

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1)は未満	材料名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				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	御飯 カレーの煮つけ 納豆和え 豆腐みそ汁 りんご	512.2(443.3) 27.8(23.8) 11.6(12.3) 1.7(1.4)	米、○マカロニ、○砂糖	○牛乳、かれい、木綿豆腐、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○きな粉、◎牛乳	りんご、もやし、こまつな、にんじん、ねぎ、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	マカロニきな粉 牛乳150	
02火	ソフフランス チーズ入りミートローフ コールスロウサダ コンソメスープ	610.6(503.6) 23.4(20.4) 19.5(18.0) 2.2(1.7)	コッペパン、○米、パン粉・半生、マヨネーズ、油、○こま油、三温糖	豚ひき肉、牛乳、○ツナ水煮缶、チーズ、卵、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、はくさい、コーン缶、○塩こんぶ、○あおのり	ケチャップ、ウスターソース、酢、コンソメ、食塩	牛乳100 シーチキンと塩昆布のまぜごはん 麦茶	
03水	カレーライス 切り干し大根のサラダ お昼のみそ汁	662.9(562.8) 20.7(18.8) 22.6(20.6) 2.7(2.1)	米、○食パン、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖、油、すりごま、焼☆(庫心)、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、○パンター、脱脂粉乳、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、えのきだけ、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、カレールウ、食酢(米酢)、しょうゆ	牛乳100 ココアサンド 牛乳150	
04木	発芽玄米入り御飯 豚肉のサクサク揚げ キャベツの昆布和え もやしのみそ汁 ミニゼリー	546.1(475.5) 24.1(21.3) 8.6(10.2) 2.1(1.7)	○ゆでそうめん、米、片栗粉、油、小麦粉、玄米、○砂糖、こま油	豚肉(ヒレ)、○鶏肉(もも皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	キャベツ、もやし、○はくさい、たまねぎ、○にんじん、にんじん、塩こんぶ、しょうが	○かつお・昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、酒、○しょうゆ、しょうゆ	牛乳100 温そうめん 麦茶	
05金	タンメン風うどん ブロックリーとツナのマヨ和え バナナ	542.4(463.3) 19.3(17.5) 13.8(14.1) 2.1(1.7)	ゆでうどん、○米、マヨネーズ、片栗粉、こま油	豚肉(肩ロース)、○鶏ひき肉、ツナ油漬缶、○油揚げ、なると、◎牛乳	バナナ、ブロックリー、キャベツ、もやし、にんじん、○こぼろ、○にんじん、にら、○ひじき、○焼きのり	中華スープ、○かつお・昆布だし汁、○酒、○しょうゆ、しょうゆ、○みりん、コンソメ、○食塩、食塩	牛乳100 ひじきごはん 麦茶	
06土	あなかけ丼 粉☆き手 玉ねぎのみそ汁	505.5(432.2) 20.9(18.5) 11.4(12.3) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、油、焼☆(庫心)	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	はくさい、○バナナ、たまねぎ、にんじん、焼きのり、パセリ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100 ヨーグルト バナナ 牛乳150	
08月	御飯 鶏肉の照焼 ちくわフレンチ かぶのみそ汁	532.7(465.7) 22.6(20.2) 16.1(15.9) 1.3(1.0)	米、マヨネーズ、油、こま(乾)、砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	キャベツ、かぶ、たまねぎ、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100 メロンパン 牛乳150	
09火	食パン ミネストローネスープ ワインナー グリーンサラダ ミニゼリー	565.5(482.9) 16.2(15.2) 18.1(16.8) 2.2(1.7)	食パン、○米、じゃがいも、油、○こま、三温糖	ワインナー、ベーコン、◎牛乳	キャベツ、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ブロックリー、セロリ、○塩こんぶ、にんにく	酢、コンソメ、食塩	牛乳100 昆布おにぎり 麦茶	
10水	五穀米入り御飯 さわらの西京焼き 根菜の煮物 わかめのみそ汁	524.2(426.5) 26.4(19.5) 14.4(10.4) 2.3(1.7)	米、○食パン、五穀、砂糖、油	○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○粉チーズ	だいこん、たまねぎ、にんじん、こぼろ、いんげん、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	アップル ジュース 青のりチーズトースト 牛乳150	
11木	御飯 レバーのかりん揚げ もやしサラダ 白菜のすまし汁 りんご	588.0(500.8) 24.7(21.6) 19.1(17.9) 1.4(1.1)	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、○メーフルシロップ、マヨネーズ、油、○マーガリン、こま、こま(乾)、砂糖	○牛乳、豚レバー、○卵、ハム、◎牛乳	もやし、きゅうり、はくさい、にんじん、たまねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、酒	牛乳100 ホットケーキ 牛乳150	
12金	きのこクリームスリッパ ブロックリーのごま酢和え コンソメスープ	625.0(524.6) 22.0(19.5) 15.7(15.5) 1.5(1.2)	○米、マカロニ、スリッパティー、小麦粉、マーガリン、こま、油、砂糖	牛乳、ベーコン、○米国産大豆(乾)、ちくわ、◎牛乳	たまねぎ、ブロックリー、○そらまめ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、まいだけ、エリンギ、○塩こんぶ(だし)	コンソメ、しょうゆ、酢、○酒、○食塩、食塩	牛乳100 大空御飯 麦茶	
13土	麻婆丼 キャベツのおかか和え 中華スープ	525.3(460.8) 20.0(18.3) 21.3(19.8) 1.4(1.2)	胚芽米、こま油、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	キャベツ、ねぎ、コーン缶、にんじん、生わかめ、にら、にんにく、しょうが	中華スープ、しょうゆ、みりん、中華だし、素、食塩	牛乳100 スティックパン 牛乳150	
15月	御飯 new: 鶏肉の磯部焼き 三色野菜のごま和え 切り干し大根のみそ汁	560.5(465.8) 26.6(22.6) 15.3(14.7) 2.2(1.7)	米、○食パン、○マーガリン・ソフトタイプ、小麦粉、○三温糖、こま、砂糖	○牛乳、鶏肉(もも皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	アルファルファもやし、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ、あおさ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳100 シュガートースト 牛乳150	
16火	バターロール きのこのヨーグルトキッシュ フレンチサラダ 白菜スープ ミニゼリー	535.2(443.1) 18.4(16.2) 22.4(19.5) 2.3(1.8)	○米、ロールパン、○マヨネーズ、油、マーガリン、三温糖	卵、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、ビザ用チーズ、○しらす干し、○かつお節、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、まいだけ、しめじ、エリンギ、にんじん、コーン缶、○焼きのり	酢、コンソメ、○しょうゆ、食塩	牛乳100 のりじゃこ焼きおにぎり 麦茶	
17水	胚芽米御飯 あじフライ きんぴら炒め じゃが芋のみそ汁	613.1(502.5) 24.9(20.9) 20.2(18.2) 2.4(1.8)	胚芽米、じゃがいも、○マカロニ、パン粉、油、小麦粉、○オリーブ油、こま、砂糖、こま油	○牛乳、あじ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○ベーコン、○粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、ブロックリー、れんこん、にんじん、○たまねぎ、しらたき、こぼろ、○にんじん、いんげん、○パセリ	煮干だし汁、しょうゆ、ウスターソース、みりん、○コンソメ、○食塩、食塩	牛乳100 マカロニイタリアン 牛乳150	
18木	カレーうどん キャベツのツナマヨネーズ和え バナナ	570.0(483.0) 15.9(14.9) 17.7(16.8) 1.9(1.5)	ゆでうどん、○米、マヨネーズ、油、○三温糖	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、○油揚げ、◎牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、○だけのこ、にんじん、ねぎ、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、カレールウ、○しょうゆ、しょうゆ、○食塩	牛乳100 だげのご御飯 麦茶	
19金	御飯 コロケ 彩りサラダ ミルクスープ オレンジ	803.7(649.2) 21.9(19.2) 30.9(26.4) 1.9(1.4)	じゃがいも、米、○ホットケーキ粉、○油、パン粉、油、小麦粉、片栗粉、三温糖	○牛乳、牛乳、○卵、豚ひき肉、ベーコン、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、クリームコーン缶、ブロックリー、きゅうり、ミニトマト、にんじん、コーン缶、○いちごジャム	酢、ウスターソース、食塩、コンソメ	牛乳100 いちごカップケーキ 牛乳150	
20土	ケチャップチキンライス ブロックリーとコーンのサラダ キャベツスープ	567.0(478.6) 19.8(17.7) 13.6(13.9) 1.5(1.2)	米、マヨネーズ、油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、◎牛乳	ブロックリー、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、にんじん	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳100 ヨーグルト ピスケット 牛乳150	
22月	ハヤシライス ひじきのマリネ すまし汁	579.4(480.3) 18.6(16.6) 18.1(16.9) 2.2(1.6)	米、○コーンフレーク、油、オリーブ油、三温糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、◎牛乳	たまねぎ、○バナナ、にんじん、だいこん、きゅうり、しめじ、ねぎ、ひじき、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、ハヤシライス、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩	牛乳100 コーンフレーク バナナ 牛乳150	
23火	コッペパン チキンフライ ポチトサラダ ポパイスープ りんご	520.0(441.4) 23.8(20.8) 9.0(10.3) 1.9(1.5)	コッペパン、○胚芽米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、○三温糖	鶏肉(胸皮なし)、○鶏ひき肉、◎牛乳	りんご、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、○コーン缶、○にんじん	ケチャップ、○しょうゆ、コンソメ、ウスターソース、食塩	牛乳100 コーンごはん 麦茶	
24水	御飯 鮭のごまみそ焼き キャベツののり和え 玉ねぎのみそ汁	550.3(431.5) 23.9(17.5) 14.5(10.3) 1.3(0.9)	米、○小麦粉、○砂糖、○コーンフレーク、こま(乾)、三温糖	○牛乳、さけ、○無塩バター、○卵、淡色みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、○干しほうとう、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	アップル ジュース レーズンロックッキー 牛乳150	
25木	まぜごはん 根菜入りハンバーグ うの花炒り煮 揚げのみそ汁 ミニゼリー	747.7(619.8) 26.4(22.9) 30.6(26.3) 2.7(2.1)	米、○じゃがいも、じゃがいも、○マーガリン、○油、油、パン粉・半生、こま油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、おから、油揚げ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、ちくわ、◎牛乳	たまねぎ、○グリーンピース、○たまねぎ、れんこん、こぼろ、葉ねぎ、にんじん、ひじき	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、○コンソメ、酒、みりん、食塩	牛乳100 グリーンピースポスター ジュ クラッカー 麦茶	
26金	ソース焼きそば みかんサラダ コンソメスープ	742.9(609.3) 22.3(19.7) 26.2(23.1) 1.8(1.5)	焼きそばめん、○米、油、マヨネーズ、○油、こま、片栗粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、○ベーコン、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、みかん缶、もやし、コーン缶、クリームコーン缶、○たまねぎ、ブロックリー、にんじん、ピーマン	ウスターソース、コンソメ、○カレールウ、パセリ粉、○食塩、食塩	牛乳100 カレーピラフ 牛乳150	
27土	豚肉コーン丼 きゅうりともやしのナムル わかめのみそ汁	528.3(456.9) 18.3(16.7) 20.6(18.8) 1.8(1.4)	胚芽米、油、こま、こま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	もやし、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	牛乳100 スティックパン 牛乳150	
29月			昭和の日(休園)					
30火			祝日(休園)					