

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (kcal)	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 木	どうもろこしごはん 魚の竜田揚げ チキンサラダ なめこのみそ汁	528.5(470.2) 24.3(20.5) 12.9(11.7) 1.8(1.3)	米、さつまいも、ホットケーキミックス、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、油、三温糖	牛乳、メルルーサ、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、鶏ささ身、卵、調整豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	人参、胡瓜、なめこ、長葱、ホールコーン缶、レモン果汁、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩	マシュマロ 牛乳	さつま芋ケーキ 牛乳
02 金 かみかみ メニュー	ご飯 筑前煮 さつま芋としめじの胡麻和え すまし汁	501.7(444.9) 21.9(19.6) 16.9(16.1) 1.6(1.3)	米、さつまいも(皮付)、里芋(冷凍)、三温糖、油、ごま、すりごま、ごま油、	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、大豆(ゆで)、鶏ささ身、きな粉、いわし(田作り)	れんこん、人参、ごぼう、小松菜、しめじ、えのきたけ、いんげん(冷凍)、干椎茸	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	おやつ小魚(ごま) きなこ豆 牛乳
03 土	エビピラフ トマトスープ フルーツヨーグルト	565.7(474.3) 20.0(17.0) 15.6(13.6) 1.5(1.2)	米、小麦粉、じゃがいも、グラニュー糖、三温糖	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(加糖)、むきえび(冷凍)、クリームチーズ、ベーコン、	玉葱、みかん缶、バナナ、キャベツ、もも缶、ホールトマト缶詰、人参、マッシュルーム缶、干しぶどう、ホールコーン缶、グリーンピース(冷凍)	コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	カラフルチーズ 蒸しパン 牛乳
05 月	ひじきご飯 凍り豆腐の挽肉サンド もやしとささみの和え物 すまし汁	508.2(436.7) 23.2(20.1) 13.7(13.6) 1.9(1.5)	米、ホットケーキミックス、三温糖、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、ゆであずき缶、鶏ささ身、凍り豆腐、木綿豆腐、卵、油揚げ	もやし、ほうれん草、にら、人参、長葱、生椎茸、いんげん(冷凍)、ひじき	しょうゆ、本みりん、食塩	ミニかきもち 牛乳	小倉蒸しパン 牛乳
06 火	バターロール メルルーサのフライ 卵スープ バナナ	480.9(433.3) 23.1(19.2) 11.7(12.5) 1.7(1.3)	ロールパン、米、コーンフレーク、小麦粉、ごま	牛乳、メルルーサ、木綿豆腐、卵、しらす干し、かつお節	バナナ、玉葱、キャベツ	ウスターソース、コンソメ、食塩、しょうゆ	サブレ 牛乳	じゃこ焼きおにぎり 牛乳
07 水	ご飯 チキンロール キャベツのゴマ酢和え みそ汁	545.6(470.7) 20.6(18.1) 18.0(16.3) 1.6(1.2)	さつまいも、米、三温糖、油、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、バター	キャベツ、人参、小松菜、玉葱、いんげん(冷凍)、胡瓜、バナナ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	バナナ 牛乳	スイートポテト 牛乳
08 木	ドライカレー 大根の和風サラダ オクラスープ	513.0(456.1) 21.3(18.7) 16.5(15.8) 1.7(1.4)	米、白玉粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、かにかまぼこ、きな粉、かつお節	大根、玉葱、胡瓜、トマトジュース缶、オクラ、ピーマン、人参、マッシュルーム缶、ホールコーン缶、グリーンピース(冷凍)、にんにく、	カレールーウ、しょうゆ、酢、ウスターソース、本みりん、コンソメ、食塩、カレー粉	ミニかきもち 牛乳	あべかわもち 牛乳
09 金	ご飯 かわいいのタンドリー焼き 肉じゃが 豆腐のみそ汁	541.3(466.5) 25.5(21.4) 12.9(12.7) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、三温糖、油	牛乳、かわいい、木綿豆腐、豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、バター	パイナップル、玉葱、人参、しらす干し、いんげん(冷凍)、干しぶどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	クラッカー 牛乳	パインケーキ 牛乳
10 土	焼きそば はんぺんボール バナナ	527.3(447.4) 20.3(17.2) 16.4(14.1) 1.6(1.3)	焼きそばめん、ホットケーキミックス、油、片栗粉	牛乳、はんぺん、つぶしあん(砂糖添加)、豚肉(ロース)、卵、チーズ	バナナ、キャベツ、枝豆(冷凍)、もやし、人参、しめじ、あおのり	中濃ソース	せんべい 牛乳	どら焼き 牛乳
12 月	ご飯 豚しゃぶ 小松菜のごま和え 里芋のみそ汁	509.3(448.0) 21.5(18.9) 16.0(14.8) 1.5(1.3)	米、里芋(冷凍)、ホットケーキミックス、三温糖、ごま	牛乳、豚肉(ロース)、魚肉ソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、油揚げ、絹ごし豆腐	小松菜、人参、レタス、もやし、長葱、胡瓜	しょうゆ、酢	せんべい 牛乳	カップケーキ 牛乳
13 火	ご飯 ぎせい豆腐(ほうれん草) ごぼうとインゲンの金平 きのこ汁	540.5(504.2) 20.8(20.6) 14.3(15.2) 1.8(1.5)	米、ホットケーキミックス、三温糖、ごま油、油	ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、卵、しらす干し、バター、牛乳	ごぼう、いんげん、人参、ほうれん草、なめこ、しめじ、えのきたけ、しらす干し、レモン果汁、生椎茸	しょうゆ、本みりん、食塩	ふがし 牛乳	チーズケーキ 牛乳
14 水	ご飯 たらの野菜あんかけ さつま芋の黄金煮 なめこのみそ汁	579.9(474.7) 22.4(18.2) 8.6(9.4) 1.7(1.2)	さつまいも、米、三温糖、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、たら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	キャベツ、長葱、なめこ、人参、しょうが	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	麦ふあー 牛乳	きな粉おはぎ 牛乳
15 木	ご飯 鮭のクリームソースかけ きゃべつとじゃこの磯和え みそ汁	493.0(440.1) 24.4(21.3) 12.1(13.5) 1.7(1.4)	米、白玉粉、小麦粉、三温糖、ごま	牛乳、生鮭、ゆであずき缶、生揚げ、絹ごし豆腐、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し(半乾燥)、バター	キャベツ、だいこん皮つき・生、人参、長葱、しめじ、いんげん(冷凍)、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ	ビスコ(小麦胚芽入り) 牛乳	田舎しるこ 牛乳
16 金	中華丼 手作りしゅうまい 中華スープ	556.2(465.9) 23.1(19.1) 15.9(14.1) 1.7(1.4)	米、米粉、三温糖、片栗粉、油	牛乳、豆乳、豚肉(もも)、豚ひき肉、木綿豆腐、むきえび(冷凍)、うずら卵水煮缶	白菜、小松菜、玉葱、長葱、人参、ピーマン、ホールコーン缶、干椎茸、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、中華だし、の素、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	もちもちココア 蒸しパン 牛乳
17 土	マーボー豆腐丼 ちゃんぽん風春雨スープ バナナ	539.3(455.8) 21.8(18.2) 15.2(13.3) 1.7(1.4)	米、黒砂糖、春雨、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉(もも)、牛乳、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	バナナ、長葱、キャベツ、もやし、ホールコーン缶、しょうが	しょうゆ、中華だし、の素、食塩	せんべい 牛乳	きなこプリン 牛乳
19 月	ご飯 豆腐のえび風味焼き 五目卵焼き すまし汁	554.1(480.3) 22.5(19.2) 18.1(16.0) 1.7(1.3)	米、米、じゃがいも、片栗粉、油、三温糖、天かす	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、豚ひき肉、干しえび、かつお節	玉葱、ほうれん草、ブロッコリー、キャベツ、ミニトマト、カリフラワー、人参、カットわかめ、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中濃ソース、お好みソース、ケチャップ、食塩	バナナ 牛乳	お好み焼きおにぎり 牛乳
20 火	ご飯 あじの南蛮漬け マカロニサラダ みそ汁	555.8(485.0) 20.8(19.3) 18.2(16.0) 1.7(1.3)	米、小麦粉、マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、あじ、調整豆乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ	もも缶、大根、胡瓜、玉葱、みかん缶、バナナ、人参、ホールコーン缶、かんてん(粉)	しょうゆ、酢、本みりん、食塩	ふがし 牛乳	豆乳かんてん 牛乳
21 水	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ピーマンソテー 豆腐みそ汁	538.5(503.0) 23.6(20.1) 14.0(14.8) 1.7(1.3)	米、ホットケーキミックス、ピーマン、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	みかん缶、玉葱、ピーマン、長葱、人参、マーマレード、干しぶどう、干椎茸	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	かきもち 牛乳	みかんケーキ 牛乳
22 木 誕生会 メニュー	わかめごはん ハンバーグ(カタツムリ) 花野菜のサラダ アサリのスープ	579.7(447.6) 20.1(14.1) 14.1(11.3) 1.6(1.3)	米、ホットケーキミックス、片栗粉、じゃがいも、油、三温糖、ごま	ジュアストロベリー、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、あさり水煮缶、卵、バター	玉葱、ほうれん草、ブロッコリー、キャベツ、ミニトマト、カリフラワー、人参、カットわかめ、パセリ	ケチャップ、食塩、酢、コンソメ	カルシウムせんべい 牛乳	カエルケーキ ジュアストロベリー
23 金	ご飯 鯖のりんごソースかけ 大根とツナの金平 もやしスープ	514.5(440.5) 24.0(19.3) 17.5(14.8) 1.6(1.2)	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豆乳、生鮭、ゆであずき缶、ツナ水煮缶(きはだ)、木綿豆腐、ゼラチン	大根、もやし、りんご、人参、玉葱、いんげん(冷凍)、黒きくらげ、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん、食塩	マシュマロ 牛乳	豆乳ゼリー 牛乳
24 土	チキンカレー フレンチサラダ ブルーチェ	623.1(522.6) 20.5(17.6) 19.6(17.0) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、三温糖	牛乳、牛乳、鶏もも肉(皮なし)、チーズ、カルピス	レタス、玉葱、人参、りんご、干しぶどう	カレールーウ、酢、食塩	せんべい 牛乳	カルピスマフィン 牛乳
26 月	きのご飯 豆腐のカレーチーズ焼き 中華風和え物 すまし汁	490.4(465.4) 21.8(20.3) 14.8(14.5) 1.6(1.4)	米、春雨、三温糖、油、ごま油、ぶどうパン	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、生鮭、卵、とろけるチーズ、ハム	えのきたけ、ほうれん草、生椎茸、人参、胡瓜、しめじ、玉葱、枝豆(冷凍)、黒きくらげ	かつおだし汁、酢、しょうゆ、本みりん、食塩、カレー粉	ぶどうパン 牛乳	鮭おにぎり 牛乳
27 火	ご飯 かわいいのトマト煮 ひじきとレンコンの和風サラダ みそ汁	521.0(416.7) 22.3(18.6) 16.3(14.5) 1.9(1.5)	米、食パン、油、グラニュー糖、小麦粉、マーガリン、ソフトタイプ、三温糖、ごま油	牛乳、かわいい、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ホールトマト缶詰、キャベツ、れんこん、玉葱、なす、人参、赤ピーマン、黄ピーマン、ひじき、パセリ、にんにく	煮干だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ	しょうゆせんべい 牛乳	シュガートースト 牛乳
28 水	ご飯 チキンのチーズ焼き ほうれん草のナムル きつね汁	547.4(475.8) 22.9(20.0) 17.2(15.7) 1.5(1.4)	米、じゃがいも、ごま、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、とろけるチーズ、油揚げ、かつお節	ほうれん草、玉葱、もやし、マッシュルーム缶、人参、小松菜、たくあん、ホールコーン缶、にんにく、パセリ	ケチャップ、しょうゆ、食塩	せんべい 牛乳	おかゆとたくあん おにぎり 牛乳
29 木	ミートスマグティ 和風コーンサラダ さつま芋のスープ	572.0(509.8) 23.0(19.9) 19.2(16.9) 1.5(1.2)	スパゲッティ、さつまいも、ホットケーキミックス、油、小麦粉、ごま油、三温糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ベーコン、きな粉、ゆであずき缶	白菜、玉葱、トマト、胡瓜、ホールトマト缶詰、キャベツ、ホールコーン缶、人参、マッシュルーム缶、カットわかめ	ケチャップ、中濃ソース、酢、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉、食塩	マシュマロ 牛乳	きな粉蒸しパン 牛乳
30 金	ご飯 鯖の西京焼き なすの挽肉炒め すまし汁	472.8(405.6) 21.7(18.1) 16.9(15.6) 1.7(1.3)	米、油、片栗粉、三温糖	牛乳、生鮭、木綿豆腐、豚ひき肉、ゼラチン	りんご濃縮果汁、なす、りんご、ほうれん草、長葱、人参、ピーマン、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩	麦ふあー 牛乳	りんごゼリー 牛乳