



| 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 | | |
| 01 木 | 御飯 豚肉の香味焼き ゆかり和え みそ汁(なめこ) | 561.5(509) 25.2(23.4) 22.8(21.9) 1.8(1.4) | 米、小麦粉、油、片栗粉 | 牛乳、豚肉、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ | キャベツ、もやし、たまねぎ、なめこ、コーン缶、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、にんにく | かつおだし汁、しょうゆ、鶏がらだし汁、酒 | カルシウムせんべい牛乳 コーンちぢみ牛乳 |
| 02 金 | 御飯 マーボーなす シルバーサラダ 中華スープ(にら) | 552.3(502) 17.1(17.0) 20.0(19.9) 2.0(1.5) | 米、スパゲティ、はるさめ、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、バター、ごま油 | 牛乳、豚ひき肉、ベーコン、みそ | なす、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こまつな、しめじ、しょうが、にんにく | 酒、しょうゆ、中華だしの素、食塩、和風だしの素 | 青のりせんべい牛乳 和風スパゲティ牛乳 |
| 03 土 | 焼きそば 中華スープ(チンゲン菜) バナナ | 520.2(474) 20.5(19.7) 14.3(15.0) 1.2(1.1) | 焼きそばめん、米、油、ごま油 | 牛乳、豚肉 | バナナ、もやし、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、たまねぎ | 中濃ソース、中華だしの素、食塩 | マリービスケット牛乳 おにぎり(わかめ)牛乳 |
| 05 月 | 豚肉の甘みそ丼 キャベツとちくわの酢和え 五目汁 | 553.4(504) 20.9(20.0) 16.6(17.1) 2.0(1.6) | 米、砂糖、油、片栗粉 | 牛乳、豚肉、みそ、ちくわ、油揚げ | キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、りんご、ぶどう果汁、だいこん、にんじん、赤ピーマン、ねぎ、ごぼう、ごま、寒天 | かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酢、酒 | 星たべよ牛乳 あじさいゼリークラッカー牛乳 |
| 06 火 | 御飯 中華風厚焼き卵 じゃがいものそぼろ煮 もやしのナムル 中華スープ(きのこ) | 547.4(501) 20.5(19.8) 22.0(21.5) 2.0(1.7) | 米、食パン、じゃがいも、バター、油、砂糖、グラニュー糖、ごま油 | 牛乳、卵、鶏ひき肉 | もやし、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、しめじ、にら、グリンピース、干しいたけ | 昆布だし汁、しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩 | 味しらべ牛乳 ココアクリームサンド牛乳 |
| 07 水 | 御飯 肉豆腐 大根のサラダ みそ汁(さばだし・赤みそ) | 532.2(488) 22.6(21.4) 18.3(18.6) 2.0(1.7) | 米、ビーフン、マヨネーズ、油、砂糖 | 牛乳、豚肉、焼き豆腐、みそ | オレンジ、だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、しいたけ、カットわかめ、しょうが | さばだし汁、中華だしの素、酒、みりん、しょうゆ、食塩 | ルヴァン牛乳 炒めビーフン牛乳 |
| 08 木 | 玄米御飯 さけの香みそ焼き きんぴらごぼう きゅうりの昆布あえ 豆腐すまし汁 | 559.4(511) 27.7(25.6) 15.8(16.6) 1.8(1.6) | 米、玄米、砂糖、片栗粉、小麦粉、油、ごま油 | 牛乳、さけ、木綿豆腐、ゆで大豆、みそ、さつま揚げ、いわし | だいこん、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、ごぼう、ねぎ、しらたき、黒ごま、しょうが、塩こんぶ、しそ | かつおだし汁、みりん、酒、しょうゆ、食塩 | カルシウムせんべい牛乳 大豆と小魚の甘辛揚げおにぎり(ごまお)牛乳 |
| 09 金 | 御飯 つくね焼き ほうれん草の白あえ みそ汁(なす・たまねぎ) | 551.4(498) 23.5(21.8) 15.6(16.1) 1.6(1.3) | 米、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、パン粉、油 | 牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、脱脂粉乳、みそ | たまねぎ、ほうれんそう、バナナ、なす、にんじん、えのきたけ、ねりごま、ごま、ひじき | かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩 | 青のりせんべい牛乳 バナナマフィン牛乳 |
| 10 土 | あんかけ丼 野菜スープ バナナ | 501.4(462) 16.6(16.7) 12.4(13.9) 1.7(1.4) | 米、食パン、じゃがいも、片栗粉、ごま油、砂糖 | 牛乳、豚肉 | バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、いちごジャム | しょうゆ、中華だしの素、洋風だしの素、おろししょうが、食塩、おろしにんにく | マリービスケット牛乳 ジャムサンド(いちご)牛乳 |
| 12 月 | 御飯 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ 野菜スープ すいか | 558.8(507) 21.2(20.3) 18.7(18.9) 1.4(1.1) | 米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、ごま油、砂糖、片栗粉 | 牛乳、鶏もも肉 | ホールトマト、すいか、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、ピーマン、しいたけ、コーン、干しぶどう、にんにく | 鶏がらだし汁、食塩、洋風だしの素、酢、パセリ粉 | 星たべよ牛乳 スコーン牛乳 |
| 13 火 | 御飯 ザージャン豆腐 もやしの中華風和え物 みそ汁(さばだし・赤みそ) | 534.4(488) 23.6(22.2) 14.8(15.7) 1.6(1.3) | 米、もち米、砂糖、片栗粉、ごま油 | 牛乳、生揚げ、豚肉、鶏ひき肉、みそ、赤みそ、油揚げ | もやし、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、ピーマン、たけのこ、干しいたけ | さばだし汁、しょうゆ、酢、酒、鶏がらだし汁、食塩、オイスターソース、おろしにんにく | 味しらべ牛乳 おこわおにぎり牛乳 |
| 14 水 | 御飯 さわらのコーンマヨ焼き トマトサラダ みそ汁(豆腐・わかめ) | 554.3(503) 26.0(23.9) 19.4(19.3) 2.0(1.6) | 米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、小麦粉、油、砂糖、ごま油 | 牛乳、さわか、木綿豆腐、みそ、脱脂粉乳、とろけるチーズ、粉チーズ | キャベツ、トマト、ねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、えだまめ、にんじん、コーン缶、わかめ | かつおだし汁、酢、しょうゆ、パセリ粉 | ルヴァン牛乳 ホットケーキ(枝豆・チーズ)牛乳 |
| 15 木 | 御飯 豚肉と春雨の野菜炒め ほうれん草の昆布和え じゃがいも(コンソメ) みそ汁(だいこん・あげ) | 564.5(513) 22.9(21.6) 15.4(16.3) 1.8(1.5) | 米、じゃがいも、小麦粉、コーンフレーク、砂糖、はるさめ、油、バター | 牛乳、豚肉、みそ、油揚げ | だいこん、もやし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、干しぶどう、ピーマン、塩こんぶ | かつおだし汁、しょうゆ、みりん、洋風だしの素、おろししょうが、食塩 | カルシウムせんべい牛乳 ロッククッキー牛乳 |
| 16 金 | 御飯 メンチカツ(キャベツ) 切干し大根のサラダ 野菜スープ | 575.5(524) 20.5(19.8) 24.6(23.6) 1.5(1.3) | 米、食パン、パン粉、油、ごま油、小麦粉、グラニュー糖、バター、砂糖 | 牛乳、豚ひき肉、卵、牛乳、ちくわ | キャベツ、にんじん、こまつな、きゅうり、しいたけ、切り干しだいこん、ごま | 鶏がらだし汁、しょうゆ、酢、食塩 | 青のりせんべい牛乳 トースト(ごま)牛乳 |
| 17 土 | カレーライス フレンチサラダ オレンジ | 577.3(516) 16.5(16.5) 19.4(19.3) 1.7(1.5) | 米、じゃがいも、押麦、油、砂糖 | 牛乳、豚肉 | オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、りんごジャム、きゅうり | カレールー、酢 | マリービスケット牛乳 クラッカーサンド(りんごジャム)牛乳 |
| 19 月 | 御飯 豚肉のしょうが焼き ズッキーニのチーズ焼き かき玉汁 | 563.3(514) 24.0(22.7) 19.4(19.5) 1.5(1.3) | 米、油、ごま油 | 牛乳、豚肉、卵、さけ、とろけるチーズ | たまねぎ、ズッキーニ、トマト、チンゲンサイ、こまつな、にんじん、コーン缶、ごま | かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、おろししょうが | 星たべよ牛乳 おにぎり(鮭・小松菜)牛乳 |
| 20 火 | 御飯 かれないのパン粉焼き 小松菜のソテー トマトスープ | 585.1(532) 23.6(22.3) 20.3(20.2) 1.3(1.2) | 米、小麦粉、砂糖、バター、油、パン粉 | 牛乳、かれない、卵、粉チーズ | たまねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、ホールトマト、しめじ、にんじん、にんにく | 洋風だしの素、食塩 | 味しらべ牛乳 かたつむりクッキー牛乳 |
| 21 水 | 御飯 ナゲット ほうれん草の磯和え きのこのバター醤油炒め みそ汁(玉ねぎ・油あげ) | 575.9(524) 23.1(21.9) 18.0(18.3) 2.0(1.7) | 米、片栗粉、油、バター、ごま油 | 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉、しらす干し、みそ、油揚げ | 玉ねぎ、キャベツ、人参、ほうれん草、しめじ、エリンギ、ピーマン、しいたけ、コーン、にんにく、しょうが、あおのり | かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩、洋風だしの素 | ルヴァン牛乳 しらすチャーハン牛乳 |
| 22 木 | 御飯 鶏肉のパーベキューソース 和風マカロニサラダ 粉ふき芋 みそ汁(さばだし・赤みそ) | 544.8(497) 27.1(24.8) 14.3(15.3) 2.0(1.7) | 米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マカロニ、砂糖、油 | 牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、みそ、赤みそ、ツナ油漬缶、チーズ | キャベツ、ねぎ、きゅうり、にんじん、わかめ | さばだし汁、ケチャップ、中濃ソース、酢、しょうゆ、食塩、パセリ粉 | カルシウムせんべい牛乳 チーズ蒸しパン牛乳 |
| 23 金 | 肉みそうどん 切干大根入り卵焼き バナナ | 599.9(534) 26.0(24.1) 17.4(17.8) 2.1(1.7) | ゆでうどん、米、片栗粉、砂糖 | 牛乳、豚ひき肉、卵、きな粉、みそ、しらす干し | バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、切り干しだいこん、いんげん、万能ねぎ、干しいたけ | めんつゆ、みりん、しょうゆ、酒、和風だしの素、食塩 | 青のりせんべい牛乳 きな粉おはぎ牛乳 |
| 24 土 | プルコギ丼 豆腐スープ(チンゲン菜・わかめ) | 555.8(508) 24.5(23.0) 16.8(17.4) 2.0(1.7) | 米、砂糖、油、ごま油、片栗粉 | 牛乳、豚肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、みそ | たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、にら、ねぎ、ごま、わかめ | しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく、中華だしの素、食塩 | マリービスケット牛乳 ツナおにぎり牛乳 |
| 26 月 | 御飯 鶏肉の照り焼き 高野豆腐の煮物 けんちん汁 | 576.9(510) 26.5(23.7) 19.2(18.4) 1.7(1.4) | 米、砂糖、ごま油 | 牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、油揚げ | 玉ねぎ、筍、人参、バナナ、大根、こんにゃく、みかん、パイン缶、コーン缶、ねぎ、ごぼう、いんげん、しいたけ、寒天 | かつおだし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、酒、食塩 | 星たべよ牛乳 フルーツボンチ牛乳 |
| 27 火 | ハリハリ御飯 さばの塩焼き ひじきの煮物 かぼちゃの甘煮 みそ汁 | 541.4(496) 21.6(20.7) 14.4(15.5) 2.0(1.7) | 米、砂糖、ごま油 | 牛乳、さば、みそ、赤みそ、油揚げ、さつま揚げ | かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、にんじん、切り干しだいこん、もやし、塩こんぶ、さやえんどう、ひじき | かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、和風だしの素 | 味しらべ牛乳 おにぎり(たくあん・塩昆布)牛乳 |
| 28 水 | 赤飯 ハンバーグ 人参グラッセ いんげんのソテー みそ汁(さばだし・赤みそ) | 572.7(517) 23.4(22.0) 20.8(20.5) 2.0(1.6) | もち米、小麦粉、米、パン粉、砂糖、油、粉糖 | 牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、豆乳、ささげ | たまねぎ、だいこん、にんじん、いんげん、コーン缶、黒ごま、ほうれんそう | さばだし汁、ケチャップ、中濃ソース、食塩 | ルヴァン牛乳 豆腐のガトーコア牛乳 |
| 29 木 | 御飯 豚肉とズッキーニのみそマヨ炒め わかめサラダ 豆腐すまし汁 | 534.0(490) 25.3(23.6) 16.2(16.9) 1.7(1.5) | 米、ホットケーキ粉、白玉粉、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油 | 牛乳、豚肉、木綿豆腐、粉チーズ、みそ | キャベツ、ズッキーニ、にんじん、たまねぎ、しめじ、こまつな、きゅうり、コーン缶、わかめ | かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩 | カルシウムせんべい牛乳 ボンデケーキ牛乳 |
| 30 金 | 手作りカレーライス カミカミサラダ オレンジ | 594.5(539) 21.6(20.7) 15.5(16.4) 1.6(1.4) | 米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター、油、ごま油 | 牛乳、豚肉、ゆで大豆、きな粉、チーズ、脱脂粉乳 | かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ホールトマト、きゅうり、りんご、干しぶどう | ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、ウスターソース、酢、食塩、カレー粉、おろしにんにく、おろししょうが | 青のりせんべい牛乳 かぼちゃのきな粉団子牛乳 |