











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		
1 金 	御飯 キャベツハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ 	538.6(469.4) 20.1(18.8) 17.5(17.5) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、もち米、マヨネーズ、パン粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しいたけ、たけのこ	酒、しょうゆ、オイスターソース、食塩、洋風だしの素、中華だしの素、ナツメグ	ばりりんこ牛乳	ちまき風おにぎり牛乳
2 土	マーボー豆腐丼 野菜スープ バナナ	532.8(481.6) 16.8(16.5) 15.6(16.0) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、バター、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	バナナ、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、ねぎ、にんじん、干しぶどう	しょうゆ、洋風だしの素、おろしにんにく、おろししょうが、こしょう	マリービスケット牛乳	パン粉クッキー牛乳
4 月	御飯 ポークチャップ 和風マカロニサラダ みそ汁(だいこん・にんじん)	549.4(475.2) 22.9(20.7) 18.8(18.2) 1.7(1.5)	米、ホットケーキ粉、マカロニ、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、チーズ、ツナ油漬缶、みそ	だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、酢	星たべよ牛乳	チーズ蒸しパン牛乳
5 火	御飯 カレーの照り焼き もやしのごま和え 五目煮豆腐みそ汁(さばだし・赤みそ)	546.4(483.5) 28.7(26.1) 11.9(13.4) 2.2(1.8)	米、砂糖	牛乳、かれい、木綿豆腐、ゆで大豆、とろけるチーズ、しらす干し、みそ、ちくわ、赤みそ、みそ	もやし、にんじん、たまねぎ、板こんにやく、ほうれんそう、ねぎ、ごぼう、ピーマン、いんげん、すりごま、カットわかめ	さばだし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、酒、おろししょうが	味しらべ牛乳	しらすのライスピザ牛乳
6 水	御飯 鶏肉のコーンフ레이크焼き はるさめサラダ きのこのスープ	532.5(468.8) 23.2(21.6) 14.1(15.2) 1.6(1.4)	米、ホットケーキ粉、白玉粉、コーンフ레이크、はるさめ、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、粉チーズ	もやし、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、さやえんどう	しょうゆ、酢、おろしにんにく、おろししょうが、洋風だしの素、食塩	ルヴァン牛乳	ボンデケーキ牛乳
7 木	カレーライス 切干し大根ともやしの炒め物 オレンジ	576.2(487.5) 19.8(18.2) 19.4(18.2) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、きな粉、ちくわ	オレンジ、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、ピーマン	カレールー、しょうゆ、食塩	カルシウムせんべい牛乳	マカロニきな粉牛乳
8 金	御飯 さばのみそ焼き 炒り豆腐 すまし汁(こまつな・にんじん)	546.0(483.2) 23.3(21.8) 18.1(18.4) 1.7(1.4)	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、さば、木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	みかん濃縮果汁、こまつな、みかん缶、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、さやえんどう、粉かんでん、ひじき、干しいたけ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩、おろししょうが	ばりりんこ牛乳	オレンジゼリークラッカー牛乳 
9 土	野菜たっぷりビビンバ丼 豆腐スープ	516.8(468.3) 18.1(17.3) 16.1(16.3) 1.7(1.4)	米、小麦粉、砂糖、バター、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	もやし、にんじん、切り干しだいこん、こまつな、ねぎ、りんごジャム	しょうゆ、中華だしの素、食塩、おろしにんにく	マリービスケット牛乳	スコーン牛乳
11 月	御飯 松風焼き 変わりきんぴら みそ汁(さばだし・赤みそ)	538.3(475.5) 21.8(20.5) 17.6(17.9) 2.0(1.7)	米、小麦粉、砂糖、パン粉、無塩バター、油	牛乳、鶏ひき肉、卵、赤みそ、みそ、さつま揚げ、油揚げ	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ごま	さばだし汁、しょうゆ、酒	星たべよ牛乳	コーン蒸しパン牛乳
12 火	御飯 さけのフライ コロコロサラダ みそ汁 オレンジ	564.0(391.4) 26.6(19.1) 15.2(13.2) 2.0(1.2)	米、食パン、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、ツナ水煮缶、みそ、卵	にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、コーン、オレンジ	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩	味しらべ牛乳	ツナサンド牛乳 
13 水	たぬきうどん じゃがいものそぼろ煮 バナナ	541.2(477.3) 17.2(16.8) 14.0(14.9) 2.4(2.0)	ゆでうどん、じゃがいも、米、天かす、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、かまぼこ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン、わかめ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	ルヴァン牛乳	チャーハンおにぎり牛乳
14 木	御飯 豚肉と春雨の野菜炒め 厚揚げのサラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	560.2(492.5) 20.4(19.3) 17.9(18.2) 2.0(1.6)	米、油、はるさめ、砂糖	牛乳、豚肉、生揚げ、とろけるチーズ、みそ	はくさい、たまねぎ、にんじん、もやし、だいこん、キャベツ、きゅうり、ピーマン、グリーンピース、すりごま	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、みりん、カレー粉、おろししょうが、食塩	カルシウムせんべい牛乳	カレーおやき牛乳
15 金	御飯 たらねぎみそ焼き ブロッコリーのチキンサラダ 切干大根の旨煮 豆腐すまし汁	516.2(455.5) 25.8(23.2) 12.6(13.9) 2.1(1.7)	米、ホットケーキ粉、砂糖、バター	牛乳、たら、木綿豆腐、鶏ささ身、油揚げ、みそ	にんじん、ブロッコリー、だいこん、パイン缶、ねぎ、コーン、切り干しだいこん	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、酢、食塩	ばりりんこ牛乳	パイナップルケーキ牛乳
16 土	スパゲティナポリタン キャベツのサラダ 	507.0(463.0) 17.3(16.9) 12.4(13.5) 2.2(1.8)	スパゲティ、米、砂糖、油	牛乳、ツナ油漬缶、油揚げ、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、きゅうり、ごま	ケチャップ、しょうゆ、酢、ウスターソース、食塩	マリービスケット牛乳	きつねおにぎり牛乳
18 月	あんかけ丼 マカロニの和風炒め 豆腐みそ汁(あげ)	521.4(478.9) 21.1(20.1) 16.4(17.0) 2.0(1.7)	米、小麦粉、マカロニ、片栗粉、ごま油、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、みそ、油揚げ、干しえび、かつお節	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、しめじ、ねぎ、ピーマン、カットわかめ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、お好み焼きソース、中華だしの素、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	星たべよ牛乳 130	お好み焼き牛乳 
19 火 	御飯 豚肉の香味焼き ひじきの彩りサラダ 中華スープ(チンゲン菜)	526.0(464.8) 20.4(19.3) 18.7(18.8) 1.9(1.6)	米、小麦粉、マヨネーズ、黒砂糖、砂糖	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、えだまめ、にんじん、ごぼう、コーン缶、ねぎ、ひじき、しいたけ、ごま、にんにく	しょうゆ、中華だしの素、酒、酢、食塩	味しらべ牛乳	ふわふわ黒糖蒸しパン牛乳
20 水	御飯 カレーのトマトソース キャベツのツナマヨネーズあえ アスパラとじゃが芋のソテー みそ汁(もやし)	534.7(465.6) 24.1(22.1) 16.6(17.1) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、バター、油	牛乳、かれい、ツナ油漬缶、みそ、油揚げ	もやし、キャベツ、バナナ、きゅうり、りんご、もも缶、みかん缶、パイン缶、にんじん、トマトピューレ、えだまめ、たまねぎ、コーン、にんじん	かつおだし汁、みりん、酒、洋風だしの素、食塩	ルヴァン牛乳	フルーツポンチ牛乳 
21 木	御飯 春野菜のキッシュ ちくわともやしのサラダ コンソメスープ	538.3(472.7) 19.9(18.9) 21.3(20.6) 2.2(1.8)	米、焼きそばめん、ごま油、砂糖	牛乳、卵、とろけるチーズ、ベーコン、ちくわ、豚肉(もも)	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、そらめめ、キャベツ、ごぼう、きゅうり、ピーマン	ケチャップ、中濃ソース、酢、しょうゆ、食塩、洋風だしの素	カルシウムせんべい牛乳	焼きそば牛乳
22 金	御飯 鮭のみりん焼き 中華風お浸し オレンジ みそ汁(さばだし・赤みそ)	538.5(475.9) 25.3(23.3) 11.5(13.0) 2.3(1.9)	米、ごま油、砂糖	牛乳、さけ、あさり、赤みそ、みそ、油揚げ	オレンジ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、もやし、切り干しだいこん、ごぼう、ごま、わかめ	さばだし汁、酒、みりん、しょうゆ、食塩	ばりりんこ牛乳	深川おにぎり牛乳
23 土	焼うどん じゃが芋のチーズ焼き バナナ	510.1(465.9) 19.7(19.1) 14.5(15.5) 2.0(1.7)	ゆでうどん、じゃがいも、米、バター、油	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、チーズ、かつお節	バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、コーン、なめたけ、まいたけ、にんじん、あおのり	しょうゆ、洋風だしの素、パセリ粉、食塩	マリービスケット牛乳	ツナとえのきのおにぎり牛乳
25 月	御飯 酢鶏 もやしの中華サラダ わかめスープ	550.5(485.6) 17.8(17.3) 16.2(16.8) 1.8(1.5)	米、ホットケーキ粉、はるさめ、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、バター	牛乳、鶏もも肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、たけのこ、しいたけ、ピーマン、ごま、カットわかめ	ケチャップ、しょうゆ、酢、みりん、酒、おろししょうが、中華だしの素、食塩、こしょう	星たべよ牛乳	甘食牛乳
26 火	御飯 さわらの西京焼き 厚揚げのそぼろ煮 麩のすまし汁 オレンジ	549.7(479.6) 27.9(25.3) 18.3(18.5) 2.0(1.7)	じゃがいも、米、片栗粉、焼ふ、砂糖、油	牛乳、さわか、生揚げ、豚ひき肉、チーズ、みそ	オレンジ、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	味しらべ牛乳	芋もち牛乳
27 水 	赤飯 ナゲット もやしとアスパラのソテー みそ汁(なめこ)	544.5(485.9) 22.0(20.2) 19.1(18.4) 2.4(2.0)	もち米、ホットケーキ粉、米、片栗粉、砂糖、油、バター	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉、みそ、ささげ	グリーンアスパラガス、もやし、なめこ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ、黒ごま、にんにく、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ、中華だしの素、しょうゆ、食塩、こしょう	ルヴァン牛乳	マーブルケーキ牛乳
28 木	ツナトマトスパゲティ じゃがバター コンソメスープ	548.3(502.1) 23.1(21.9) 15.9(16.7) 1.6(1.4)	スパゲティ、じゃがいも、米、バター、砂糖、油	牛乳、ツナ油漬缶、しらす干し	ホールトマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな	みりん、しょうゆ、おろしにんにく、鳥がらだし汁、食塩、洋風だしの素、パセリ粉	カルシウムせんべい牛乳	じゃこおにぎり牛乳
30 土	ハヤシライス フルーツヨーグルト 	559.5(511.0) 19.1(18.7) 19.0(19.2) 2.1(1.8)	米、食パン、じゃがいも、バター、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉、きな粉	たまねぎ、みかん缶、パイン缶、にんじん、マッシュルーム	ハヤシルウ、ケチャップ	マリービスケット牛乳	きなこトースト牛乳