





日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 (1人1食あたり)	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月	ご飯 炒り鶏 白和え(ほうれん草、ひじき) みそ汁	564.6(467.7) 21.5(16.8) 17.2(13.9) 1.7(1.2)	米、ホットケーキミックス、三温糖、油、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	人参、ほうれん草、パイン缶、玉葱、板こんにやく、ごぼう、大根、ゆで筍、いんげん(冷凍)、干しぶどう、干椎茸、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	麦ふあー 麦茶	パインケーキ 牛乳
02火	ビビンバ丼 和風春雨wサラダ きのこのスープ キャンディーチーズ	557.1(512.6) 21.5(20.6) 16.9(16.2) 1.9(1.6)	米、春雨、三温糖、油、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、きな粉、ハム、	もやし、えのきたけ、ほうれん草、人参、玉葱、しめじ、胡瓜、生椎茸、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	ふがし 牛乳	きな粉おはぎ 牛乳
03水 今日は 何の日？	ご飯 鯖のりんごソースかけ さつま芋のコロコロサラダ みそ汁(かぶ・豆腐)	 579.8(497.2) 20.5(17.2) 16.0(15.0) 1.3(1.1)	米、さつまいも、ホットケーキミックス、三温糖、片栗粉	牛乳、生鮪、皮なしウィンナー、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ、	かぶ、みかん缶、りんご、胡瓜、オレンジ濃縮果汁、人参、玉葱、かぶ・葉、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	ソフトサラダせんべい 牛乳	みかん蒸しパン 牛乳
04木 誕生会 メニュー	赤飯 肉巻き豆腐 小松菜とかまぼこのナムル すまし汁(白菜・人参)	 542.3(443.5) 21.4(17.6) 17.8(15.1) 1.6(1.3)	米、もち米、米粉、片栗粉、油、ごま油、三温糖、ごま、小麦粉、粉糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、かまぼこ、豆乳、ささげ(乾)	白菜、小松菜、もやし、えのきたけ、人参、葉ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	味しらべ 牛乳	豆腐ガトーショコラ 牛乳
05金	ナポリタン ささ身のカレー風味揚げ 茹でブロッコリー スープ(キャベツ)	554.0(479.9) 25.9(22.1) 16.0(16.1) 1.8(1.3)	スパゲティ、米、じゃがいも、片栗粉、油、三温糖	牛乳、鶏ささ身、ベーコン、バター	玉葱、キャベツ、人参、ブロッコリー、ホールコーン缶、ビーマン	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉	ビスコ(小麦胚芽入り) 牛乳	焼きもちこしおにぎり 牛乳
06土	鮭炒飯 ニラまんじゅう 中華スープ(チンゲン菜・もやし)	562.7(473.1) 19.9(16.9) 19.5(16.4) 1.6(1.3)	米、ぎょうざの皮、ホットケーキミックス、油、ごま油、ごま	牛乳、さけ(塩)、木綿豆腐、豚ひき肉、バター	チンゲンサイ、にら、長葱、もやし、ビーマン、えのきたけ、キャベツ、焼きのり、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、食塩	塩せんべい 牛乳	マシュマロスコーン 牛乳
08月	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ チンゲン菜とツナの和え物 みそ汁(白菜・油揚げ)	544.9(460.4) 23.9(19.3) 17.8(17.0) 1.8(1.5)	米、ホットケーキミックス、油、三温糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)、チーズ、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	チンゲンサイ、白菜、玉葱、もやし、人参、しめじ、生椎茸、いんげん(冷凍)、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	星食べよ 牛乳	チーズ蒸しパン 牛乳
09火	ご飯 白身魚の香り蒸し 切干大根の炒め物 みそ汁(豚肉・なめこ)	544.6(472.4) 22.1(18.4) 15.9(13.8) 1.8(1.3)	米、ホットケーキミックス、三温糖、ごま油、粉糖	牛乳、メルルーサ、おから(旧来製法)、豚肉(ばら)、ヨーグルト(無糖)、焼き竹輪、バター、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、だいこん皮つき・生、長葱、もやし、切干大根、なめこ、生椎茸、人参、ビーマン、しょうが、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だしの素、食塩	バナナ 牛乳	スノーボール 牛乳
10水	カレーライス カリフラワーのサラダ スープ(白菜) みかん	578.1(468.6) 20.9(17.2) 18.2(15.4) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、白玉粉、押麦、油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、チーズ、きな粉	みかん、玉葱、ホールコーン缶、ブロッコリー、カリフラワー、人参、白菜、生椎茸、ミニトマト	酢、コンソメ、食塩	味しらべ 牛乳	あべかわもち 牛乳
11木	ご飯 カレーのりマヨやき ひじきの煮物 すまし汁	513.9(462.9) 22.7(18.3) 15.4(14.5) 1.6(1.1)	米、ホットケーキミックス、小麦粉、油、はちみつ、油、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、かれい、ゆであずき缶、かにかまぼこ、きな粉、油揚げ	大根、玉葱、人参、いんげん(冷凍)、ひじき、あおのり、カットわかめ	しょうゆ、みりん、食塩	あんぱんマンビスケット 牛乳	きな粉ホットケーキ 牛乳
12金	中華丼 しゅうまい 中華スープ(チンゲン菜・えのき)	548.0(465.2) 23.3(19.4) 17.9(15.2) 1.6(1.3)	米、食パン、しゅうまいの皮、片栗粉、マーガリン・ソフトタイプ、油	牛乳、豚ひき肉、豚肉(もも)、むきえび(冷凍)、ゆであずき缶	玉葱、白菜、チンゲンサイ、もやし、えのきたけ、人参、ビーマン、干椎茸、黒きくらげ、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、食塩	塩せんべい 牛乳	小倉トースト 牛乳
13土	肉うどん 納豆チーズ焼き バナナ	519.1(438.4) 22.3(18.7) 13.5(11.4) 1.9(1.4)	ゆでうどん、米、小麦粉、三温糖、ごま油、オリーブ油	挽きわり納豆、豚肉(ロース)、ピザ用チーズ、油揚げ、かつお節、牛乳	バナナ、葉ねぎ、人参、しめじ、長葱、ひじき	しょうゆ、本みりん、食塩	ふがし 牛乳	おかゆおにぎり 麦茶
15月	きのこのクリームスパゲティ チーズサラダ アサリのスープ バナナ	589.8(489.5) 19.7(16.5) 18.9(17.5) 1.7(1.4)	スパゲッティ、米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油	牛乳、ベーコン、チーズ、脱脂粉乳、鶏ひき肉、バター、あさり水煮缶	バナナ、玉葱、キャベツ、人参、まいたけ・生(ゆで)、しめじ、胡瓜、ほうれん草、パセリ、しょうが	酢、しょうゆ、コンソメ、本みりん、食塩	星食べよ 牛乳	鶏そぼろおにぎり 麦茶
16火	納豆ご飯 ツナ豆腐バーグ ささ身と胡瓜の塩昆布和え みそ汁(ほうれん草・コーン)	567.0(494.4) 28.5(23.9) 16.7(15.0) 1.7(1.5)	米、ホットケーキミックス、片栗粉、ごま、油、パン粉、ごま油、ぶどうパン	牛乳、木綿豆腐、鶏ささ身、ツナ水煮缶、挽きわり納豆、粉チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	胡瓜、玉葱、ほうれん草、れんこん、もやし、人参、ホールコーン缶、塩こんぶ、あおのり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	ぶどうパン 牛乳	チーズごまのスティック ケーキ 牛乳
17水 もちつき	ご飯 カレーのチーズ風味焼き 大根のそぼろ煮 すまし汁	 573.4(538.7) 24.3(21.4) 15.1(15.9) 1.5(1.1)	米、白玉粉、片栗粉、小麦粉、三温糖、油	牛乳、かじき、木綿豆腐、鶏ひき肉、かまぼこ、バター、きな粉、粉チーズ	白菜、大根、板こんにやく、えのきたけ、人参、枝豆(冷凍)、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、カレー粉、食塩	かきもち 牛乳	もちつき(2色もち) 牛乳
18木	ジャムサンド クラッカーチキン 茹でブロッコリー かぶとベーコンのスープ	567.2(502.1) 24.8(21.1) 18.8(16.5) 1.9(1.5)	食パン、米、パン粉、油、小麦粉、天かす	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、豚ひき肉、ベーコン、バター、かつお節	かぶ、ブロッコリー、いちごジャム・低糖度、玉葱、かぶ・葉、あおのり	ケチャップ、お好みソース、コンソメ、食塩	マシュマロ 牛乳	お好み焼きおやき 牛乳
19金	ご飯 たらふライ 青菜としめじのソテー みそ汁(鶏肉・大根)	554.4(488.2) 25.1(20.7) 18.0(15.5) 1.8(1.3)	米、ホットケーキミックス、パン粉、油、小麦粉、	牛乳、たら、鶏ひき肉、チーズ、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、バター	ほうれん草、だいこん皮つき・生、しめじ、玉葱、人参、ホールコーン缶、だいこん(葉)、あおのり、バナナ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、コンソメ、食塩	バナナ 牛乳	ベーコンとチーズの 蒸しパン 牛乳
20土	ドライカレー 野菜コンソープ(さつま芋) ヨーグルト	578.6(510.1) 22.1(20.1) 18.9(16.8) 1.8(1.5)	米、さつまいも、ホットケーキミックス、オリーブ油、油、三温糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ベーコン	クリームコーン缶、人参、玉葱、ほうれん草、トマトジュース缶、ビーマン、長葱、マッシュルーム缶、グリーンピース(冷凍)、にんにく、しょうが	カレールウ、ウスターソース、食塩、コンソメ、カレー粉	味しらべ 牛乳	ほうれん草パン 牛乳
22月	ご飯 豚肉のしょうがやき(玉葱) 五目野菜和え 豆腐のみそ汁	570.8(510.5) 21.9(19.0) 19.3(16.6) 1.9(1.6)	米、小麦粉、ホットケーキミックス、春雨、油、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、こしあん(生)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、だいこん皮つき・生、緑豆もやし、人参、ビーマン、しょうが、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	中華あんまん 牛乳
23火	ご飯 白身魚のごま衣焼き きんぴらごぼう(豚ひき肉) なめこみそ汁	522.4(466.8) 23.2(19.5) 16.5(16.2) 1.6(1.2)	米、小麦粉、米粉、油、ごま油、ごま、砂糖	牛乳、メルルーサ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、豚ひき肉	ごぼう、人参、なめこ、しらたき、長葱	煮干だし汁、しょうゆ	ビスコ(小麦胚芽入り) 牛乳	人参ブリッツ 牛乳
24水 お楽しみ会 メニュー	マカロニグラタン 鶏肉の照り焼き コールスロー トマトサタケ オニオンスープ りんごジュース	 567.7(482.6) 20.7(17.2) 22.5(20.4) 1.4(1.1)	ホットケーキ粉、粉糖、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、パン粉、黒ごま	鶏もも肉(皮付き)、調製豆乳、カルピス、豚ひき肉、鶏ささ身、クリームチーズ、とろけるチーズ、ヨーグルト(無糖)、卵、バター、牛乳	りんご濃縮果汁、玉葱、キャベツ、ミニトマト、人参、ブロッコリー、マッシュルーム缶、レモン果汁、しょうが、にんにく	しょうゆ、本みりん、酢、コンソメ、食塩、ケチャップ、パセリ粉	星食べよ 牛乳	ツリーケーキ カルピス
25木	ご飯 鯖の味噌煮 コーンポテトソテー すまし汁(白菜・人参)	573.6(526.3) 21.5(19.4) 16.5(16.4) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、小麦粉、さつまいも、三温糖、油	牛乳、生鮪、ツナ水煮缶(きはだ)、米みそ(淡色辛みそ)	白菜、玉葱、えのきたけ、いんげん(冷凍)、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、本みりん、食塩	あんぱんマンビスケット 牛乳	ココアカップケーキ 牛乳
26金	ご飯 たまなーチャンプル ひじきとれんこんのサラダ みそ汁(さつま芋・わかめ)	541.9(475.9) 23.9(20.2) 12.0(11.6) 1.8(1.5)	米、さつまいも、油、三温糖、ごま油	木綿豆腐、豚もも(小間)、鶏ささ身、チーズ、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、れんこん、人参、長葱、葉ねぎ、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、カレー粉、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	カレーおにぎり 麦茶
27土	野菜塩たんめん えびしゅうまい バナナ	585.6(451.4) 27.3(21.4) 14.1(12.5) 2.0(1.5)	生中華めん、米、しゅうまいの皮、ごま油、片栗粉、三温糖	牛乳、むきえび(冷凍)、豚ひき肉、豚肉(肩)、きな粉	バナナ、キャベツ、玉葱、もやし、人参、しょうが	中華だしの素、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	きな粉おはぎ 牛乳