

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		
01金	御飯 ひき肉とチーズの卵焼き キャベツのツナマヨネーズあえ みそ汁(チンゲン菜・えのき)	546.1(483) 21.7(19.9) 20.6(19.5) 1.6(1.3)	米、ホットケーキ粉、黒砂糖、マヨネーズ	牛乳、卵、豚ひき肉、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、みそ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん	かつおだし汁、ケチャップ、食塩	青のりせんべい牛乳	蒸しぼん(黒糖)牛乳
02土	焼きそば 野菜スープ バナナ	498.1(441.7) 14.3(14.0) 19.4(18.5) 1.6(1.4)	焼きそばめん、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)	バナナ、もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、いちごジャム、しいたけ、あおのり	中濃ソース、鶏がらだし汁、酒、食塩	マリービスケット牛乳	クラッカーサンド(いちごジャム)牛乳
04月	御飯 豚肉の香味焼き せん野菜サラダ みそ汁(キャベツ)	539.2(479) 19.6(18.2) 15.0(15.0) 1.8(1.5)	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、みそ	もやし、だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、カットわかめ、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	星たべよ牛乳 	塩おにぎり きゅうりの浅漬け牛乳
05火	御飯 肉じゃが(鶏肉) 納豆あえ 豆腐みそ汁(さばだし・赤みそ)	551.5(490) 23.8(21.7) 18.3(17.6) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、食パン、バター、グラニュー糖、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、挽きわり納豆、みそ、油揚げ、赤みそ	こまつな、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン缶、ごま	さばだし、しょうゆ、酒	味しらべ牛乳	トースト牛乳
06水	御飯 かれのい西京焼き ブロッコリーのごまマヨ和え けんちん汁	563(499) 27.2(24.4) 17.9(17.4) 1.8(1.5)	米、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、かれのい、木綿豆腐、チーズ、みそ、油揚げ	ブロッコリー、だいこん、にんじん、ねぎ、すりごま、ごぼう、あおのり	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	ルヴァン牛乳	焼びん牛乳
07木	御飯 鶏肉のパン粉焼き 大豆とひじきのサラダ 梨 みそ汁(こまつな・たまねぎ)	565.7(484) 27.4(23.8) 18.3(17.1) 1.7(1.4)	米、マカロニ、油、パン粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ゆで大豆、きな粉、みそ、赤みそ、粉チーズ	なし、きゅうり、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、ひじき	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩、パセリ粉	カルシウムせんべい牛乳	マカロニきな粉牛乳
08金	中華丼 もやしの中華サラダ わかめスープ(たまねぎ) バナナ	525.7(444) 18.0(16.2) 14.2(13.9) 2.9(2.4)	米、干しとうめん、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、卵	バナナ、はくさい、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、たけのこ、しいたけ、ごま、カットわかめ、しょうが、にんにく	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酢、オイスターソース、中華だしの素、食塩	青のりせんべい牛乳	そうめん、牛乳
09土	あんかけうどん かぼちゃのチーズ焼き	506.1(435) 21.1(18.7) 13.2(13.3) 1.9(1.5)	ゆでうどん、米、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、チーズ	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、パセリ粉	マリービスケット牛乳	おにぎり(昆布)牛乳
11月	雑穀御飯(黒米) 厚揚げの炒め物 和風マカロニサラダ みそ汁(玉ねぎ・油あげ)	572.0(501) 20.0(18.4) 19.2(18.0) 1.8(1.6)	米、小麦粉、マカロニ、押麦、砂糖、バター、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、ツナ油漬缶、みそ、油揚げ	たまねぎ、バナナ、にんじん、キャベツ、きゅうり、しめじ、にら	かつおだし汁、しょうゆ、酢、中華だしの素	星たべよ牛乳	バナナケーキ牛乳
12火	御飯 さばのみそ焼き ひじきと小松菜の和え物、かぼちゃの甘煮 豆腐すまし汁(だいこん・あげ)	594.5(521) 27.7(24.5) 20.8(19.5) 2.0(1.7)	米、スパゲティ、砂糖、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、ベーコン、淡色みそ、油揚げ	かぼちゃ、だいこん、こまつな、板こんにゃく、きゅうり、まいたけ、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ、ひ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、和風だしの素、食塩、おろししょうが	味しらべ、牛乳100	きのこスパゲティ牛乳
13水	御飯 タンダーリーチキン ジャーマンポテト マカロニスープ	561.7(493) 21.0(19.3) 17.5(16.8) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、マカロニ、油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、鮭	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶	ケチャップ、ウスターソース、食塩、洋風だしの素、カレー粉、パセリ粉、こしょう	ルヴァン牛乳	おにぎり(鮭)牛乳
14木	御飯 豚肉ときのこのソテー ほうれん草の磯和え みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	537.5(477) 20.7(19.1) 20.6(19.5) 1.9(1.6)	米、小麦粉、油、ごま油、粉糖	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、豆乳、みそ、赤みそ	キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、えのきたけ、こまつな、しょうが、カットわかめ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	カルシウムせんべい牛乳	豆腐のガトーコア牛乳
15金	食パン 厚焼き卵 ブロッコリーのごまマヨ和え コーンスープ	574(508) 23.5(21.5) 23.6(21.9) 2.3(1.9)	食パン、小麦粉、バター、マヨネーズ、砂糖	牛乳、卵、豚ひき肉、牛乳、粉チーズ	クリームコーン缶、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、にんじん、いちごジャム、ピーマン、すりごま	しょうゆ、洋風だしの素、食塩、パセリ粉	青のりせんべい牛乳	チーズサブレ牛乳
16土	チキンカレー フレンチサラダ バナナ	584.4(508) 17.2(15.9) 14.0(13.9) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり	カレールウ、酢	マリービスケット牛乳	おにぎり(菜飯)牛乳
19火	御飯 ナゲット(豆腐・もも肉) 切干し大根のサラダ さといもの唐揚げ スープ(キャベツ・にんじん)	629(552) 23.0(21.0) 18.9(18.2) 2.0(1.7)	さといも、米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉、油揚げ、ちくわ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、切り干しだいこん、ごま、にんにく、しょうが、ごま	しょうゆ、酒、酢、食塩、洋風だしの素、おろしにんにく、おろししょうが	味しらべ牛乳	きつねおにぎり牛乳
20水	御飯 鶏肉と厚揚げの甘酢あん もやしの中華風和え物 すまし汁(だいこん・えのき)	589.1(518) 26.1(23.4) 19.4(18.5) 2.0(1.6)	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉、グラニュー糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、生揚げ	たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、ケチャップ、鶏がらだし汁、食塩	ルヴァン牛乳	チュロス牛乳
21木	ドライカレーライス カミカミサラダ なし	561.8(496) 22.0(20.2) 22.8(21.3) 1.4(1.2)	米、ぎょうざの皮、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ゆで大豆、とろけるチーズ、チーズ	なし、たまねぎ、にんじん、だいこん、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、ピーマン、トマトピューレ、すりごま	ケチャップ、ウスターソース、洋風だしの素、カレー粉、おろしにんにく、おろししょうが	カルシウムせんべい牛乳	ぎょうざの皮ピザ牛乳
22金	御飯 さけのフライ フレンチサラダ 豆腐みそ汁(だいこん・あげ)	546.9(486) 23.1(21.1) 18.3(17.7) 1.3(1.2)	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、パン粉、バター、小麦粉	牛乳、さけ、木綿豆腐、みそ、卵、油揚げ	キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、ケチャップ、酢、食塩	青のりせんべい牛乳	ココアスコーン牛乳
25月	御飯 野菜マーボー豆腐 キャベツとわかめの酢の物 中華スープ(きのこ)	544.6(472) 20.7(18.4) 17.8(16.5) 1.9(1.6)	米、食パン、ホットケーキ粉、グラニュー糖、砂糖、片栗粉、バター、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	キャベツ、なす、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、にんじん、しめじ、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、食塩	星たべよ牛乳	メロンパン風トースト牛乳
26火	ミートスパゲティ スープ(じゃがいも) バナナ	583.1(512) 22.8(20.9) 16.1(15.7) 1.6(1.3)	スパゲティ、米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ、かつお節	たまねぎ、バナナ、ホールトマト缶詰、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、洋風だしの素、食塩	味しらべ牛乳	チーズ焼きおにぎり牛乳
27水	赤飯 さんが焼き こんにゃくの和風サラダ みそ汁(なめこ)(さばだし・赤みそ)	574.8(508) 24.9(22.5) 25.5(23.4) 2.1(1.8)	もち米、米、砂糖、小麦粉、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、クリームチーズ、生クリーム、卵、いわし、みそ、ささげ(乾)、赤みそ	もやし、なし、しらたき、ねぎ、にんじん、なめこ、だいこん、きゅうり、しそ、黒ごま、レモン果汁	さばだし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが、食塩	ルヴァン牛乳	梨のチーズケーキ牛乳
28木	御飯 鶏肉の照り焼き キャベツの梅おかか和え かき玉汁(小松菜)	634.1(539) 21.9(19.0) 24.6(21.7) 2.0(1.5)	米、小麦粉、バター、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、かつお節	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、かぼちゃ、うめ干し、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	カルシウムせんべい牛乳	バタークッキーかぼちゃクッキー牛乳
29金	ハンバーガー トマトスープ バナナ	567.0(502) 22.6(20.7) 23.1(21.5) 1.7(1.4)	さつまいも、コッペパン、パン粉、バター、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、牛乳、スライスチーズ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、トマト、にんじん	ケチャップ、中濃ソース、洋風だしの素、食塩	青のりせんべい牛乳	スイートポテト牛乳
30土	てりやき野菜丼 みそ汁(こまつな・わかめ)、 バナナ	530.5(454) 21.9(18.9) 10.6(11.0) 1.7(1.4)	米、食パン、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、みそ	バナナ、たまねぎ、もやし、こまつな、キャベツ、にんじん、ブルーベリージャム、カットわかめ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒	マリービスケット牛乳	ジャムパン(ブルーベリー)牛乳