片栗粉、砂糖、サラダ油、ごま油、バイシート	とり肉(若鶏もも・皮付)、卵、ささげ(乾)、黒いりごま、削り節、牛乳、ジョア	はくさい、なばな、りんご、にんじん、トマト、だいこん、ねぎ、レモン(果汁)、しょうが	しょうゆ、みりん風調味料、酢(穀物酢)、とりがらだし(顆粒)、酒、食塩	アップルパイ ジョア
29 木	御飯 豚肉のすき焼き風煮物 せん野菜サラダ みそ汁(チンゲン菜・わかめ)	521.2(448.9) 16.9(15.5) 15.5(15.0) 1.9(1.3)	米(七分つき米)、さつまいも、砂糖、サラダ油、ごま油	牛乳、ぶた肉(肩ロース・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、たまねぎ、りんご、はくさい、パイナップル(缶)、きゅうり、キャベツ、ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、カットわかめ	だし汁(かつお)、しょうゆ、酢(穀物酢)、みりん風調味料、食塩	フルーツきんとん 牛乳