



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		
04 土	ツナカレー わかめスープ フルーツポンチ	520.6(421.5) 11.9(9.3) 9.0(8.1) 1.9(1.6)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、砂糖、油、三温糖	カルピス、調製豆乳、ツナ水煮缶(きはだ)、チーズ	玉葱、もも缶、みかん缶、パイナップル、人参、ホールコーン缶、枝豆、カットわかめ	カレールー、コンソメ、食塩	ソフトサラダせんべい 麦茶	枝豆蒸しパン カルピス
06 月	ご飯 豆腐とツナの照り焼き きゅうりの中華和え みそ汁	576.2(508.1) 23.3(20.6) 15.5(13.8) 1.5(1.1)	米、ホットケーキミックス、片栗粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、鶏ささ身、卵、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、バター、油揚げ	玉葱、キャベツ、小松菜、トマト、ホールコーン缶、人参、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩	ふがし 牛乳	たまご蒸しパン 牛乳
07 火 お正月&七草 メニュー	ご飯 豆腐入り松風焼き 煮しめ 芋きんとん お雑煮風汁物	599.0(510.3) 24.3(19.8) 12.9(13.2) 1.7(1.3)	米、さつまいも、さといも、小麦粉、片栗粉、三温糖、ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉(皮なし)、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	人参、玉葱、れんこん、大根、小松菜、ごぼう、かぶ・葉、さやえんどう、干椎茸、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	星食べよ 牛乳	七草おにぎり 牛乳 
08 水	ご飯 鯖のカレー風味焼き はすの炒り煮 みそ汁(もやし・コーン)	551.4(495.4) 22.2(20.0) 17.3(15.8) 1.5(1.3)	米、片栗粉、黒砂糖、小麦粉、三温糖、油	牛乳、生鯖、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、バター	れんこん、人参、もやし、ゆで筍、ホールコーン缶、いんげん(冷凍)	しょうゆ、本みりん、カレー粉、食塩	塩せんべい 牛乳	わらび餅 牛乳
09 木	ケチャップライス 鶏肉のマーマレード焼き 温野菜 白菜豆乳スープ	571.0(457.6) 23.4(17.5) 19.3(15.6) 1.7(1.3)	食パン、米、マーガリン、ソフトタイプ、油、片栗粉、三温糖	鶏もも肉(皮なし)、調製豆乳、カルピス、鶏ひき肉、ベーコン、きな粉	白菜、人参、玉葱、ブロッコリー、しめじ、ピーマン、マーマレード	ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ	麦ふぁー 麦茶	きなこサンド カルピス
10 金	にゅうめん ふんわりさつま揚げ バナナ	507.2(436.7) 22.1(18.1) 12.5(11.4) 2.2(1.6)	干しとうめん、米、片栗粉、油、天かす、砂糖	牛乳、白身魚すり身、木綿豆腐、鶏もも肉(皮なし)、豚ひき肉、油揚げ、かつお節	バナナ、ほうれん草、人参、玉葱、長葱、ごぼう、干椎茸、ひじき、あおのり	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、お好みソース	マシュマロ 牛乳	お好み焼きおにぎり 牛乳
11 土	親子丼 けんちん汁 ヨーグルト	551.7(466.7) 21.8(19.3) 13.9(12.9) 1.9(1.5)	米、ホットケーキミックス、里芋(冷凍)、三温糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、バター	玉葱、バナナ、大根、人参、長葱、ごぼう、糸みつば、干椎茸	しょうゆ、本みりん	しょうゆせんべい 牛乳	豆腐とバナナのケーキ 牛乳
14 火	混ぜご飯 高野豆腐の三ツノ風 野菜ピーマン炒め 和風卵とじスープ	569.8(503.1) 23.5(19.7) 16.0(14.8) 1.9(1.4)	七分つき米、ビーフン、白玉粉、パン粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮なし)、卵、豚肉(もも)、凍り豆腐、きな粉、スライスチーズ、油揚げ、粉チーズ	玉葱、人参、ピーマン、干椎茸	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、みりん、中華だし、の素、食塩	オールレーズン 牛乳	あべかわもち 牛乳
15 水	ご飯 揚げたらのみぞれ煮 ほうれんそうの白和え みそ汁	554.2(457.3) 23.9(18.8) 8.8(6.4) 1.7(1.3)	米、ホットケーキミックス、里芋(冷凍)、油、片栗粉、ごま、三温糖	たら、木綿豆腐、牛乳、ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん皮つき・生、れんこん、ほうれん草、人参、長葱、葉ねぎ、カットわかめ、しょうが、バナナ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	バナナ 麦茶	小倉蒸しパン スキムココア
16 木	ひき肉カレー フルーツヨーグルト スープ	599.5(487.5) 19.9(16.6) 16.3(14.8) 1.5(1.1)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、三温糖、ごま、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、粉チーズ	玉葱、人参、もも缶、みかん缶、バナナ、キャベツ、パイナップル、干しぶどう、えのきたけ	カレールー、コンソメ、食塩	ミニかきもち 牛乳	チーズごま ステックケーキ 牛乳
17 金	ご飯 鶏の塩こうじ焼き 切干大根とあさりの煮物 すまし汁	544.3(489.1) 22.3(19.9) 15.6(14.8) 1.7(1.5)	米、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、きな粉、あさり水煮缶、油揚げ	小松菜、人参、えのきたけ、切干大根、にんにく、しょうが、干椎茸	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	きな粉おはぎ 牛乳
18 土	ツナスパゲティ(トマト) さつま芋のチーズ焼き かぶのスープ	513.1(437.5) 19.4(16.5) 15.3(13.4) 1.5(1.3)	スパゲッティ、さつまいも、米、油、三温糖、ごま	牛乳、ツナ水煮缶(きはだ)、油揚げ、とろけるチーズ、ベーコン、バター	かぶ、玉葱、人参、ホールコーン缶、ほうれん草、かぶ・葉	しょうゆ、コンソメ、食塩	塩せんべい 牛乳	おいなり 牛乳
20 月	ご飯 大豆ハンバーグ コールスローサラダ みそ汁	572.3(459.2) 23.6(19.1) 19.5(16.3) 1.7(1.2)	米、さつまいも、白玉粉、ホットケーキミックス、片栗粉、マヨネーズ、三温糖、砂糖、黒ごま、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、大豆(ゆで)、鶏ひき肉、ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、もやし、人参、玉葱、胡瓜、ホールコーン缶、ホールトマト缶	かつお・昆布だし汁、酢、コンソメ、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	さつま芋チーズパン 牛乳
21 火	ご飯 鮭の酒蒸し かぼちゃとひじきとベーコンの煮物 みそ汁	530.9(477.8) 21.8(19.4) 15.2(13.3) 1.8(1.4)	米、三温糖	生鮭、カルピス、絹ごし豆腐、卵、ベーコン、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、だいこん皮つき・生、玉葱、小松菜、えのきたけ、ひじき、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	ふがし 牛乳	お豆腐バスクココア チーズケーキ カルピス
22 水	ふりかけご飯 豆腐のまき揚げ 小松菜とかまぼこのナムル すまし汁	522.7(467.0) 24.4(20.4) 15.0(15.2) 1.8(1.3)	米、白玉粉、パン粉、片栗粉、ごま油、油、ごま、三温糖	牛乳、木綿豆腐、むきえび(冷凍)、鶏ひき肉、かまぼこ、しらす干し	白菜、ほうれん草、玉葱、もやし、えのきたけ、人参、焼きのり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩	ビスコ(小麦胚芽入り) 牛乳	磯辺もち 牛乳
23 木	ジャムサンド 白身魚のフライ(きゅうり添え) スープ(白菜・コーン) バナナ	571.9(500.3) 21.7(18.8) 17.3(15.7) 1.8(1.5)	食パン、米、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、油	牛乳、メルルーサ、卵	バナナ、人参、キャベツ、いちごジャム・低糖度、白菜、ホールコーン缶、胡瓜、玉葱、葉ねぎ、塩こんぶ	コンソメ、食塩	塩せんべい 牛乳	卵と塩昆布おにぎり 牛乳
24 金	ご飯 鶏肉の甘酢あんかけ ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	635.2(515.6) 24.1(18.8) 20.0(15.8) 1.6(1.2)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、マヨネーズ、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、木綿豆腐、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ	みかん缶、だいこん皮つき・生、胡瓜、人参、玉葱、オレンジ濃縮果汁、ホールコーン缶、ピーマン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩	麦ふぁー 麦茶	みかん蒸しパン 牛乳
25 土	中華丼 わかめスープ バナナ	569.4(494.1) 20.4(18.0) 16.3(14.6) 1.2(1.0)	米、はちみつ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、きな粉	バナナ、白菜、玉葱、もやし、生椎茸、人参、ゆで筍、ホールコーン缶、黒きくらげ、カットわかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、中華だしの素、食塩	塩せんべい 牛乳	手作りきなこ棒 牛乳
27 月	ご飯 豆腐のお好み焼き風 さつま芋と豚肉のバターしょうゆ炒め かぶのみそ汁	546.4(488.7) 19.2(17.5) 12.9(11.7) 1.6(1.2)	米、さつまいも、ごま油、油、三温糖、マヨネーズ、ごま	木綿豆腐、カルピス、豚肉(もも)、鶏ひき肉、ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター、かつお節	かぶ、キャベツ、玉葱、もやし、ほうれん草、人参、かぶ・葉、焼きのり、あおのり	かつお・昆布だし汁、お好みソース、しょうゆ、本みりん、食塩	ふがし 牛乳	キンパ風おにぎり カルピス
28 火 世界の サラダ	きのこハヤシライス ガドガドサラダ 野菜スープ	642.4(489.2) 20.9(15.5) 19.8(14.1) 1.9(1.5)	米、小麦粉、じゃがいも、ねりごま、三温糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、鶏むね肉(皮付き)、生揚げ	玉葱、キャベツ、人参、レタス、ブロッコリー、えのきたけ、マッシュルーム缶、ホールトマト缶、黄ピーマン、ホールコーン缶、グリーンピース(冷凍)、レモン	ハヤシルー、しょうゆ、食塩、コンソメ	塩せんべい 麦茶	抹茶ういろ 牛乳
29 水	ご飯 たらのみそマヨ焼き 里芋の煮物 すいとん汁	590.2(531.5) 22.1(19.2) 17.7(15.7) 1.4(1.1)	米、里芋(冷凍)、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、油	牛乳、たら、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、人参、ほうれん草、バナナ、いんげん(冷凍)	しょうゆ、本みりん、食塩	マシュマロ 牛乳	バナナココアケーキ 牛乳
30 木 誕生会 メニュー	赤飯 チーズつくね きゅうりとしめじのお浸し みそ汁(大根・玉葱)	608.7(490.8) 20.5(15.3) 16.5(12.4) 1.7(1.2)	米、小麦粉、三温糖、もち米、油、片栗粉、ごま	木綿豆腐、鶏ひき肉、牛乳、チーズ、ささげ(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム、かつお節	玉葱、キャベツ、もやし、しめじ、人参、いちごジャム、大根、カットわかめ、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	バナナ 麦茶	苺カップケーキ ヤクルト80
31 金	トマトクリームスパゲティ かおいのフレック焼き かきたまスープ みかん	543.6(461.0) 24.2(20.2) 11.7(11.0) 1.1(1.0)	スパゲッティ、コーンフレーク、小麦粉、砂糖、油	牛乳、かおい、カルピス、ツナ水煮缶(きはだ)、卵、バター、ゼラチン	みかん、みかん缶、玉葱、キャベツ、ほうれん草、トマト、しめじ	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	みかんミルクゼリー カルピス