



# 献立表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (%)は未満	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 あじのピザ風焼き 筑前煮 スープ	553.0(430.9) 25.2(20.0) 16.2(14.0) 1.7(1.2)	米、小麦粉、里芋(冷凍)、黒砂糖、油、パン粉、砂糖	牛乳、あじ、鶏もも肉(皮なし)、きな粉、とろけるチーズ	人参、キャベツ、板こんにゃく、玉葱、れんこん、ゆで筍、ごぼう、えのきたけ、いんげん、パセリ	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	しょうゆせんべい牛乳	黒糖きな粉クッキー牛乳
02 水	ナポリタン 手作りナゲット ゆで野菜(いんげん) コンソメスープ	587.4(491.6) 26.8(21.3) 16.6(14.2) 1.8(1.3)	マカロニ・スパゲティ、米、片栗粉、油、ごま油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、皮なしウィンナー、鶏もも肉(皮なし)、かつお節	玉葱、キャベツ、人参、クリームコーン缶、いんげん、ピーマン、ひじき、にんにく、しょうが	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩	マジマロ牛乳	おかゆおにぎり牛乳
03 木	ご飯 つくねの磯辺焼き はるさめサラダ みそ汁	561.7(487.2) 22.6(19.4) 16.4(14.4) 1.7(1.5)	米、小麦粉、ホットケーキミックス、春雨、片栗粉、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	胡瓜、玉葱、人参、長葱、れんこん、切干大根、焼きのり、干椎茸、しょうが、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩	塩せんべい牛乳	肉まん牛乳
04 金 何の日 おやつ	ご飯 さわらの西京焼き 彩り白和え みそ汁	520.4(407.2) 26.7(19.3) 12.9(9.2) 1.3(0.9)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、ごま、三温糖、小麦粉	牛乳、さわら、木綿豆腐、鶏ささ身、ヨーグルト(無糖)、こしあん(生)、米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、人参、えのきたけ、さやえんどう、しょうが、バナナ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	バナナ麦茶	あんパン牛乳
05 土	えび炒飯 ワンタン揚げ スープ	558.9(485.9) 20.2(17.9) 16.8(14.8) 1.8(1.5)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、油、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、むきえび(冷凍)、卵、豚ひき肉、チーズ	玉葱、長葱、人参、薬ねぎ、干椎茸	しょうゆ、食塩	塩せんべい牛乳	さつま芋入りケーキ牛乳
07 月	ご飯 タンダーチキン キャベツとツナの中華和え 豆腐のみそ汁	504.2(456.1) 25.8(21.4) 13.7(14.2) 1.7(1.3)	米、ホットケーキミックス、はちみつ、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、ツナ水煮缶、きな粉、かにかまぼこ、ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、小松菜、玉葱、ホールコーン缶、胡瓜、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、酢、食塩、カレー粉	サブレ牛乳	きな粉ホットケーキ牛乳
08 火	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 ひじきとれんこんの和風サラダ すまし汁	570.1(484.4) 23.3(18.9) 18.4(15.1) 1.8(1.4)	米、油、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、鶏ささ身、しらす干し、かつお節	白菜、人参、玉葱、れんこん、まいたけ・生(ゆで)、えのきたけ、長葱、グリーンピース、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	クリームパン麦茶	しらす入り焼おにぎり牛乳
09 水	ご飯 たらのフライ(オーロラソース) さつま芋とれんこんの和え物 なめこのみそ汁	520.7(438.8) 23.7(19.2) 16.6(15.4) 1.7(1.4)	米、さつまいも(皮付)、ホットケーキミックス、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、すりごま、ごま油	牛乳、たら、木綿豆腐、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、粉チーズ	しめじ、なめこ、玉葱、人参、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ	ソフトサラダせんべい牛乳	チーズボール牛乳
10 木	焼きそば じゃが芋チヂミ トマトスープ オレンジ	489.3(434.3) 17.9(16.7) 16.2(14.4) 1.7(1.3)	焼きそばめん、じゃがいも、米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉、もち米、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、きな粉、しらす干し	オレンジ、キャベツ、チンゲンサイ、玉葱、もやし、にら、トマト、えのきたけ、人参、ピーマン、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、中華だしの素、食塩	ふがし牛乳	きな粉おはぎ牛乳
11 金	ご飯 鯖の味噌煮 切干大根のナポリタン風 すまし汁	600.8(512.9) 20.5(18.1) 16.1(14.5) 1.8(1.5)	米、片栗粉、三温糖、黒砂糖、油	牛乳、生鮭、木綿豆腐、カルピス、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、きな粉	だいこん皮つき・生、切干大根、玉葱、万能ねぎ、ピーマン、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、本みりん、食塩	塩せんべい牛乳	ミルクわらび餅カルピス
12 土	きつねうどん ツナのキッシュ バナナ	523.1(424.0) 19.3(16.4) 12.3(11.4) 2.0(1.5)	ゆでうどん、米、じゃがいも、ごま、三温糖	牛乳、卵、さけ(塩)、油揚げ、ツナ水煮缶(きはだ)、とろけるチーズ	バナナ、ほうれん草、玉葱、長葱、しめじ、焼きのり	しょうゆ、本みりん、食塩	しょうゆせんべい牛乳	鮭チーズおにぎり牛乳
14 月	ハンバーグ 鶏肉のカレーソース 野菜スープ バナナ	555.2(463.7) 22.4(18.6) 18.4(15.7) 1.8(1.5)	食パン、米、マヨネーズ、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム	バナナ、ブロッコリー、キャベツ、ホールコーン缶、玉葱、胡瓜、人参	カレー粉、しょうゆ、コンソメ、食塩	カルシウムせんべい牛乳	焼きもちおにぎり牛乳
15 火	ご飯 さわらの春キャベツ煮 チャンプル みそ汁	545.7(464.7) 24.6(20.5) 15.1(13.5) 1.8(1.5)	米、ホットケーキミックス、三温糖、ごま油	牛乳、さわら、木綿豆腐、ゆであずき缶、豚もも(小間)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	だいこん皮つき・生、緑豆もやし、キャベツ、人参、にら、しょうが	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	小倉蒸しパン牛乳
16 水	挽肉カレー カニカマサラダ 白菜豆腐スープ	540.7(461.9) 20.3(16.9) 19.2(16.1) 1.7(1.3)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、ごま、油、片栗粉、三温糖	牛乳、調整豆乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、粉チーズ、ベーコン	キャベツ、白菜、玉葱、人参、しめじ、ホールコーン缶、胡瓜	カレーパウダー、しょうゆ、食塩	マジマロ牛乳	チーズとごまのケーキ牛乳
17 木	ご飯 野菜たっぷりさつま揚げ 里芋のそぼろ煮 みそ汁	559.7(468.5) 24.3(20.0) 15.1(14.1) 1.7(1.3)	里芋(冷凍)、米、白玉粉、油、片栗粉、三温糖	牛乳、白身魚すり身、木綿豆腐、鶏ひき肉、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、人参、玉葱、ホールコーン缶、ごぼう、きぬさや(冷凍)、干椎茸、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	麦ふあ牛乳	あべかわもち牛乳
18 金	たけのこ御飯 豆腐南蛮 もやしとささ身の和え物 みそ汁	531.2(466.3) 19.3(17.1) 12.9(12.1) 1.8(1.5)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、油、ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ささ身、ゆであずき(淡色辛みそ)、油揚げ	もやし、玉葱、ゆで筍、えのきたけ、人参、にら、生椎茸、干しぶどう、パセリ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	塩せんべい牛乳	さつま芋蒸しパン牛乳
19 土	ジャージャーめん 中華スープ ヨーグルト	507.9(432.2) 22.6(20.0) 14.4(13.4) 1.9(1.5)	焼きそばめん、米、春雨、片栗粉、油、三温糖、ごま	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、生鮭、米みそ(淡色辛みそ)、卵	胡瓜、長葱、枝豆(冷凍)、ゆで筍、チンゲンサイ、人参、にんにく	しょうゆ、食塩	しょうゆせんべい牛乳	鮭おにぎり牛乳
21 月	ふりかけご飯 豚肉と野菜のごま炒め スパゲティ・サラダ 大根のみそ汁	553.0(487.2) 21.3(17.8) 15.7(13.5) 1.6(1.2)	米、スパゲティ、油、三温糖、ごま	牛乳、豆乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、つぶしあん(砂糖添加)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	玉葱、みかん缶、長葱、だいこん皮つき・生、バナナ、胡瓜、人参、かんてん(粉)、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	マジマロ牛乳	豆乳かんのあんみつ麦茶
22 火	ご飯 カレイのりマヨ焼き 里芋と鶏肉の煮物 スープ	529.3(453.2) 24.5(20.5) 11.9(11.1) 1.5(1.3)	米、里芋(冷凍)、ホットケーキミックス、小麦粉、三温糖、油、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、かれい、鶏もも肉(皮なし)、きな粉、ゆであずき缶	人参、白菜、ホールコーン缶、いんげん(冷凍)、あおのり	しょうゆ、本みりん、食塩	塩せんべい牛乳	きな粉蒸しパン牛乳
23 水	ミートスパゲティ コーンロケット(キャベツ添え) きのこスープ	568.9(509.8) 21.8(20.3) 18.3(16.3) 1.6(1.3)	じゃがいも、スパゲティ、米、小麦粉、油、パン粉、三温糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、ベーコン、生鮭、牛乳	玉葱、えのきたけ、ホールトマト缶、ホールコーン缶、キャベツ、人参、枝豆(冷凍)、マッシュルーム缶、しめじ、さやえんどう	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ	ふがし牛乳	鮭おにぎり麦茶
24 木 誕生会 メニュー	赤飯 豆腐のミートボール 和風マカロニサラダ すまし汁	574.7(488.0) 21.3(17.3) 17.6(14.7) 1.4(1.1)	米、ホットケーキミックス、もち米、マカロニ、油、三温糖、ごま、小麦粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、ハム、ささげ(乾)、卵	かぶ、キャベツ、玉葱、人参、ホールコーン缶、胡瓜、かぶ・葉、レモン果汁、パセリ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、ウスターソース、しょうゆ、食塩、コンソメ	クリームパン麦茶	焼きドーナッツ牛乳
25 金	ご飯 赤魚の煮つけ 鶏ささ身と野菜のしっとり蒸し(胡) みそ汁	499.1(469.5) 23.8(20.0) 13.1(13.4) 1.5(1.1)	米、小麦粉、三温糖、油	赤魚、鶏ささ身、木綿豆腐、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、玉葱、胡瓜、人参、バナナ、いんげん(冷凍)、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、酢、食塩	オールレーズン牛乳	バナナカップケーキ牛乳
26 土	きのこハヤシライス スープ(じゃがいも・ほうれん草) ヨーグルト	539.7(469.1) 17.8(15.9) 15.5(13.5) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、三温糖、油、黒砂糖	ヨーグルト(加糖)、豆乳、豚肉(肩ロース)、牛乳、カルピス、ベーコン、ゼラチン	玉葱、人参、えのきたけ、ほうれん草、しめじ、ホールコーン缶、バナナ	ハヤシルウ、ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、食塩	バナナ牛乳	豆乳プディングカルピス
28 月	ご飯 豚肉のしょうがやき(玉葱) キャベツのしめじのお浸し みそ汁	570.1(401.9) 23.5(16.6) 16.4(11.6) 1.7(1.2)	米、さつまいも、油、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、かつお節	キャベツ、玉葱、もやし、しめじ、人参、さやえんどう、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	星食べよ牛乳	おかゆチーズおにぎり牛乳
30 水	マーボー豆腐丼 卵と春雨の炒め物 中華スープ(チンゲン菜・えのき) バナナ	580.9(495.5) 21.5(19.0) 18.3(15.6) 1.8(1.4)	米、食パン、春雨、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ホイップクリーム(植物性脂肪)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、チンゲンサイ、長葱、玉葱、干椎茸、いんげん(冷凍)、もやし、えのきたけ、人参、いちごジャム、ミニトマト、しょうが	しょうゆ、中華だし、食塩	ふがし牛乳	ジャムクリームサンド牛乳