

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 土	焼うどん じゃが芋のチーズ焼き バナナ	509.1(448.2) 18.1(16.9) 15.6(15.2) 1.7(1.4)	ゆでうどん、じゃがいも、米、油、バター、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、とろけるチーズ、かつお節	バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、コーン缶、まいたけ、にんじん、パセリ、あおのり	洋風だしの素、しょうゆ、食塩	マリービスケット 牛乳	焼きおにぎり 牛乳
03 月 	おにライス ハンバーグ ナポリタン カリカリ大豆のりしお和え つみれ汁	731.7(634.2) 29.1(26.0) 26.6(24.3) 5.1(4.2)	米、小麦粉、スパゲティ、砂糖、バター、パン粉、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、つみれ、木綿豆腐、鶏ひき肉、大豆	だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、ごぼう、ねぎ、青のり、のり佃煮	かつおだし汁、ケチャップ、洋風だしの素、しょうゆ、みりん、酒、食塩、中濃ソース、ウスターソース	星たべよ 牛乳	節分クッキー 牛乳
04 火	御飯 鶏肉のさっぱり煮 和風マカロニサラダ かき玉汁	565.1(497.7) 25.1(22.4) 17.8(17.2) 2.1(1.8)	ゆでうどん、米、マカロニ、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、卵、油揚げ、ツナ油漬缶	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、チンゲンサイ、きゅうり、ねぎ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	味しらべ 牛乳	きつねうどん 牛乳
05 水	御飯 ポーケケチャップ ひじきの彩りサラダ みそ汁(ねぎ・油揚げ・えのき)	556.2(490.1) 20.1(18.7) 18.6(17.8) 2.0(1.6)	米、さつまいも、マヨドレ、砂糖、無塩バター	牛乳、豚肉(もも)、みそ、油揚げ	だいこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、ごぼう、コーン缶、えのきたけ、えだまめ、ひじき、ごま	ケチャップ、ウスターソース、酒、しょうゆ、酢、洋風だしの素、食塩、かつおだし汁	ルヴァン 牛乳	スイートポテト 牛乳
06 木	かやくうどん ちくわとさつま芋の天ぷら バナナ	544.5(478.8) 22.5(20.5) 13.5(13.8) 2.0(1.7)	ゆでうどん、米、さつまいも、米粉、油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、とろけるチーズ、かまぼこ	バナナ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、かつおだし汁	カルシウムせんべい 牛乳	チーズ焼きおにぎり 牛乳
07 金	御飯 豚肉の甘辛炒め ブロッコリーのごまマヨ和え コンソメスープ(キャベツ)	564.1(500.1) 22.0(20.2) 17.0(16.6) 1.5(1.3)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、マヨドレ、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、すりごま	酒、みりん、しょうゆ、洋風だしの素、食塩	ぱりんこ 牛乳	ヨーグルト ケーキ 牛乳
08 土	チャーハン(ひじき) 豆腐スープ バナナ	521.4(457.8) 18.2(16.9) 14.8(14.7) 1.7(1.4)	米、食パン、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	バナナ、にんじん、ブルーベリージャム、ピーマン、ねぎ、しいたけ、ひじき、カットわかめ	しょうゆ、みりん、中華だしの素、食塩	マリービスケット 牛乳	ブルーベリー ジャムサンド 牛乳
10 月	御飯 豚肉ときのこのソテー はるさめサラダ みそ汁(だいこん・なめこ)	540.8(481.5) 24.4(22.2) 13.6(13.9) 1.9(1.6)	米、スパゲティ、砂糖、ごま油、油、はるさめ	牛乳、豚肉(もも)、みそ、しらす干し	たまねぎ、だいこん、もやし、にんじん、キャベツ、しめじ、えのきたけ、きゅうり、こまつな、なめこ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、しょうゆ、酢、食塩、おろししょうが	星たべよ 牛乳	しらすとキャベツのスパゲティ 牛乳
12 水	御飯 鶏肉のクリーム煮 フレンチサラダ マカロニスープ	551.7(490.2) 20.1(18.7) 17.2(16.8) 1.5(1.3)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、マカロニ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、しめじ、レモン果汁	酢、洋風だしの素、食塩、シチューミックス	ルヴァン 牛乳	レモンケーキ 牛乳
13 木	黒米御飯 たらのみそマヨ焼き 白菜のおかか和え みそ汁	579.9(512.7) 25.4(23.0) 18.7(18.0) 2.1(1.7)	米、ホットケーキ粉、マヨドレ、黒米、油	牛乳、たら、こしあん、みそ、油揚げ、とろけるチーズ、かつお節	はくさい、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ	しょうゆ、かつおだし汁	カルシウムせんべい 牛乳	あんまん 牛乳
14 金	御飯 ミートローフ(コーン) 野菜炒め(キャベツ・もやし) みそ汁	633.0(555.2) 23.3(21.3) 23.4(21.7) 1.6(1.4)	米、小麦粉、砂糖、バター、片栗粉、油、ごま油、粉糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ	キャベツ、もやし、たまねぎ、なめこ、にんじん、ピーマン、ねぎ、コーン缶	かつおだし汁、酒、食塩、おろしにんにく	ぱりんこ 牛乳	豆腐のガトー ココア 牛乳
15 土	中華丼 きのこのスープ バナナ	521.0(457.7) 17.9(16.5) 10.6(11.0) 3.0(2.5)	米、片栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、かまぼこ	バナナ、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、たけのこ、しめじ、さやえんどう、干しいたけ	中華だしの素、しょうゆ、食塩、おろししょうが、おろしにんにく	マリービスケット 牛乳	ゆかりおにぎり 牛乳
17 月	御飯 豚肉の香味焼き 水菜のサラダ みそ汁(豆腐・だいこん・わかめ)	564.8(500.2) 25.5(23.0) 17.8(17.3) 1.8(1.5)	米、マヨドレ、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ハム、ツナ油漬缶、みそ	キャベツ、みずな、もやし、だいこん、ねぎ、にんじん、にんじん、ピーマン、しいたけ、ひじき、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢、おろしにんにく	星たべよ 牛乳	チャーハン (ツナ・ひじき) 牛乳
18 火 	ピラフ さばの竜田揚げ コロコロサラダ みそ汁(豆腐・なめこ・ねぎ)	588.8(519.9) 22.8(20.9) 23.3(21.7) 2.2(1.8)	米、強力粉、片栗粉、油、砂糖、マヨドレ、無塩バター、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、みそ	にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、ねぎ、なめこ、コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、洋風だしの素、食塩、ドライイースト、パセリ粉、おろししょうが	味しらべ 牛乳	手作りパン (マヨコーン) 牛乳
19 水 	赤飯 カレーナゲット じゃがいものソテー みそ汁(小松菜・油あげ) バナナ	588.1(517.8) 23.2(21.1) 17.1(16.6) 1.7(1.4)	もち米、じゃがいも、ホットケーキ粉、米、片栗粉、油、砂糖、バター	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉、あずき(乾)、油揚げ、みそ	バナナ、こまつな、ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、にんじん、黒ごま	かつおだし汁、食塩、洋風だしの素、カレー粉、おろししょうが、おろしにんにく	ルヴァン 牛乳	マーブルケーキ 牛乳
20 木	御飯 鶏肉の利休焼き 納豆あえ(こまつな・コーン) みそ汁	544.2(483.4) 24.9(22.5) 17.3(16.9) 1.6(1.4)	米、小麦粉、バター、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、みそ、チーズ	だいこん、こまつな、ねぎ、すりごま、にんじん、コーン缶、切り干しだいこん、カットわかめ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	チーズサブ 牛乳
21 金	御飯 豆腐のおとし揚げ はるさめサラダ すまし汁(はくさい・にんじん)	572.5(506.8) 20.8(19.3) 17.3(16.9) 1.6(1.3)	米、はるさめ、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶	はくさい、にんじん、もやし、たまねぎ、しめじ、なめたけ、きゅうり、干しいたけ、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	ぱりんこ 牛乳	ツナとなめたけのおにぎり 牛乳
22 土	カレーライス コールスローサラダ りんご	585.7(484.9) 17.5(15.6) 19.0(17.3) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、マヨドレ、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、りんご、にんじん、キャベツ、いちごジャム、コーン缶	カレールー、酢	マリービスケット 牛乳	リッツサンド (ジャム) 牛乳
25 火	御飯 中華風厚焼き卵 キャベツの中華風和え わかめスープ(たまねぎ)	581.1(512.3) 19.5(18.2) 18.2(17.5) 1.8(1.5)	米、ホットケーキ粉、バター、砂糖、ごま油	牛乳、卵、鶏ひき肉、牛乳、ちくわ、脱脂粉乳	キャベツ、たまねぎ、りんご、にんじん、きゅうり、ねぎ、にら、ごま、カットわかめ、干しいたけ	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	味しらべ 牛乳	りんごケーキ 牛乳
26 水	御飯 鶏肉のごまみそ焼き 田舎煮 すまし汁(豆腐・もやし・わかめ)	537.7(478.9) 26.0(23.4) 17.2(16.8) 2.1(1.7)	米、焼きそばめん、さといも、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、生揚げ、豚肉(もも)、ちくわ、みそ	キャベツ、もやし、だいこん、板こんにやく、ねぎ、しいたけ、ごぼう、いんげん、ピーマン、にんじん、ごま、カットわかめ	かつおだし汁、ウスターソース、しょうゆ、みりん、食塩、酒	ルヴァン 牛乳	焼きそば 牛乳
27 木	御飯 さけのカレーパン粉焼き レンコンのバター炒め かぶのスープ	571.5(506.0) 25.0(22.7) 16.7(16.4) 2.0(1.7)	米、パン粉、バター、油	牛乳、さけ、ベーコン、鶏もも肉	れんこん、かぶ、たまねぎ、にんじん、かぶ・葉、ひじき	酒、洋風だしの素、しょうゆ、みりん、食塩、おろしにんにく、カレー粉	カルシウムせんべい 牛乳	鶏ひじきおにぎり 牛乳
28 金	御飯 豚肉とごぼうの甘辛炒め ツナサラダ 白菜スープ バナナ	570.0(504.5) 23.3(21.3) 18.1(17.5) 1.8(1.4)	米、マカロニ、油、マヨドレ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉、ツナ油漬缶	バナナ、はくさい、にんじん、キャベツ、ごぼう、板こんにやく、たまねぎ、きゅうり	ケチャップ、しょうゆ、酢、酒、みりん、洋風だしの素、ウスターソース、食塩、おろししょうが	ぱりんこ 牛乳	ミートマカロニ 牛乳