

# 献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	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 火	あんかけ焼きそば ブロッコリーとさきみのサラダ みそ汁(わかめ) バナナ	698.3(579.1) 25.4(21.9) 24.8(22.0) 2.7(2.1)	焼きそばめん、○食パン、片栗粉、○マーガリン・ソフトタイプ、○三温糖、油、ごま油、三温糖	○牛乳、豚肉(ばら)、鶏ささ身、油揚げ、みみそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	バナナ、はくさい、たまねぎ、もやし、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、たけのこ(ゆで)、ピーマン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、食酢(米酢)、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100 シュガートースト、牛乳150	
02 水	むぎごはん カレーの煮つけ 納豆和え みそ汁(なめこ)	554.5(481.3) 25.3(22.1) 15.0(15.0) 1.7(1.3)	米、○三温糖、○油、○グラニュー糖、砂糖	○牛乳、かれい、木綿豆腐、納豆、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	もやし、こまつな、なめこ、にんじん、ねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ	牛乳100 メロンパン風クッキー 牛乳150	
03 木	黒糖パン 野菜入りミートローフ フレンチサラダ コンソメスープ	626.9(734.7) 24.0(22.1) 20.6(18.7) 2.4(1.8)	○米、ロールパン、パン粉・半生、油、片栗粉、三温糖、○ごま油	豚ひき肉、卵、牛乳、○ツナ缶、チーズ、◎牛乳、◎カルピス	キャベツ、たまねぎ、コーン缶、クリームコーン缶、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、○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、パセリ粉、ナツメグ	カルピス100 シーチキンと塩昆布のまぜごはん 麦茶	
04 金	三色どんぶり 南瓜の甘煮 そ汁(もやし) ミニゼリー	658.5(546.0) 21.7(19.1) 28.4(24.3) 2.5(1.9)	米、○ホットケーキ粉、三温糖、○油、油、砂糖、○小麦粉	○牛乳、卵、豚肉(ばら)、○ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、油揚げ、◎牛乳	かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、グリーンピース、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	牛乳100 ミニアメリカンドッグ 牛乳150	
07 月	ミートスパゲティ ごぼうときゅうりのサラダ コンソメスープ(ほうれん草) んご	614.9(508.7) 18.7(16.6) 15.7(14.9) 1.9(1.5)	スパゲティ、○米、○ゆでくり、○さつまいも、マヨネーズ、油、小麦粉、ごま(乾)、砂糖、◎黒ごま	豚ひき肉、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、りんご、きゅうり、にんじん、ごぼう、トマトピューレ、ほうれんそう、コーン缶、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、○酒、コンソメ、ワイン(赤)、しょうゆ、○食塩、食塩	牛乳100 栗ごはん 麦茶	
08 火	発芽玄米入り御飯 さんまのかば焼き 三色野菜のごま和え みそ汁(お麩)	691.9(561.6) 24.0(22.1) 21.5(18.6) 29.8(24.7) 1.8(1.4)	米、○小麦粉、○三温糖、玄米、砂糖、油、小麦粉、ごま、焼(車ふ)	○牛乳、さんま、○卵、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	アルファルファもやし、こまつな、たまねぎ、○かぼちゃ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳100 かぼちゃのケーキ、牛乳150	
09 水	★バイキングメニュー★ 御飯、チキンフライ、ブロッコリーのツナマサラダ、みそ汁(大根)、ミニゼリー もも・さくら+たこさんウインナー 卵焼き、ポテト、ふりかけ ちゅうりつ+ふりかけ	794.6(642.8) 35.1(29.2) 30.9(26.2) 2.9(2.2)	米、○小麦粉、油、○片栗粉、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、○ごま、○三温糖	○牛乳、鶏肉(胸皮なし)、卵、ツナ油漬缶、ウインナー、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	ブロッコリー、○もやし、だいこん、たまねぎ、きゅうり、○にんじん、にんじん、○万能ねぎ、○にんじん	かつお・昆布だし汁、○しょうゆ、○酢、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩	牛乳100 チヂミ 牛乳150	
10 木	秋野菜のカレーライス 切り干し大根サラダ みそ汁(厚揚げ)	628.5(529.6) 19.9(17.9) 19.3(18.0) 2.6(2.0)	米、じゃがいも、○コーンフレーク、油、すりごま、三温糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、淡色みそ、脱脂粉乳、◎牛乳	たまねぎ、○バナナ、にんじん、なす、きゅうり、エリンギ、切り干しだいこん、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、カレールウ、酢、しょうゆ	牛乳100 コーンフレーク バナナ 牛乳150	
11 金	ぶどう食パン チキンとほうれん草のグラタン コンソメスープ(かぶ) 柿	600.1(500.2) 22.3(19.5) 15.1(14.7) 2.2(1.7)	○米、ぶどうパン、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、油、○油、○砂糖、三温糖	鶏もも肉、牛乳、○さけ、バター、チーズ、◎牛乳	かき、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、かぶ、葉、にんじん、コーン缶、○にんじん、○ひじき	○酒、○しょうゆ、コンソメ、酢、食塩、○食塩	牛乳100 さけの炊き込みご飯 麦茶	
12 土	とん汁うどん イトボテサラダ ニゼリー	473.4(406.8) 16.4(15.2) 11.7(12.2) 1.9(1.5)	ゆでうどん、さつまいも、マヨネーズ	○ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	にんじん、だいこん、はくさい、りんご、コーン缶、きゅうり、しめじ、ごぼう、ねぎ	かつお・昆布だし汁、みりん、食塩	牛乳100 ヨーグルト クッキー せんべい 麦茶	
15 火	御飯(五穀米入り) 鮭のごまみそ焼き キャベツのおかか和え みそ汁(大根) ミニゼリー	529.0(451.8) 27.5(23.4) 12.7(12.9) 1.6(1.3)	米、○フランスパン、五穀、○砂糖、ごま(乾)、三温糖	○牛乳、さけ、○卵、淡色みそ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	キャベツ、だいこん、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100 フレンチトースト 牛乳150	
16 水	御飯 の唐揚げ もやしサラダ すまし汁(白菜)	486.3(419.2) 20.5(18.4) 13.5(13.6) 2.3(1.7)	米、○ビーフン、マヨネーズ、油、片栗粉、ごま(乾)、○油、○ごま油	鶏もも肉、○豚肉(もも)、ハム、◎牛乳	もやし、はくさい、きゅうり、○キャベツ、えのきたけ、○にんじん、にんじん、カットわかめ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○酒、○しょうゆ、食塩、酒、コンソメ	牛乳100 五目ビーフン 麦茶	
17 木	味噌ラーメン ひじきと高野豆腐の煮物 バナナ	689.0(555.8) 25.5(19.2) 10.7(7.9) 2.1(1.6)	生中華めん、○米、ごま油、三温糖	豚肉(もも)、○米産大豆(乾)、凍り豆腐、だし入りみそ、○しらす干し、鶏がらスープ	バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、コーン缶、ねぎ、○にんじん、ひじき、グリーンピース、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、みりん、○食塩	アップル ジュース 大豆入りじゃこごはん 麦茶	
18 金	★お誕生会★ 御飯 ひき肉の油揚げ巻き newほうれん草の彩りサラダ すまし汁(きのこ) 柿	632.0(530.0) 22.4(19.9) 20.7(19.3) 1.7(1.4)	米、○小麦粉、○さつまいも、片栗粉、○砂糖、三温糖、油、ごま	○牛乳、豚ひき肉、○卵、油揚げ、チーズ、○無塩バター、◎牛乳	かき、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、○りんご、しめじ、えのきたけ、ミニトマト、しいたけ、黄ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、酢	牛乳100 秋の煮ケーキ 牛乳150	
19 土	肉豆腐丼 ゆかり和え みそ汁(玉ねぎ)	608.1(513.0) 19.9(17.8) 16.2(15.5) 2.4(1.9)	米、砂糖、片栗粉、焼(車ふ)	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	○バナナ、たまねぎ、もやし、はくさい、キャベツ、ねぎ、えのきたけ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100 クッキー せんべい バナナ 牛乳150	
21 月	御飯 かじきの磯辺焼き 根菜の煮物 みそ汁(もやし) ミニゼリー	559.8(469.9) 23.6(20.5) 15.4(15.0) 2.6(2.0)	米、○マカロニ、小麦粉、○オリブ油、砂糖	○牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、○ベーコン、油揚げ、○粉チーズ、◎牛乳	だいこん、もやし、○トマトペースト、れんこん、にんじん、○たまねぎ、たまねぎ、ごぼう、いんげん、○にんじん、○パセリ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、○コンソメ、○食塩	牛乳100 マカロニイタリアン、牛乳150	
23 水	カレーうどん 鉄骨サラダ バナナ	608.1(510.7) 20.9(18.6) 26.8(23.2) 2.6(2.0)	ゆでうどん、○食パン、○マヨネーズ、マヨネーズ、すりごま、油、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ヨーグルト(無糖)、しらす干し(半乾燥)、◎牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、○コーン缶、きゅうり、にんじん、ねぎ、○たまねぎ、ひじき、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 コーンマヨネーズ トースト 牛乳150	
24 木	わかめ御飯 製豆腐 の昆布和え 汁(ほうれん草) 柿	572.8(472.3) 21.7(18.7) 20.5(18.4) 1.5(1.2)	米、油、焼(車ふ)、ごま(乾)、ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、◎牛乳	はくさい、かき、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、いんげん、塩こんぶ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳100 ババロア ウエハース 牛乳150	
25 金	食パン ミネストローネスープ ウインナー(ボイル) パスタサラダ	551.0(465.8) 16.8(15.5) 19.7(17.8) 2.4(1.8)	食パン、○米、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、油、○砂糖、○ごま、オリブ油	ウインナー、ベーコン、ツナ缶、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	トマト、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、セロリ、にんにく	○みりん、コンソメ、食塩	牛乳100 newみそ焼きおにぎり 麦茶	
26 土	ハヤシライス 粉ふき芋 ンソメスープ(キャベツ)	576.8(498.1) 15.7(15.0) 20.2(18.9) 1.8(1.5)	じゃがいも、米、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、グリーンピース(冷凍)、パセリ	ハヤシライス、コンソメ、食塩、ごしょう	牛乳100 スティックパン 牛乳150	
28 月	御飯(黒米入り) ストロベリー中華風 雨サラダ 華スープ	513.3(437.8) 20.2(18.2) 6.0(8.2) 1.0(0.8)	米、はるさめ、砂糖、ごま、ごま油、油	鶏肉(もも皮なし)、○ヨーグルト(加糖)、黒豆(乾)、◎牛乳	○りんご天然果汁、○みかん缶、もやし、○バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、しょうが、カットわかめ、にんにく	中華スープ、しょうゆ、酢、みりん	牛乳100 フルーツライフ アップルジュース	
29 火	御飯 高野豆腐の酢豚風 根菜サラダ みそ汁(油揚げ)	799.8(655.7) 21.8(19.2) 37.1(31.0) 2.5(1.9)	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、油、○三温糖、砂糖、すりごま	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○チーズ、凍り豆腐、ヨーグルト(無糖)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、れんこん、きゅうり、ごぼう、ほうれんそう、ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、ケチャップ、食塩	牛乳100 さつま芋とチーズの 蒸しパン 牛乳150	
30 水	五目あんかけ丼 ブロッコリーのごま酢和え すまし汁(わかめ) りんご	574.6(417.7) 22.9(16.8) 18.2(13.5) 2.1(1.5)	米、○マカロニ、○じゃがいも、○小麦粉、○マーガリン、ごま、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、○ベーコン、ちくわ	りんご、はくさい、ブロッコリー、○たまねぎ、にんじん、たまねぎ、○にんじん、ねぎ、たけのこ(水煮缶)、焼きのり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、○コンソメ、○パセリ粉、○食塩、食塩	牛乳100 ベーコンチャウダー (マカロニ) 麦茶	
31 木	ソフトフランス ew鮭のクリームソースかけ ぼちゃのサラダ ソメスープ(白菜)	635.8(671.6) 24.8(19.5) 15.9(11.7) 2.1(1.5)	コッパパン、○米、小麦粉、マヨネーズ、マーガリン、○油、○砂糖	牛乳、さけ、○鶏もも肉、○油揚げ、◎カルピス	かぼちゃ、はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、干しぶどう、○にんじん、○ひじき	○しょうゆ、コンソメ、○食塩、パセリ粉、食塩	カルピス100 ひじきの御飯 麦茶	

※都合により変更する場合がございます

※マヨネーズは卵を使っていないものを使用しています

