



# 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	ご飯 あじのピザ風焼き ほうれん草のナムル みそ汁	562.1(494.2) 20.8(17.9) 15.3(13.5) 2.2(1.8)	米、さつまいも、ホットケーキミックス、コーンフレーク、小麦粉、ごま、ごま油	牛乳、あじ、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、バター、クリームチーズ、とろけるチーズ、	ほうれん草、人参、ホールコーン缶、カットわかめ、パセリ	ケチャップ、食塩	せんべい 牛乳	ココアとクリーム チーズのスコーン 牛乳
04水	ご飯 チキンロール ひじきの五目煮 みそ汁	507.5(510.9) 19.9(20.4) 13.0(15.4) 2.7(2.3)	米、三温糖、油	鶏もも肉(皮付き)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、牛乳	だいこん皮つき・生、人参、しらたき、いんげん(冷凍)、さやえんどう、ひじき、こんぶ佃煮、焼きのり、カットわかめ、しょうが	だし汁、しょうゆ	カルシウムせん 牛乳	のりサンド 牛乳
05木 誕生会 メニュー	ピラフ ツナと豆腐のナゲット コーンスープ	620.5(487.4) 23.1(19.1) 17.5(15.0) 2.5(1.8)	米、ホットケーキミックス、油、片栗粉、パン粉、ごま	牛乳、豆乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、こしあん(生)、鶏もも肉(皮なし)、ヨーグルト(無糖)、スライスチーズ、皮なしウィンナー、バター	玉葱、クリームコーン缶、人参、ホールコーン缶、グリーンピース(冷凍)、干しぶどう、パセリ	ケチャップ、コンソメ、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	あんぼんだ 牛乳
06金	ご飯 豚肉と卵の炒め物 肉じゃが すまし汁	561.8(522.6) 21.9(19.5) 17.0(15.7) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、三温糖、ごま油、小麦粉	牛乳、豚肉(もも)、卵、鶏ひき肉、ヨーグルト(無糖)	長葱、人参、もやし、玉葱、えのきたけ、しらたき、にら、いんげん(冷凍)、カットわかめ	だし汁、しょうゆ、食塩	マシュマロ 牛乳	白パン 牛乳
07土	中華丼 ツナコーンサラダ 中華スープ	557.3(480.4) 20.0(17.3) 15.4(13.9) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、白玉粉、マヨネーズ、油、片栗粉、三温糖	牛乳、ゆであずき缶、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、むきえび(冷凍)、うずら卵水煮缶、	白菜、ホールコーン缶、玉葱、かぼちゃ、人参、ピーマン、いんげん(冷凍)、干椎茸、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、食塩	せんべい 牛乳	かぼちゃしるこ 牛乳
09月	ご飯 手作りナゲット チャプチェ みそ汁	588.0(520.8) 20.5(18.6) 16.1(14.2) 2.0(1.5)	米、片栗粉、春雨、油、黒砂糖、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉(皮なし)、油揚げ、きな粉	キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、カットわかめ、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、食塩	ふがし 牛乳	わらび餅 牛乳
10火	ご飯 サーモン豆乳シチュー チキンサラダ 野菜スープ	615.7(531.7) 22.4(19.0) 15.9(13.9) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、油	牛乳、豆乳、生鮭、鶏ささ身、あさり佃煮、バター、かつお節	玉葱、ブロッコリー、人参、キャベツ、トマト、胡瓜、もやし、ホールコーン缶	しょうゆ、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	しぐれご飯 牛乳
11水	ご飯 ささ身のカレー風味揚げ 刻み昆布の煮物 みそ汁	496.7(468.8) 21.3(19.4) 13.3(14.4) 2.8(2.2)	米、食パン、油、片栗粉、マーガリン・ソフトタイプ、三温糖	牛乳、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、ゆであずき缶、さつま揚げ	玉葱、人参、いんげん(冷凍)、刻み昆布、カットわかめ	しょうゆ、カレー粉	ビスコ 牛乳	小倉トースト 牛乳
12木	ゆかり御飯 肉豆腐 小松菜のごまあえ みそ汁	565.5(507.0) 23.4(21.4) 14.3(14.8) 2.6(2.1)	米、ごま、三温糖、ホットケーキミックス、さつまいも	豆乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、チーズ	小松菜、みかん缶、長葱、大根、人参、かぼちゃ、えのきたけ、ホールコーン缶、かんでん	しょうゆ、本みりん	ハッピーターン 牛乳	さつま芋蒸しパン スキムココア
13金 七五三 メニュー	五目ちらし寿司 かぼちゃコロッケ キャベツの千切り、ミニトマト すまし汁	611.6(495.5) 19.6(16.5) 15.3(13.6) 1.9(1.4)	米、白玉粉、パン粉、三温糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、ゆであずき缶、豚ひき肉、卵、はんぺん、油揚げ、凍り豆腐	かぼちゃ、ミニトマト、人参、玉葱、キャベツ、ほうれん草、れんこん、ごぼう、いんげん(冷凍)、干椎茸	だし汁、酢、しょうゆ、ウスターソース、本みりん、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	紅白だんご 牛乳
14土	ナポリタン キャベツとリンゴのサラダ 野菜ころころスープ ヨーグルト	559.5(470.0) 20.5(16.9) 13.0(12.9) 1.5(1.2)	マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、白玉粉、油、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ゆであずき缶、絹ごし豆腐、皮なしウィンナー、鶏もも肉(皮付き)、バター	キャベツ、玉葱、りんご、人参、ピーマン、ホールコーン缶、干しぶどう、グリーンピース(冷凍)	ケチャップ、コンソメ、酢、食塩	ソフトサラダせん 牛乳	田舎しるこ 牛乳
16月	ご飯 豆腐ミートあんかけ ひじきとじゃが芋の炒め煮 みそ汁	561.4(466.5) 21.9(18.5) 15.4(13.9) 3.1(2.3)	米、じゃがいも、油、三温糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、焼き竹輪、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、皮なしウィンナー、バター	もやし、人参、玉葱、ミックスベジタブル(冷凍)、さやえんどう、グリーンピース(冷凍)、ひじき、カットわかめ	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、コンソメ、みりん、カレー粉、食塩	たべっ子豆腐 牛乳	カレーピラフ 牛乳
17火	けんちんうどん さつま芋のはさみ焼き バナナ	690.2(597.7) 21.3(19.0) 15.5(14.5) 2.0(1.8)	ゆでうどん、米、さつまいも、里芋(冷凍)、小麦粉、三温糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、ゆであずき缶、きな粉、油揚げ	バナナ、長葱、大根、人参、ごぼう、干椎茸	しょうゆ、本みりん、食塩	うす焼きせんべい 牛乳	きな粉おはぎ 牛乳
18水	カレーライス 切干大根のサラダ 大豆スープ	609.6(517.4) 20.5(17.8) 17.8(15.6) 2.6(2.1)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、チーズ、ハム	玉葱、キャベツ、人参、胡瓜、トマト、ホールコーン缶、切干大根、いんげん、干しぶどう	カレー粉、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	人参蒸しパン 牛乳
19木	ご飯 カレイの五目あんかけ かぼちゃとひじきのベーコン煮 すまし汁	565.8(489.6) 22.1(18.5) 14.1(13.2) 3.1(2.3)	米、白玉粉、油、三温糖、片栗粉	牛乳、かたい、木綿豆腐、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かにかまぼこ	かぼちゃ、かぶ、玉葱、ゆで筍、グリーンピース(水煮缶詰)、ひじき、干椎茸、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、食塩	ビスケット 牛乳	みたらし団子 牛乳
20金	ご飯 キャベツと豚のごまつくね 枝豆の白和え みそ汁	522.8(481.9) 19.9(17.3) 14.8(13.6) 2.2(1.7)	米、食パン、片栗粉、三温糖、油、ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	人参、小松菜、ホールコーン缶、キャベツ、玉葱、枝豆、いちごジャム・低糖度、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩	マシュマロ 牛乳	ジャムサンド 牛乳
21土	ツナピラフ ひじきとれんこんの和風サラダ ミルクスープ	500.0(436.5) 21.6(18.5) 16.3(14.2) 1.3(1.2)	米、油、三温糖、ごま油	牛乳、豆乳、ツナ水煮缶(きはだ)、鶏ささ身、皮なしウィンナー、バター、ゼラチン	かぼちゃ、れんこん、ミックスベジタブル(冷凍)、玉葱、バナナ、ひじき	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	ココアゼリー 牛乳
24火	油揚げの混ぜご飯 豆腐のえび風味焼き いんげんのささ身おえ みそ汁	463.3(370.6) 21.1(17.0) 16.0(13.8) 1.9(1.4)	米、ホットケーキミックス、片栗粉、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ささ身、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、干しえび、かつお節	もやし、バナナ、いんげん、人参、生椎茸、カットわかめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、みりん	しょうゆせんべい 牛乳	オムレット 牛乳
25水	ご飯 白身魚の香り蒸し かぼちゃそぼろ炒め すまし汁	517.6(470.9) 22.4(19.3) 16.9(15.2) 2.2(1.8)	米、食パン、三温糖、油、ごま油	牛乳、赤魚、木綿豆腐、鶏ひき肉、とろけるチーズ、皮なしウィンナー	かぼちゃ、小松菜、長葱、トマト、人参、玉葱、ホールコーン缶、ピーマン、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ、しょうが	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、食塩	カルシウムせん 牛乳	ピザパン 牛乳
26木	ご飯 ミートローフ キャベツとツナの中華和え みそ汁	535.2(486.0) 20.4(18.8) 16.1(14.2) 2.1(1.6)	米、小麦粉、片栗粉、油、三温糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、玉葱、だいこん皮つき・生、トマト、バナナ、ホールコーン缶、ごぼう、人参、ひじき	だし汁、ケチャップ、酢、ウスターソース、しょうゆ、食塩	ふがし 牛乳	バナナ蒸しパン 牛乳
27金	ご飯 鶏むね肉とコーン焼き さつま芋と刻み昆布の煮物 すまし汁	570.0(527.5) 20.7(18.2) 11.4(11.2) 2.5(1.9)	米、さつまいも、片栗粉、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、鶏むね肉(皮なし)、油揚げ、かにかまぼこ	白菜、ホールコーン缶、人参、しそ、いんげん(冷凍)、刻み昆布、長葱	だし汁、しょうゆ、食塩	鈴カステラ 牛乳	きつねおにぎり 牛乳
28土	ラーメン チーズ春巻き ヨーグルト	592.3(497.5) 24.0(19.8) 15.1(13.2) 3.0(2.4)	生中華めん、米、春巻きの皮、三温糖、ごま油、油、小麦粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩)、鶏ひき肉、とろけるチーズ、かにかまぼこ、卵、牛乳	キャベツ、玉葱、もやし、人参、焼きのり、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、本みりん、食塩	塩せんべい 牛乳	鶏そぼろおにぎり 牛乳
30月	ご飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜とあさりの和え物 なめこのみそ汁	537.5(469.1) 24.8(20.6) 13.9(13.3) 1.8(1.4)	米、白玉粉、油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、あさり水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	小松菜、玉葱、なめこ、人参、糸みつば、しょうが	しょうゆ、食塩	ミニかきもち 牛乳	あべかわもち 牛乳