



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 土	ツナサンド ハニースパイシーチキン ポテトクリームスープ	426.9(377.1) 22.3(18.6) 15.2(13.3) 1.3(1.1)	食パン、七分つき米、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ、はちみつ、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、ツナ水煮缶(きはだ)、バター	玉葱、胡瓜、にんにく	しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉	塩せんべい 牛乳	お芋おにぎり 牛乳
03 月 節分	赤鬼オムライス こん棒ハンバーグ 和風コーンサラダ すまし汁	503.7(429.0) 22.0(18.7) 14.3(13.9) 1.7(1.3)	米、白玉粉、上新粉、片栗粉、三温糖、パン粉、ごま、油	鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、きな粉、スライスチーズ、牛乳	玉葱、レタス、白菜、人参、トマト、胡瓜、ホールコーン缶、ピーマン、えのきたけ、万能ねぎ、焼きのり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酢、コンソメ、食塩	麦ふあー 牛乳	きび団子 麦茶
04 火	肉うどん えびとブロッコリーの炒め物 みかん	427.4(385.0) 19.3(16.4) 12.3(13.0) 2.2(1.7)	ゆでうどん、米、天かす、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、えび(むき身)、豚ひき肉、油揚げ、かつお節	みかん、ブロッコリー、長葱、人参、しめじ、しょうが、あおのり	しょうゆ、本みりん、お好みソース、食塩	星食べよ 牛乳	お好み焼き おにぎり 牛乳
05 水	ご飯 豆腐の卵とじ キャベツとツナの中華和え みそ汁	517.1(430.2) 22.1(17.6) 14.1(10.6) 1.6(1.3)	米、ホットケーキミックス、三温糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、卵、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、だいこん皮つき・生、トマト、長葱、玉葱、えのきたけ、ホールコーン缶、ブルーベリージャム、人参、なめこ、糸みつば	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、無塩バター	塩せんべい 麦茶	ブルーベリー マフィン 牛乳
06 木	ご飯 チキンのクリームソース 和風マカロニサラダ スープ	575.5(500.5) 25.3(20.8) 16.8(14.5) 1.5(1.1)	米、ホットケーキミックス、三温糖、油、米粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、豆乳、卵、ヨーグルト(無糖)、ハム、バター	バナナ、小松菜、人参、玉葱、胡瓜、ホールコーン缶、白菜	コンソメ、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	バナナ 牛乳	たまご蒸しパン 牛乳
07 金	ご飯 さばの野菜あん さつまいもの煮物 豆腐みそ汁	507.5(443.3) 20.6(17.3) 11.9(11.7) 2.2(1.7)	米、さつまいも、米粉、片栗粉、砂糖、油、ごま油	生鯖(60g)、木綿豆腐、カルピス、豚ひき肉、生食ちくわ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、牛乳	人参、小松菜、にら、長葱、ホールコーン缶、えのきたけ、いんげん(冷凍)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、食塩、しょうゆ	きなこせんべい 牛乳	チヂミ カルピス
08 土	親子丼 すまし汁 バナナ	513.6(463.7) 16.8(15.7) 13.3(12.6) 1.3(1.2)	米、さつまいも、ホットケーキミックス、油、三温糖、黒ごま	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、バター	バナナ、白菜、玉葱、えのきたけ、人参、万能ねぎ、糸みつば、干椎茸	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	大学芋ケーキ 牛乳
10 月	ご飯 チキンのチーズ焼き もやしとささ身の和え物 みそ汁	517.8(441.9) 18.8(16.9) 13.7(13.0) 1.7(1.4)	米、食パン、さつまいも、グラニュー糖、マーガリン・ソフトタイプ、油、ごま、三温糖、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、カルピス、鶏ささ身、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	もやし、玉葱、だいこん皮つき・生、にら、マッシュルーム缶、長葱、人参、にんにく、パセリ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	シュガートースト カルピス
12 水	あんかけ焼きそば 手作りナゲット スープ バナナ	539.7(468.6) 22.2(19.3) 17.1(15.5) 1.8(1.5)	焼きそばめん、七分つき米、片栗粉、油、三温糖、ごま油	木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(もも)、鶏もも肉(皮なし)、うずら卵水煮缶、卵、むきえび(冷凍)、牛乳	バナナ、白菜、キャベツ、玉葱、人参、ゆで筍、ホールコーン缶、きぬさや(冷凍)、えのきたけ、塩こんぶ、焼きのり、干椎茸、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	塩せんべい 牛乳	塩昆布おにぎり 麦茶
13 木 誕生会	赤飯 鯖のカレー風味ピカタ ひじきとれんこんのサラダ 豆腐みそ汁	575.6(487.2) 28.0(22.4) 17.0(14.6) 1.9(1.5)	米、ホットケーキミックス、もち米、小麦粉、油、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、生鯖、木綿豆腐、鶏もも肉(皮なし)、鶏ささ身、卵、ささげ(乾)、米みそ(淡色辛みそ)	れんこん、長葱、玉葱、なめこ、赤ピーマン、ピーマン、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、カレー粉、本みりん、食塩	マシュマロ 牛乳	照り焼きチキン マフィン 牛乳
14 金 バレンタイン	カレーピラフ スパニッシュオムレツ 茹でブロッコリー ミニトマト コーンスープ	490.3(462.9) 18.9(18.2) 15.4(14.4) 1.7(1.3)	さつまいも、米、じゃがいも、米粉、三温糖、油、片栗粉	ジョアブレン、豆乳、卵、木綿豆腐、ベーコン、バター、牛乳	ミニトマト、ブロッコリー、クリームコーン缶、人参、玉葱、長葱、ミックスベジタブル(冷凍)、パセリ	ケチャップ、コンソメ、食塩、カレー粉	カルシウムせん 牛乳	ブラウニー ジョアブレン
15 土	照り焼き野菜丼 かに玉風スープ ヨーグルト	524.2(464.3) 23.7(20.8) 11.4(11.0) 1.1(1.0)	七分つき米、米粉、三温糖、片栗粉、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮なし)、絹ごし豆腐、卵、かにかまぼこ	もやし、玉葱、キャベツ、人参、クリームコーン缶	みりん、しょうゆ、食塩	塩せんべい 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳
17 月	ご飯 たまなーチャンプル 切干大根のサラダ みそ汁	503.3(458.1) 20.6(18.7) 13.9(12.8) 1.6(1.2)	米、さつまいも、ホットケーキミックス、三温糖、油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚もも(小間)、調製豆乳、卵、ヨーグルト(無糖)、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	キャベツ、もやし、胡瓜、切干大根、人参、葉ねぎ、レモン果汁、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	ふがし 牛乳	さつまいもケーキ 牛乳
18 火	シーフードスパゲティ キャベツ巾着 中華スープ	450.0(387.2) 22.0(17.9) 14.5(12.7) 1.4(1.1)	マカロニ・スパゲティ、米、油、マヨネーズ、ごま油、ごま	ツナ水煮缶(きはだ)、えび(むき身)、油揚げ、あさり、ツナ水煮缶(きはだ)、鶏ひき肉、牛乳	キャベツ、玉葱、えのきたけ、チンゲンサイ、しめじ、赤ピーマン、焼きのり、ホールコーン缶、パセリ、にんにく、カットわかめ、バナナ	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	バナナ 牛乳	手巻き寿司 麦茶
19 水	ご飯 照り焼きチキン ひじきとさつまいもの煮物 豆腐みそ汁	559.1(486.8) 20.0(17.3) 18.3(15.6) 1.3(1.1)	米、さつまいも、ホットケーキミックス、ごま油、三温糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	人参、長葱、えのきたけ、いんげん(冷凍)、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん	塩せんべい 牛乳	小倉蒸しパン 牛乳
20 木	ご飯 手作りさつま揚げ キャベツとささみの和え物 みそ汁	562.4(440.7) 30.0(21.7) 17.2(13.0) 1.8(1.2)	米、食パン、小麦粉、油、片栗粉、グラニュー糖、三温糖、ごま油	牛乳、鶏ささ身、白身魚すり身、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、玉葱、人参、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、無塩バター、しょうゆ、酢	麦ふあー 麦茶	メロンパン風 トースト 牛乳
21 金 世界のサラダ	ご飯 豚肉のスタミナ焼き カチュンバル すまし汁	540.4(502.0) 19.7(17.7) 16.7(15.5) 1.2(0.9)	米、小麦粉、三温糖、油	牛乳、豚肉(もも)	玉葱、胡瓜、白菜、トマト、人参、長葱、キャベツ、バナナ、にら、えのきたけ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、カレー粉	マシュマロ 牛乳	チョコバナナ カップケーキ 牛乳
22 土	あんかけうどん チキンナゲット ヨーグルト	469.3(421.7) 22.2(20.1) 14.7(13.9) 1.8(1.4)	ゆでうどん、米、片栗粉、油	ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、鶏もも肉(皮なし)、卵、かつお節、牛乳、焼きのり	白菜、玉葱、人参、長葱、あおのり、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、三温糖、食塩	塩せんべい 牛乳	おにぎらず 麦茶
25 火	ご飯 揚げだし豆腐の野菜あんかけ 春雨とじゃこの炒め物 みそ汁	590.7(508.1) 20.1(16.8) 12.8(13.0) 1.9(1.5)	七分つき米、春雨、三温糖、片栗粉、油、ごま油	木綿豆腐、カルピス、鶏ひき肉、しらす干し(半乾燥)、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、牛乳	玉葱、小松菜、人参、えのきたけ、さやえんどう、黒きくらげ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	星食べよ 牛乳	きな粉おはぎ カルピス
26 水	豚肉と野菜のあんかけ丼 カニカマサラダ みそ汁	483.0(418.5) 19.1(15.8) 13.0(11.7) 1.9(1.4)	米、ホットケーキミックス、さといも、三温糖、マヨネーズ、油、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、豚もも(小間)、ツナ水煮缶、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、玉葱、白菜、小松菜、ホールコーン缶、人参、ホールコーン缶、さやえんどう、胡瓜	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩	マシュマロ 牛乳	総菜マフィン 牛乳
27 木	筍入り混ぜご飯 さわらのみそ照り焼き さつまいもとしめじのごま和え 豆腐すまし汁	520.7(443.6) 23.7(19.2) 14.9(13.1) 1.7(1.3)	七分つき米、さつまいも(皮付)、ホットケーキ粉、ホットケーキシロップ、すりごま、ごま油、三温糖	牛乳、さわら、木綿豆腐、鶏もも肉(皮なし)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん皮つき・生、しめじ、人参、玉葱、ゆで筍、干椎茸、しょうが	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	ココアホットケーキ 牛乳
28 金	チキンカレー コーン入りコールスロー 野菜スープ バナナ	523.0(455.7) 16.6(14.7) 14.8(15.4) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、白玉粉、油、マヨネーズ、三温糖	鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、ベーコン、きな粉、粉チーズ、牛乳	バナナ、玉葱、キャベツ、人参、ホールコーン缶、チンゲンサイ	カレールー、酢、コンソメ、食塩	ビスコ 牛乳	あべかわもち 麦茶