

# 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金	おもち(あんこ・きなこ) けんちん汁 みかん	584.7(578.0) 23.2(22.0) 11.0(14.9) 2.1(1.9)	米(もち米)、米(精白米)、 じゃがいも、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮なし)、あずき(乾)、さけ、油あげ、きなこ、白いりごま	みかん、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、あおのり	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、食塩	ごまぜんべい牛乳	鮭おにぎり牛乳
02土	ハヤシライス 白菜の昆布和え 牛乳	550.2(473.2) 14.8(14.0) 17.9(16.7) 2.2(1.6)	米(精白米)、食パン、サラダ油	牛乳、ぶた肉(小間切れ)	はくさい、たまねぎ、もやし、いちごジャム、しめじ、にんじん、塩こんぶ	ハヤシルウ、ケチャップ	塩せんべい牛乳	ジャムサンド(いちごジャム)麦茶
04月	ご飯 ピネガーチキン かぼちゃのミルク煮 すまし汁(豆腐・ほうれん草)	528.2(590.2) 23.1(23.2) 12.7(13.4) 2.1(2.1)	米(精白米)、マカロニ、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし)、牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、バター	かぼちゃ、だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、しょうが、にんじん	だし汁(かつお)、ケチャップ、しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、ウスターソース、食塩	ルヴァン牛乳	ミートマカロニ牛乳
05火	チキンライス フライドチキン ミニトマト パスタサラダ 茹でブロッコリー コーンチャウダー	655.6(569.0) 24.2(21.3) 22.0(20.5) 2.9(2.4)	米(精白米)、ホットケーキ粉、スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、サラダ油、片栗粉	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮なし)、とり肉(ひき肉)、卵、ベーコン、豆乳クリーム	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ミニトマト、コーン(缶)、きゅうり、みかん(缶)、いちご、グリーンピース、しょうが、ニンニク	ケチャップ、しょうゆ、食塩、酒	味しらべ牛乳	クリスマスパフェ牛乳
06水	蕎麦飯 キッシュ チキンサラダ 白菜スープ	553.3(508.1) 21.6(20.6) 20.9(20.5) 2.8(2.3)	米(精白米)、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、黒砂糖、片栗粉、はちみつ、ごま油	牛乳、卵、ゆであずき(缶)、とり肉(若鶏ささ身)、チーズ(とろけるチーズ)、ベーコン、きなこ、バター、白すりごま	もやし、はくさい、キャベツ、にんじん、しめじ、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩、中華だし(顆粒)	きなこもち牛乳	きな粉ケーキ牛乳
07木	ご飯 豚肉の香味焼き 切干大根の旨煮 みそ汁(なめこ)	531.1(502.9) 20.8(18.8) 14.0(15.6) 2.4(2.0)	米(精白米)、砂糖	牛乳、ぶた肉(ロース)、ツナ(味付缶)、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ	なめこ、だいこん、ねぎ、切り干しだいこん、にんじん、ニンニク	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、みりん風調味料	青のりせんべい牛乳	ツナわかめおにぎり牛乳
08金	ご飯 鯖のカレームニエル 三色ナムル みそ汁(わかめ)	586.3(520.9) 24.7(22.2) 23.5(21.8) 2.8(2.2)	米(精白米)、ホットケーキ粉、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、サラダ油	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油あげ、ベーコン	もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、ほうれんそう、カットわかめ、しょうが	だし汁(かつお)、酒、しょうゆ、食塩、こしょう、カレー粉	ごまぜんべい牛乳	ケークサレ(コーン・玉ねぎ)牛乳
09土	ひじきチャーハン 野菜のスープ(かぼちゃ) バナナ	514.0(438.3) 13.0(12.7) 10.0(11.0) 2.0(1.6)	さつまいも、米(精白米)、砂糖、サラダ油、ごま油	牛乳、ぶた肉(ひき肉)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、みかん(缶)、パイナップル(缶)、ピーマン、ひじき	しょうゆ、酒、食塩、中華だし(顆粒)	塩せんべい牛乳	フルーツきんとん牛乳
11月	カレーうどん 切り干し大根のサラダ りんご	522.6(497.9) 14.6(15.2) 22.9(22.0) 2.9(2.5)	ゆでうどん、じゃがいも、片栗粉、砂糖、サラダ油、マヨネーズ、ごま油	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、油あげ、ベーコン、白いりごま	りんご、たまねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり、切り干しだいこん	だし汁(かつお)、カレールー、しょうゆ、酢(穀物酢)、食塩	ルヴァン牛乳	芋もち(マヨベーコン)牛乳
12火	ご飯 ボークチャップ 野菜のソテー じゃがいもの味噌汁	563.4(516.6) 20.2(18.5) 19.5(17.5) 2.8(2.5)	米(精白米)、じゃがいも、食パン、グラニュー糖、片栗粉、サラダ油、ごま油、砂糖	牛乳、ぶた肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、バター、	もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、カットわかめ	だし汁(かつお)、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう	味しらべ牛乳	シュガートースト牛乳
13水	赤飯 かじきの竜田揚げ マカロニサラダ 麩のすまし汁	591.6(518.9) 19.9(17.7) 24.0(21.9) 2.1(1.7)	米(精白米)、小麦粉、米(もち米)、砂糖、マヨネーズ、サラダ油、マカロニ、片栗粉、麩(焼ふ)	牛乳、かじき、卵、ささげ(乾)、黒いりごま	きゅうり、にんじん、えのきたけ、ねぎ、コーン(冷凍)、しょうが、カットわかめ	だし汁(かつお)、しょうゆ、食塩、酒	きなこもち牛乳	にんじんケーキ牛乳
14木	ご飯 クロック 醤油フレンチ きのこのスープ	501.6(446.3) 16.7(15.7) 11.5(12.0) 2.1(1.6)	じゃがいも、米(精白米)、砂糖、パン粉、小麦粉、サラダ油	ヨーグルト(無糖)、牛乳、ぶた肉(ひき肉)、ゼラチン	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、しめじ、いちごジャム	ウスターソース、しょうゆ、酢(穀物酢)、とりがらだし(顆粒)、食塩、こしょう	青のりせんべい牛乳	ヨーグルトゼリー麦茶
15金	ジャムパン(食パン) クリームシチュー 和風サラダ	524.9(522.5) 17.5(17.6) 14.8(17.4) 2.5(2.1)	じゃがいも、米(精白米)、食パン、サラダ油、砂糖、ごま油	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮なし)、ツナ(油漬缶)、チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、いちごジャム、きゅうり、コーン(缶)、いんげん、あおのり	酢(穀物酢)、しょうゆ、しょうゆ、シチュールウ	ごまぜんべい牛乳	焼びん麦茶
16土	中華丼 えのきとにらのスープ	537.1(429.7) 14.3(11.5) 23.0(18.4) 2.2(1.8)	米(精白米)、小麦粉、砂糖、サラダ油、ごま油、麩(焼ふ)	牛乳、ぶた肉(小間切れ)	はくさい、もやし、にんじん、えのきたけ、にら、ねぎ、しいたけ、しょうが	しょうゆ、酒、中華だし(顆粒)、食塩、だし汁(鶏がら)	塩せんべい牛乳	ココアちゃんすこう牛乳
18月	ご飯 マーボー豆腐 小松菜ともやしのナムル キャベツと卵のスープ	594.6(461.9) 20.5(17.5) 15.0(14.0) 2.7(1.9)	米(精白米)、小麦粉、さつまいも、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま	もやし、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、こまつな、干しぶどう、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、中華だし(顆粒)	ルヴァン牛乳	みそ蒸しパン牛乳
19火	ご飯 鮭のごま味噌焼き ひじきと大豆の炒り煮 豆腐すまし汁 みかん	566.1(503.0) 23.9(21.6) 15.6(15.5) 2.2(1.8)	米(精白米)、ホットケーキ粉、砂糖、サラダ油	牛乳、さけ、とうふ(木綿豆腐)、卵、だいず(水煮缶)、バター、油あげ、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま	みかん、バナナ、にんじん、えのきたけ、ひじき、しょうが、カットわかめ	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、酒、食塩	味しらべ牛乳	バナナケーキ牛乳
20水	カレーライス せん野菜サラダ 牛乳	595.7(542.2) 15.7(15.7) 19.3(19.2) 2.4(1.8)	米(精白米)、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、卵、脱脂粉乳(スキムミルク)、バター	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、キャベツ、ホールトマト(缶)、いちごジャム、ニンニク、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酢(穀物酢)、食塩、カレー粉、ウスターソース	きなこもち牛乳	スコーン麦茶
21木	みそバターコーンラーメン かぼちゃの甘煮	527.3(548.7) 18.0(17.7) 12.5(16.1) 2.7(2.3)	中華めん(生)、米(精白米)、しらたき、砂糖	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、米みそ(赤色辛みそ)、バター	かぼちゃ、もやし、キャベツ、コーン(缶)、ねぎ、にんじん、ごぼう、干しいたけ、ニンニク、しょうが	中華スープ、しょうゆ、みりん風調味料、酒	青のりせんべい牛乳	かやくおにぎり牛乳
22金	ご飯 ヘルシーミートローフ コールスローサラダ 冬野菜のスープ	597.2(523.2) 19.0(17.6) 20.0(18.8) 2.4(1.9)	米(精白米)、ホットケーキ粉、砂糖、パン粉、サラダ油、マヨネーズ	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、卵	たまねぎ、キャベツ、はくさい、にんじん、かぶ、りんご、きゅうり、コーン(缶)	ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、酢(穀物酢)、こしょう	ごまぜんべい牛乳	アップルケーキ牛乳
25月	ご飯 れんこんとツナの落とし揚げ もやしとわかめのナムル みそ汁(高野豆腐)	594.5(526.5) 21.8(19.9) 16.7(16.3) 2.8(2.2)	米(精白米)、食パン、小麦粉、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油	牛乳、ツナ(油漬缶)、米みそ(淡色辛みそ)、とうふ(凍り豆腐)、卵、バター、白いりごま	もやし、にんじん、れんこん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、レモン(果汁)、カットわかめ	だし汁(かつお)、酒、食塩、しょうゆ	塩せんべい牛乳	メロンパン風トースト牛乳
26火	ご飯 揚げ豆腐 キャベツのおかか和え 豚汁	574.5(510.6) 25.2(22.6) 17.7(17.1) 2.2(1.7)	米(精白米)、ホットケーキ粉、白玉粉、こんにやく、砂糖	牛乳、卵、とうふ(木綿豆腐)、とり肉(ひき肉)、ぶた肉(小間切れ)、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、削り節	もやし、だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、ごぼう、しいたけ	しょうゆ、食塩	ルヴァン牛乳	もちもちパン牛乳
27水	ドリア 三色サラダ 野菜スープ	523.3(511.8) 17.3(16.4) 16.5(18.7) 2.6(2.0)	米(精白米)、ホットケーキ粉、小麦粉、サラダ油、砂糖、ごま油	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮なし)、チーズ(とろけるチーズ)、卵、ベーコン、バター	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、コーン(缶)、グリーンピース(冷凍)、いちごジャム	しょうゆ、酢(穀物酢)、食塩、コンソメ	味しらべ牛乳	ホットケーキ麦茶
28木	スパゲティ・ナポリタン さつま芋のサラダ わかめスープ	592.4(520.2) 15.8(15.1) 19.8(18.8) 2.1(1.5)	スパゲティ、さつまいも、米(精白米)、マヨネーズ、サラダ油	牛乳、ぶた肉(小間切れ)	たまねぎ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム(缶)、コーン(缶)、ピーマン、カットわかめ	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、こしょう	きなこもち牛乳	ゆかりおにぎり牛乳