



献立表

| 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 | | |
| 02月 | ★冬野菜カレーライス ★切干大根のサラダ | 536.7(467.1) 17.4(16.0) 18.3(17.1) 1.7(1.4) | 米、じゃがいも、ポップコーン、押麦、油、砂糖 | 牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、ゼラチン | りんご濃縮果汁、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、カリフラワー、切り干しだいこん、レモン果汁 | カレールー、酢、食塩 | 星たべよ牛乳 | ★ビール風ゼリー ポップコーン牛乳 |
| 03火 | 散らし寿司 ★鶏肉の照り焼き 菜の花の和え物 麩のすまし汁 | 549.9(479.9) 20.9(19.1) 15.4(14.9) 2.1(1.7) | 米、サンドイッチパン、砂糖、焼心、ごま油 | 牛乳、鶏もも肉、卵、ヨーグルト、ちくわ、でんぶ、カルピス、クリームチーズ | キャベツ、にんじん、なばな、だいこん、バナナ、えのきたけ、いちご、ねぎ、焼きのり、かんぴょう、干しいたけ | かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、おろししょうが | 味しらべ牛乳 | ひな祭りフルーツサンド カルピス |
| 04水 | 御飯 ★ハンバーグ キャベツのおかか和え ★コーンスープ | 583.7(506.9) 21.9(19.7) 14.8(14.4) 2.1(1.7) | 米、パン粉、砂糖 | 牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、かつお節 | クリームコーン缶、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン缶、ごぼう、にんじん | ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、みりん、食塩、洋風だしの素、パセリ粉 | ルヴァン牛乳 | きんぴらおにぎり牛乳 |
| 05木 | 玄米御飯 豚肉のしょうが焼き ★ポテトサラダ ★スタミナ納豆 みそ汁(だいこん) | 538.3(461.9) 25.0(22.0) 16.8(15.8) 1.8(1.4) | 米、じゃがいも、マヨドレ、玄米、油、ごま油、砂糖 | 牛乳、ヨーグルト、豚肉(もも)、鶏ひき肉、挽きわり納豆、ベーコン、みそ | たまねぎ、きゅうり、にんじん、にら、だいこん、カットわかめ | かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろしにんにく、おろししょうが、食塩 | カルシウムせんべい牛乳 | ★ヨーグルト ★せんべい 麦茶 |
| 06金 | 御飯 かれないのパン粉焼き 小松菜のソテー すまし汁(白菜・えのき) | 518.0(455.3) 23.4(20.9) 15.9(15.3) 1.5(1.3) | 米、ホットケーキ粉、油、パン粉、砂糖、粉糖 | 牛乳、かれない、粉チーズ | はくさい、もやし、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ねぎ、しめじ、赤ピーマン | かつおだし汁、しょうゆ、食塩、おろしにんにく | ばりりんこ牛乳 | ★ココアケーキ牛乳 |
| 07土 | チャーハン(豚肉) 豆腐スープ バナナ | 514.4(437.9) 15.2(14.3) 11.8(11.9) 1.3(1.0) | 米、油 | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉 | バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にら、コーン缶、あおのり | 酒、しょうゆ、中華だしの素、食塩 | マリービスケット牛乳 | コーンおにぎり牛乳 |
| 09月 | 御飯 豚肉の香味焼き 大根とツナのサラダ ★みそ汁(なめこ) | 539.5(472.5) 23.7(21.1) 17.8(16.8) 1.9(1.6) | 米、ホットケーキ粉、油、砂糖、グラニュー糖 | 牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、木綿豆腐、みそ、ツナ油漬缶 | だいこん、もやし、にんじん、なめこ、ねぎ、きゅうり | かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、おろしにんにく | 星たべよ牛乳 | ★ココアチョコロス牛乳 |
| 10火 | 御飯 ★佐那河(さなごうち)揚げ 梅ドレッシングサラダ 豆腐みそ汁(わかめ) | 548.9(480.0) 25.0(22.2) 17.4(16.4) 2.8(2.3) | 米、小麦粉、片栗粉、砂糖、マヨドレ、油、米粉 | 牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、干しえび、かつお節 | キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、すだち(果汁)、うめ干し、カットわかめ、あおのり | かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、お好み焼きソース、酢、おろしにんにく、おろししょうが | 味しらべ牛乳 | お好み焼き牛乳 |
| 11水 | 御飯 あじの香り焼き 高野豆腐の五目煮 ★たまごスープ | 552.7(473.0) 23.7(20.2) 17.6(16.1) 1.5(1.2) | 米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖 | 牛乳、あじ、卵、凍り豆腐 | にんじん、りんご、だいこん、にら、干しいたけ | みりん、しょうゆ、中華だしの素、食塩、おろしにんにく | ルヴァン牛乳 | ★りんごケーキ牛乳 |
| 12木 | 玄米御飯 ★スパニッシュオムレツ ★マカロニサラダ だいこんスープ | 644.1(561.8) 20.1(18.7) 25.3(23.2) 1.8(1.5) | 米、じゃがいも、マヨドレ、マカロニ、玄米、油 | 牛乳、卵、牛乳、ベーコン、とろけるチーズ | だいこん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり | ケチャップ、洋風だしの素、食塩 | カルシウムせんべい牛乳 | ★おにぎり(わかめ)牛乳 |
| 13金 | ラーメン カミカミサラダ バナナ | 544.2(470.7) 20.9(18.9) 17.3(16.4) 2.7(2.2) | 生中華めん、ホットケーキ粉、じゃがいも、黒砂糖、マヨドレ、ごま油 | 牛乳、豚ひき肉、ゆで大豆、チーズ | バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ごま | しょうゆ、中華だしの素、食塩 | ばりりんこ牛乳 | ★蒸しぼん(黒糖)牛乳 |
| 14土 | ブルコギ丼 はくさいのスープ オレンジ | 544.0(476.0) 21.9(19.7) 13.6(13.4) 2.0(1.6) | 米、砂糖、油、ごま油、片栗粉 | 牛乳、豚肉(もも)、みそ | オレンジ、たまねぎ、はくさい、にんじん、にら、えのきたけ、ごま | しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく、洋風だしの素、食塩 | マリービスケット牛乳 | おにぎり(菜飯)牛乳 |
| 16月 | ★ドライカレーライス ★コロコロサラダ りんご | 528.4(462.0) 18.3(16.8) 18.3(17.1) 1.4(1.2) | 米、食パン、油、バター、グラニュー糖、片栗粉、砂糖、ごま油 | 牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉 | たまねぎ、りんご、にんじん、だいこん、きゅうり、コーン缶、ピーマン、トマトピューレ | ウスターソース、洋風だしの素、酢、しょうゆ、カレー粉、おろしにんにく、おろししょうが | 星たべよ牛乳 | ★シュガートースト牛乳 |
| 17火 | 御飯 ★さばのみそマヨ焼き せん野菜サラダ ★中華スープ | 538.1(477.3) 18.0(17.0) 18.6(17.8) 1.5(1.2) | さつまいも、米、じゃがいも、片栗粉、マヨドレ、砂糖、バター、油、ごま油 | 牛乳、さば、みそ | きゅうり、チンゲンサイ、だいこん、ねぎ、にんじん、ごま | みりん、しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩、おろししょうが | 味しらべ牛乳 | さつまいももち牛乳 |
| 18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) | 621.0(544.1) 23.8(21.5) 22.2(20.7) 1.7(1.4) | もち米、ホットケーキ粉、じゃがいも、米、片栗粉、油、砂糖 | 牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉、生クリーム、みそ、小豆、油揚げ | バナナ、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、ブロッコリー、赤ピーマン、にんじん、黒ごま | かつおだし汁、洋風だしの素、食塩、カレー粉、おろししょうが、おろしにんにく | ルヴァン牛乳 | バナナケーキ牛乳 |
| 19木 | ★わかめ御飯 ★鶏のから揚げ ★はるさめサラダ 野菜スープ | 577.8(498.1) 20.5(18.6) 21.1(19.0) 1.6(1.3) | 米、小麦粉、油、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油 | 牛乳、鶏もも肉 | たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり | しょうゆ、酢、酒、洋風だしの素、食塩、おろししょうが、おろしにんにく | カルシウムせんべい牛乳 | 塩ちんすこう牛乳 |
| 21土 | 豚肉のみそ丼 もやしスープ バナナ | 515.9(444.7) 16.9(15.7) 10.5(10.8) 1.5(1.2) | 米、油、砂糖 | 牛乳、豚肉(もも)、みそ | バナナ、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、塩こんが | しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩 | マリービスケット牛乳 | おにぎり(塩こんが)牛乳 |
| 23月 | 御飯 ★厚揚げの炒め物 ちくわともやしのサラダ 野菜スープ | 558.2(481.2) 20.4(18.1) 19.0(17.3) 1.5(1.2) | 米、砂糖、ごま油、片栗粉 | 牛乳、生揚げ、豚ひき肉、ちくわ | こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、りんご濃縮果汁、ぶどう濃縮果汁、にら、しめじ、きゅうり、かんてんクック | しょうゆ、酢、中華だしの素、鶏がらだし汁 | 星たべよ牛乳 | ★あじさいゼリー クラッカー牛乳 |
| 24火 | 御飯 ★照り焼きハンバーグ 変わりきんぴら みそ汁(キャベツ・あげ) | 583.5(510.0) 23.0(20.7) 21.5(20.1) 2.3(1.8) | 米、コーンフレーク、パン粉、バター、砂糖、油、片栗粉 | 牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、さつま揚げ、みそ、油揚げ | だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、さやえんどう | かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩 | 味しらべ牛乳 | ★マシュマロおこし牛乳 |
| 25水 | 食パン さけのポテトグラタン コールスローサラダ かぶのスープ | 533.7(474.5) 24.2(22.0) 18.3(17.7) 2.1(1.7) | 食パン、じゃがいも、ホットケーキ粉、バター、マヨドレ、砂糖、油 | 牛乳、さけ、鶏ひき肉 | かぶ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、かぶ・葉、いちごジャム | ホワイトソース、洋風だしの素、酢、酒、食塩 | ルヴァン牛乳 | ★マーブルケーキ牛乳 |
| お別れ会 | 26木 | 玄米御飯 豚肉のスタミナ焼き 納豆あえ みそ汁(さつま芋・ねぎ) | 560.9(492.4) 21.1(19.4) 16.9(16.6) 2.0(1.6) | 米、さつまいも、片栗粉、砂糖、玄米、ごま油 | 牛乳、豚肉(もも)、挽きわり納豆、みそ、きな粉 | かつおだし汁、しょうゆ、酒、おろしにんにく | カルシウムせんべい牛乳 | ★牛乳もち 麦茶 |
| 27金 | マーボー豆腐丼 わかめサラダ ★中華スープ(チンゲン菜・たまねぎ) | 529.7(470.9) 20.6(19.1) 14.8(14.8) 2.1(1.7) | 米、砂糖、油、片栗粉、ごま油、ごま油 | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ | チンゲンサイ、きゅうり、赤ピーマン、もやし、えのきたけ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、コーン缶、カットわかめ、干しいたけ | しょうゆ、酢、中華だしの素、酒、おろしにんにく、おろししょうが、食塩 | ばりりんこ牛乳 | おこわおにぎり牛乳 |
| 28土 | チキンピラフ コンソメスープ バナナ | 488.0(436.7) 13.0(12.8) 8.9(10.0) 1.6(1.3) | 米、じゃがいも | 牛乳、鶏ひき肉 | バナナ、たまねぎ、いちごジャム、にんじん、ピーマン | 洋風だしの素、食塩、カレー粉 | マリービスケット牛乳 | リッツサンド(いちごジャム)牛乳 |
| 30月 | 御飯 酢豚 ほうれん草の中華風お浸し わかめスープ | 522.3(466.6) 21.5(19.9) 12.6(13.1) 1.6(1.3) | 米、マカロニ、砂糖、片栗粉、ごま油 | 牛乳、豚肉(もも)、きな粉 | たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、たけのこ、しいたけ、きゅうり、ピーマン、切り干しだいこん、ごま、カットわかめ | しょうゆ、ケチャップ、酢、みりん、酒、おろししょうが、中華だしの素、食塩 | 星たべよ牛乳 | マカロニきな粉牛乳 |
| 31火 | ★カレーライス キャベツの塩昆布サラダ オレンジ | 561.9(472.3) 18.0(15.9) 15.0(13.7) 1.6(1.2) | 米、じゃがいも、油、ごま油 | 牛乳、豚肉(もも)、さけ | オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、塩こんが | カレールー | 味しらべ牛乳 | ★おにぎり(鮭)牛乳 |

★はらいおん組のリクエストです。