

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	御飯 豚バラ大根 小松菜のおかか和え 豆腐のみそ汁	568.6(529.1) 21.4(20.4) 23.5(22.4) 1.7(1.4)	米(七分つき米)、マカロニ、 サラダ油、砂糖	牛乳、ぶた肉(ばら)、とうふ (木綿豆腐)、ぶた肉(ひき 肉)、米みそ(淡色辛みそ)、 油あげ、削り節	だいこん、もやし、こまつな、 ねぎ、にんじん、たまねぎ、 カットわかめ	だし汁(かつお)、ケチャッ プ、しょうゆ、みりん風調味 料、酒、ウスターソース	ミートマカロニ 牛乳
02 木 こどもの日 の集い	こいのぼりオムライス 和風コールスローサラダ クラムチャウダー	569.8(535.0) 16.2(16.6) 22.7(22.0) 1.7(1.5)	米(七分つき米)、じゃがい も、ホットケーキ粉、砂糖、サ ラダ油	牛乳、卵、ホイップクリーム、 とり肉(若鶏むね)、とり肉(ひ き肉)、バター、スライスチー ズ	野菜ミックスジュース、キャベ ツ、たまねぎ、にんじん、きゅ うり、いちごジャム、コーン (缶)、ピーマン、焼のり	コンソメ、ケチャップ、酢(穀 物酢)、食塩、しょうゆ	パンケーキ 野菜ジュース
07 火	わかめ御飯 豚肉のカレー炒め ポテトサラダ はんぺんのみそ汁	598.2(547.7) 20.3(19.4) 21.3(20.4) 2.0(1.7)	米(七分つき米)、じゃがい も、砂糖、マヨネーズ、サラダ 油	牛乳、ぶた肉(肩ロース)、ツ ナ(油漬缶)、はんぺん、米 みそ(淡色辛みそ)、ゼラチ ン	りんごジュース(果汁 100%)、もやし、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、ピーマ ン、きゅうり、おくら、コーン (缶)、かんてん	だし汁(かつお)、みりん風調 味料、しょうゆ、食塩、カレー 粉	りんごゼリー 牛乳
08 水	御飯 豆腐の野菜あんかけ カニカマサラダ きのこスープ	588.9(530.3) 24.1(21.7) 22.3(20.4) 1.9(1.6)	米(七分つき米)、小麦粉、 マヨネーズ、砂糖、片栗粉、 サラダ油	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶ た肉(ひき肉)、かにかまぼ こ、卵、さくらえび、削り節	もやし、たまねぎ、キャベツ、 えのきたけ、にんじん、しめ じ、こまつな、コーン(缶)、 ねぎ、しょうが、あおのり	だし汁(かつお)、しょうゆ、中 濃ソース、酒、酢(穀物酢)、 だし汁(鶏がら)、食塩	お好み焼 牛乳
09 木	御飯 れんこんつくね もやしのナムル 雑煮風汁	577.2(537.1) 22.7(21.6) 15.6(16.0) 2.4(2.0)	米(七分つき米)、片栗粉、 砂糖、ごま油	牛乳、とり肉(ひき肉)、卵、と り肉(若鶏もも)、油あげ、白 すりごま、白いりごま	もやし、れんこん、だいこん、 たまねぎ、にんじん、ほうれ んそう、きゅうり、ひじき、しい たけ、しょうが、カットわかめ	だし汁(かつお)、しょうゆ、本 みりん、酒、食塩、とりがら だし(顆粒)	ひじきおにぎり 牛乳
10 金	玄米御飯 魚の味噌マヨネーズ焼き ちくわのゴマ酢和え 豆腐旨煮焼	592.4(540.7) 27.0(24.3) 21.5(20.3) 2.0(1.8)	さつまいも、米(七分つき 米)、マヨネーズ、ごま油、片 栗粉、砂糖、玄米	牛乳、シルバー、とうふ(絹ご し豆腐)、とり肉(若鶏むね)、 ちくわ、米みそ(淡色辛み そ)、白すりごま、白いりごま	もやし、チンゲンサイ、キャベ ツ、にんじん、ねぎ、えのき たけ	酒、酢(穀物酢)、とりがら だし(顆粒)、しょうゆ、食塩	ふかし芋(さつまい も) 牛乳
11 土	鶏そぼろ丼 キャベツのスープ ヨーグルト	536.2(496.9) 19.4(18.5) 12.6(13.3) 1.4(1.2)	米(七分つき米)、砂糖、サラ ダ油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、とり 肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆 腐)、白いりごま	にんじん、キャベツ、えのき たけ、さやえんどう、コーン (缶)、小松菜、こんぶ佃煮	本みりん、酒、しょうゆ、食 塩、酢(穀物酢)、だし汁(鶏 がら)	昆布おにぎり 牛乳
13 月	御飯 ピネガーチキン チンゲン菜の昆布和え かき玉汁	561.7(520.6) 20.1(19.3) 18.7(18.3) 1.9(1.7)	米(七分つき米)、ホットケ ーキ粉、砂糖、サラダ油、片栗 粉	牛乳、とり肉(若鶏もも)、卵	もやし、だいこん、チンゲン サイ、たまねぎ、にんじん、 パインアップル(缶)、えのき たけ、塩こんぶ、しょうが	しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、と りがらだし(顆粒)、食塩	ヨーグルトケ ーキ 牛乳
14 火 らいおん組 カレー作り	カレーライス マカロニサラダ 牛乳	622.8(574.7) 17.1(17.3) 24.8(23.5) 1.5(1.3)	米(七分つき米)、じゃがい も、小麦粉、マヨネーズ、片 栗粉、米粉、マカロニ、ごま 油	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、 バター、脱脂粉乳(スキムミ ルク)、干しえび、	たまねぎ、キャベツ、だい こん、にんじん、ホールトマト (缶)、きゅうり、ねぎ、コーン (冷凍)、ニンニク、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、食塩、 カレー粉、ウスターソース、コ ンソメ	大根餅 麦茶
15 水	ちゃんぽんラーメン ほうれんそうの海苔和え バナナ	531.1(490.0) 22.3(21.1) 14.8(15.5) 2.5(2.1)	中華めん(生)、米(七分つき 米)、ごま油	牛乳、ぶた肉(肩)、ぶた肉 (ひき肉)、かまぼこ	もやし、バナナ、キャベツ、 ほうれんそう、たまねぎ、ね ぎ、えのきたけ、にんじん、 コーン(缶)、ピーマン、焼の り	しょうゆ、中華だし(顆粒)、 食塩	豚肉チャーハン 牛乳
16 木	玄米御飯 白身魚のオランダ煮 なめたけ和え けんちん汁	582.5(534.7) 26.0(23.8) 15.1(15.3) 1.8(1.6)	米(七分つき米)、ホットケ ーキ粉、砂糖、片栗粉、ごま 油、玄米	牛乳、あかうお、とうふ(木綿 豆腐)、卵、きなこ、油あげ、 白いりごま	もやし、だいこん、こまつな、 にんじん、ねぎ、なめたけ、 ごぼう、しょうが	だし汁(かつお)、しょうゆ、本 みりん、酒、食塩	きなこ蒸しパン 牛乳
17 金 伊奈の日	さくら御飯 豆腐チーズオムレツ かぼちゃの大学芋風 キャベツとあげのみそ汁	599.2(539.1) 19.8(19.1) 27.3(25.5) 1.6(1.4)	米(七分つき米)、砂糖、サラ ダ油	卵、とうふ(木綿豆腐)、生ク リーム、ツナ(油漬缶)、チー ズ(ピザ用)、米みそ(淡色辛 みそ)、油あげ、黒いりごま	かぼちゃ、キャベツ、バナ ナ、もも(缶)、みかん(缶)、 パインアップル(缶)、にんじ ん、えのきたけ、ピーマン、し めじ	だし汁(かつお)、本みりん、 酒、しょうゆ	フルーツ生クリーム 麦茶
18 土	焼きそば 野菜スープ バナナ	544.8(507.3) 16.7(16.6) 22.3(21.2) 1.8(1.6)	焼きそばめん、米(七分つき 米)、じゃがいも、サラダ油	牛乳、ぶた肉(ばら)、ツナ (油漬缶)、かつお節	バナナ、キャベツ、もやし、 たまねぎ、にんじん、チンゲ ンサイ、ピーマン、あおのり	ウスターソース、しょうゆ、 酒、中華だし(顆粒)、食塩	ツナおかかおにぎ り 牛乳
20 月	御飯 鶏のから揚げ 大豆とほうれん草のサラダ コロコロスープ	566.1(504.1) 24.2(22.2) 22.1(21.0) 1.6(1.4)	米(七分つき米)、じゃがい も、マカロニ、マヨネーズ、片 栗粉、砂糖、サラダ油	牛乳、とり肉(若鶏もも)、蒸 し大豆、ぶた肉(小間切 れ)、ツナ(油漬缶)	キャベツ、たまねぎ、ほうれ んそう、にんじん、コーン (缶)、ピーマン、グリーンビー ス(冷凍)、しょうが、ニンニク	ケチャップ、しょうゆ、酒、だ し汁(鶏がら)、コンソメ、食塩	マカロニボリタン 牛乳
21 火	マーボー豆腐丼(トマト) はるさめサラダ 中華スープ	577.9(535.8) 19.9(19.4) 16.4(16.9) 1.6(1.3)	米(七分つき米)、砂糖、は るさめ、ごま油、片栗粉	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶ た肉(ひき肉)、米みそ(淡色 辛みそ)、白いりごま	もやし、オレンジジュース(果汁 100%)、みかん(缶)、きゅうり、 ねぎ、チンゲンサイ、ホール トマト(缶)、にんじん、コーン (缶)、かんてん、ニンニク、 しょうが	ケチャップ、酢(穀物酢)、 酒、しょうゆ、中華だし(顆 粒)、食塩	オレンジゼリー 牛乳
22 水	御飯 鯖の味噌焼き 中華風和え なめこ汁	610.8(565.8) 24.9(23.5) 22.6(21.9) 2.1(1.8)	米(七分つき米)、砂糖、ごま 油	牛乳、さば、米みそ(淡色辛 みそ)、ウインナー、油あげ、 バター、白いりごま	もやし、だいこん、なめこ、 たまねぎ、きゅうり、コーン (缶)、カットわかめ、しょう が	だし汁(かつお)、酢(穀物 酢)、酒、みりん風調味料、 しょうゆ、コンソメ	ウインナーピラフ 牛乳
23 木	ジャムパン(食パン) クリームシチュー ひじきサラダ バナナ	567.9(521.9) 19.1(18.3) 15.8(15.9) 2.1(1.8)	食パン、じゃがいも、米(七 分つき米)、小麦粉、砂糖、 サラダ油	牛乳、とり肉(若鶏もも)、ツ ナ(油漬缶)、バター、チー ズ	バナナ、たまねぎ、もやし、 にんじん、いちごジャム、きゅ うり、コーン(缶)、グリーンビー ス(冷凍)、ひじき、あおのり	酢(穀物酢)、しょうゆ、コンソ メ、食塩	焼びん 麦茶
24 金	玄米御飯 さつま揚げの煮物 キャベツのじゃこ和え 里芋となすのみそ汁	522.9(495.7) 18.8(18.5) 13.0(14.2) 1.9(1.6)	米(七分つき米)、さつまい も、片栗粉、砂糖、サラダ油、 ココア、ごま油、玄米	牛乳、とり肉(若鶏もも)、さ つま揚げ、米みそ(淡色辛 みそ)、しらす	キャベツ、もやし、にんじん、 ねぎ、なす、ごぼう、たけの こ(ゆで)、しいたけ、いんげん	だし汁(かつお)、しょうゆ、み りん風調味料、酒	ココアもち 麦茶
25 土	中華丼 豆腐スープ バナナ	537.1(497.0) 19.0(18.0) 15.9(15.9) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、麩(焼 ふ)、ごま油、片栗粉、サラダ 油	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶ た肉(もも)	バナナ、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、ねぎ、たけの こ、しいたけ、カットわかめ、 しょうが、ニンニク、あおの り、ブルーチェ	しょうゆ、中華だし(顆粒)、 食塩	ブルーチェ&お麩 スナック 麦茶
27 月 伊奈の日	タコライス コロコロサラダ わかめスープ	615.3(563.6) 21.3(20.3) 19.9(19.3) 2.0(1.7)	米(七分つき米)、小麦粉、 砂糖、ごま油	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、卵、 バター、粉チーズ	もやし、たまねぎ、ごぼう、 バナナ、トマト、きゅうり、キャ ベツ、にんじん、コーン(缶)、 ニンニク、しょうが、カットわ かめ	ケチャップ、ウスターソース、 酢(穀物酢)、酒、しょうゆ、 中華だし(顆粒)、食塩、カ レー粉	バナナスコーン 牛乳
28 火	玄米御飯 鮭のムニエル ブロッコリーの三色サラダ ポトフ	571.9(529.8) 24.2(22.8) 19.9(19.6) 1.9(1.6)	米(七分つき米)、じゃがい も、砂糖、小麦粉、サラダ 油、玄米	牛乳、さけ(銀鮭)、とり肉(若 鶏もも)、バター	たまねぎ、キャベツ、ブロッ コリー、にんじん、みかん (缶)、コーン(缶)、レモン (果汁)、かんてん	しょうゆ、コンソメ、酢(穀物 酢)、食塩	ミルク寒天 麦茶
29 水 誕生日会	赤飯 ハンバーグ 小松菜のツナマヨ和え 大根とねぎのみそ汁	624.8(591.7) 25.6(25.2) 25.0(23.4) 2.1(1.7)	米(七分つき米)、米(もち 米)、ポップコーン、マヨネー ズ、パン粉、砂糖、サラダ油	ぶた肉(ひき肉)、牛乳、ツナ (油漬缶)、卵、ささげ(乾)、 黒いりごま、ジョア	もやし、だいこん、たまねぎ、 こまつな、にんじん、ねぎ、え のきたけ	中濃ソース、ケチャップ、食 塩、だし汁(鶏がら)、カレー 粉、食塩	カレーポップコーン ジョア
30 木	御飯 厚揚げのみそ炒め 三色ナムル はるさめスープ	599.0(536.8) 23.0(20.8) 24.8(22.2) 2.4(2.0)	米(七分つき米)、ホットケ ーキ粉、ごま油、マヨネーズ、 片栗粉、はるさめ	牛乳、とうふ(生揚げ)、ぶた 肉(肩ロース)、ツナ(油漬 缶)、卵、チーズ(ピザ用)、米 みそ(淡色辛みそ)、パ ター、白いりごま	もやし、ほうれんそう、たま ねぎ、キャベツ、にんじん、ピー マン、コーン(缶)、カットわ かめ、しいたけ、ニンニク、し ょうが	しょうゆ、みりん風調味料、 中華だし(顆粒)、酒、食塩	ツナとコーンのパン 牛乳
31 金	トマトスープバゲティ さつまいもサラダ バナナ	689.0(617.7) 22.1(21.0) 19.0(18.8) 1.6(1.4)	スバゲティ、さつまいも、 米(七分つき米)、マヨネー ズ、オリーブ油、砂糖	牛乳、とり肉(ひき肉)、ウイ ンナー、ツナ(油漬缶)、油あ げ	バナナ、ホールトマト(缶)、 たまねぎ、キャベツ、きゅ うり、にんじん、コーン(缶)	コンソメ、酒、みりん風調 味料、しょうゆ、食塩	きつねおにぎり 牛乳