




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		
01 火	ご飯 鰯の香り焼き もやしの中華風和え物 豆腐みそ汁	535.9(394.9) 26.6(19.1) 13.3(9.5) 1.5(1.1)	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、あじ、木綿豆腐、チーズ、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、小松菜、長葱、なめこ、人参、にんにく	かつお・昆布だし汁、酢、みりん、しょうゆ	しょうゆせんべい 麦茶	おかかおにぎり 牛乳
02 水	中華丼 チキンサラダ 中華スープ バナナ	526.3(443.0) 18.4(15.6) 16.2(14.9) 1.8(1.3)	米、ホットケーキミックス、ごま油、片栗粉、油、三温糖、ごま	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、牛乳、鶏ささ身、チーズ、ベーコン	バナナ、白菜、もやし、キャベツ、トマト、人参、胡瓜、玉葱、ホールコーン缶、ゆで筍、生椎茸、ホールコーン缶、黒きくらげ、しょうが、カットわかめ、にんにく	しょうゆ、酢、中華だし、食塩	きなこせんべい 牛乳	ベーコンとチーズ 蒸しパン 麦茶
03 木	ご飯 中華風チキン かぼちゃサラダ みそ汁	464.6(440.2) 19.2(17.7) 15.1(14.2) 1.2(1.3)	米、マヨネーズ、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米もも(淡色辛みそ)、油揚げ、ゼラチン	りんご濃縮果汁、かぼちゃ、かぶ、りんご、胡瓜、玉葱、人参、ホールコーン缶、かぶ・葉、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	うすやきせんべい 牛乳	りんごゼリー 牛乳
04 金	ご飯 蒸し魚のとろみあん さつま芋と豚肉の炒め物 豆腐みそ汁	552.5(484.2) 22.7(18.7) 14.0(12.4) 1.8(1.3)	米、さつまいも、ホットケーキミックス、油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、たら、木綿豆腐、豚肉(もも)、カルピス、米みそ(淡色辛みそ)	チンゲンサイ、人参、長葱、だいこん皮つき・生、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	マシュマロ 牛乳	カルピスマフィン 牛乳
07 月	ふりかけご飯 ハニースパイシーチキン キャベツのゴマ酢和え 豆腐すまし汁	514.8(468.4) 25.8(21.8) 15.4(13.8) 1.5(1.2)	米、ホットケーキミックス、はちみつ、油、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、ゆであずき缶、ツナ油漬缶、きな粉	キャベツ、小松菜、玉葱、人参、ホールコーン缶、にんにく	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩、カレー粉	塩せんべい 牛乳	きな粉ホットケーキ 牛乳
08 火	ご飯 魚のもやしあんかけ もやしとささ身の和え物 みそ汁	579.5(483.4) 20.9(16.7) 15.2(12.7) 1.6(1.2)	米、さつまいも、ホットケーキミックス、片栗粉、油、マヨネーズ、三温糖、ごま油、ごま	生鯖、カルピス、鶏ささ身、牛乳、ツナ水煮缶(きはだ)、米みそ(淡色辛みそ)	緑豆もやし、もやし、長葱、ホールコーン缶、にら、人参、玉葱	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、酢、食塩	麦ふあー 麦茶	ツナマヨ蒸しパン カルピス
09 水	ご飯 豆腐の和風カレーあんかけ 大豆とひじきの煮物 みそ汁	571.4(510.2) 21.3(18.9) 15.2(15.9) 1.7(1.3)	米、油、三温糖、ごま、片栗粉	木綿豆腐、大豆(ゆで)、豚ひき肉、さけ(塩)、クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、牛乳	人参、小松菜、玉葱、板こんにゃく、葉ねぎ、ひじき、焼きのり、干椎茸	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、本みりん、カレーパウダー、食塩、カレー粉	ビスコ 牛乳	鮭おにぎり 麦茶
10 木	ミートスパゲティ さつま芋としめじのごま和え 野菜スープ オレンジ	499.7(400.4) 20.7(17.2) 15.1(13.7) 1.4(1.1)	マカロニ・スパゲティ、さつまいも(皮付)、白玉粉、三温糖、油、すりごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、きな粉	オレンジ、玉葱、人参、しめじ、キャベツ	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、コンソメ、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	あべかわもち 牛乳
11 金	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 肉じゃが 豆腐すまし汁	546.7(491.5) 25.0(22.0) 15.1(13.8) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、三温糖、油、三温糖	牛乳、生鮭、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、人参、玉葱、もやし、バナナ、しらたき、いんげん(冷凍)、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ふがし 牛乳	バナナケーキ 牛乳
12 土	焼さうどん みそ汁 バナナ	523.2(440.1) 18.9(15.7) 14.4(14.3) 2.0(1.5)	ゆでうどん、ホットケーキミックス、三温糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター、油揚げ、かつお節	玉葱、バナナ、キャベツ、なす、人参、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	せんべい 牛乳	チーズケーキ風 牛乳
15 火	ご飯 肉豆腐 白菜とツナのごま和え みそ汁	552.0(489.9) 21.2(18.0) 16.9(14.6) 1.7(1.2)	米、小麦粉、三温糖、油、砂糖、すりごま	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶(きはだ)、米みそ(淡色辛みそ)	白菜、玉葱、長葱、人参、なめこ、ホールコーン缶、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	カルシウムせん 牛乳	ココアカップケーキ 牛乳
16 水	ご飯 鯖のおろし煮 ささ身のマヨサラダ みそ汁	440.7(392.5) 19.3(16.3) 14.7(13.6) 1.4(1.1)	米、片栗粉、三温糖、マヨネーズ、黒砂糖	牛乳、生鯖(60g)、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	だいこん皮つき・生、もやし、キャベツ、トマト、胡瓜、えのきたけ、ホールコーン缶、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	麦ファー 牛乳	ミルクわらび餅 麦茶
17 木 世界の サラダ	チキンカレー ヤムウンセン 中華スープ バナナ	570.2(483.3) 19.4(16.1) 14.1(12.7) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、春雨、油、マヨネーズ、三温糖、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、むさび(冷凍)	バナナ、玉葱、人参、枝豆(冷凍)、胡瓜、ホールコーン缶、赤ピーマン、ゆで筍、きぬさや(冷凍)、黒きくらげ、パセリ	カレールウ、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩	マシュマロ 牛乳	総菜マフィン 牛乳
18 金	ご飯 たらの磯辺焼き 豚肉のすき焼き風 豆腐すまし汁	513.4(379.2) 25.3(18.1) 13.0(9.2) 1.5(1.1)	米、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、たら、木綿豆腐、豚肉(もも)、ツナ水煮缶(きはだ)	玉葱、白菜、小松菜、長葱、しらたき、えのきたけ、焼きのり、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	しょうゆせんべい 麦茶	ツナマヨおにぎり 牛乳
19 土	手作りハンバーガー かぼちゃのスープ煮 ヨーグルト	459.6(409.2) 24.8(20.8) 13.5(13.6) 1.5(1.2)	バーガーパン、三温糖、マーガリン・ソフトタイプ	牛乳、ヨーグルト(加糖)、こしあん(生)、豚ひき肉、鶏もも肉(皮なし)	玉葱、かぼちゃ、人参、レタス、グリーンピース、かんでん(粉)	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	水ようかん 牛乳
21 月	ご飯 タンドリーチキン キャベツのマヨ和え 豆腐みそ汁	450.8(418.3) 21.1(17.7) 13.2(12.3) 1.6(1.2)	米、さつまいも、三温糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま	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	キャベツ、小松菜、胡瓜、人参、かんでん(粉)、レモン果汁、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、食塩、カレー粉	マシュマロ 牛乳	いもようかん 牛乳
22 火	ご飯 赤魚の煮つけ 切干大根と里芋の旨煮 みそ汁	475.8(435.7) 21.1(19.0) 8.6(8.9) 2.0(1.5)	米、食パン、さといも、砂糖	牛乳、あこうだい、生クリーム、焼き竹輪、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、玉葱、チンゲンサイ、えのきたけ、みかん缶、切干大根、もも缶(黄桃)、人参、いんげん(冷凍)、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん	ふがし 牛乳	フルーツサンド 牛乳
23 水	肉あんかけうどん れんこんの和風サラダ りんご	461.8(425.7) 18.4(17.1) 14.3(13.4) 1.5(1.4)	ゆでうどん、ホットケーキミックス、三温糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、鶏ささ身	りんご、バナナ、長葱、れんこん、人参、にら、干しぶどう、ひじき、干椎茸、にんにく	しょうゆ、酢、食塩	塩せんべい 牛乳	バナナマフィン 牛乳
24 木 誕生会 メニュー	赤飯 豆腐ハンバーグ 青のり風味ポテトサラダ すまし汁	563.9(475.7) 18.5(16.2) 14.6(14.3) 1.5(1.1)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、マヨネーズ、三温糖、パン粉、油、黒ごま	木綿豆腐、カルピス、牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ヨーグルト(無糖)、生食ちくわ、チーズ、ささげ(乾)	白菜、えのきたけ、玉葱、胡瓜、人参、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、ケチャップ、酢、食塩、しょうゆ	きなこせんべい 牛乳	チーズ蒸しパン カルピス
25 金	 お弁当	153.6(147.1) 3.7(4.7) 5.2(6.1) 0.1(0.1)	ホットケーキミックス	生クリーム、卵、牛乳	野菜ミックスジュース、バナナ、みかん缶	しょうゆせんべい 牛乳	オムレット 野菜ジュース100	
26 土	オムライス 白菜豆乳スープ バナナ	543.0(474.6) 16.8(14.8) 16.8(16.6) 1.2(1.1)	米、油、片栗粉	牛乳、調製豆乳、卵、鶏ひき肉、ベーコン、バター、かつお節	バナナ、白菜、玉葱、しめじ、人参、マッシュルーム缶	ケチャップ、しょうゆ、食塩	せんべい 牛乳	焼きおにぎり 牛乳
28 月	ご飯 たまな一チャンプル 春雨の和え物 みそ汁	509.4(473.0) 19.4(17.3) 14.4(15.3) 1.6(1.3)	米、ホットケーキミックス、春雨、油、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚もも(小間)、調製豆乳、ゆであずき缶、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	だいこん皮つき・生、キャベツ、胡瓜、もやし、えのきたけ、しめじ、長葱、人参、葉ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	ビスコ 牛乳	抹茶ケーキ 牛乳
29 火	スタミナ納豆ご飯 白身魚の香り蒸し れんこんのきんぴら みそ汁	503.6(429.0) 24.0(19.6) 12.1(11.0) 2.0(1.6)	米、油、ごま油、ごま、三温糖	かれい、鶏ひき肉、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、牛乳	れんこん、小松菜、かぶ、人参、玉葱、長葱、にら、かぶ・葉、しょうが、にんにく、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	塩せんべい 牛乳	わかめおにぎり 麦茶
30 水	ご飯 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ すまし汁	563.0(483.1) 22.3(18.6) 18.0(16.2) 1.5(1.1)	米、ホットケーキミックス、マヨネーズ、ホットケーキシロップ、油、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、ハム	ホールトマト缶詰、玉葱、キャベツ、人参、長葱、胡瓜、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ホールコーン缶	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、コンソメ	麦ファー 牛乳	ココアホットケーキ 牛乳
31 木 ハロウィン メニュー	ロールサンド かぼちゃのスcoopロック 紫キャベツのマリネ コーンクリームスープ	571.0(466.1) 25.1(18.8) 18.1(15.0) 1.8(1.4)	ロールパン、グラニュー糖、パン粉、油、片栗粉、三温糖	ジョアブレン、牛乳、豆乳、卵、豚ひき肉、粉チーズ、皮なしウィンナー、スライスチーズ	かぼちゃ、キャベツ、かぼちゃ、玉葱、クリームコーン缶、レタス、ホールコーン缶、人参、焼きのり	酢、ケチャップ、食塩、ウスターソース、コンソメ、パセリ粉	マシュマロ 牛乳	かぼちゃプリン ジョア