

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 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				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	しらすとツナの和風パスタ スープ(玉ねぎ・じゃが芋) 大豆チーズサラダ	512.5(401.4) 21.0(16.3) 20.8(16.1) 1.6(1.3)	スパゲティ、○ホット ケーキ粉、じゃがいも、 マヨネーズ、○砂糖、○ 油、油	○牛乳、大豆(ゆで)、 ツナ油漬缶、しらす干 し、○卵、○無塩パ ター、チーズ	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、キャベツ、 コーン缶、焼きのり	しょうゆ、コンソメ、本 みりん、食塩、酒	牛乳 マフィン
02 水	ごはん ふぶき汁 豚のしょうが焼き 卵サラダ	565.5(464.5) 22.7(17.7) 12.4(9.5) 1.7(1.4)	米、○米粉、○片栗粉、 砂糖、油、○油、ごま 油、ごま	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、木綿豆腐、○ 絹ごし豆腐、卵、○鶏も も肉、米みそ(淡色辛み そ)	たまねぎ、ブロッコ リー、にんじん、きゅう り、○はくさい、ねぎ、 ○たまねぎ、ごまつな、 ○にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、○ かつお・昆布だし汁、○ しょうゆ、しょうゆ、○ 本みりん、本みりん、 酢、酒、○食塩、鶏がら	麦茶 米粉のすいとん
03 木 ひなまつり	ちらし寿司 鮭の塩麹焼き 花魁汁 りんごサラダ	520.9(406.8) 23.1(16.7) 11.4(8.8) 1.1(0.9)	米、焼☆(板☆)、砂糖、 油 ○せんべい	さけ、○カルピス、○生 クリーム、鶏ひき肉、○ 牛乳、卵、さくらでんぷ ○フルーチェいちご	りんご、キャベツ、きゅ うり、にんじん、○いち ごジャム、○いちご、エ リンギ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酢、食塩、酒、すし酢	カルピス いちごのムース 幼児 皇たべよ 乳児 アンパンマンせんべい
04 金 誕生会	コッパン abcスープ とんかつ コールスロー オレンジ	613.6(483.0) 27.2(21.3) 25.3(19.8) 1.6(1.3)	コッパン、パン粉、○ 片栗粉、○砂糖、小麦 粉、マカロニ、油、砂 糖、○グラニュー糖	○牛乳、豚肉(ロース)、 ○調製豆乳、卵、○あず き(ゆで)、○生クリー ム、ベーコン、○きな粉	オレンジ、キャベツ、た まねぎ、○パナナ、にん じん、きゅうり、コー ン缶、○ほうれんそう	ケチャップ、酢、コンソ メ、中濃ソース、食塩	牛乳 和風パフェ
05 土	豚丼 けんちん汁 もやしとツナの中華サラダ	566.1(465.0) 19.0(14.8) 14.8(11.3) 0.9(0.7)	米、さといも、○焼☆(板 ☆)、○砂糖、砂糖、ご ま油	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、○無塩パ ター、ツナ油漬缶、か にかまぼこ、米みそ(淡 色辛みそ)	もやし、たまねぎ、だい ごん、きゅうり、にんじ ん、赤ピーマン、ねぎ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酢、酒、鶏がら	牛乳 キャラメルお麩ラスク
07 月	ごはん みそ汁(キャベツ・卵) 肉じゃが おとうふサラダ	605.4(476.4) 22.8(17.8) 15.1(11.6) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、砂糖、 ごま、油、ごま油 ○クラッカー	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、木綿豆腐、ツ ナ油漬缶、卵、米みそ (淡色辛みそ)、かつお 節、○いちごゼリー	たまねぎ、キャベツ、し らたき、トマト、きゅう り、にんじん、焼きのり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、酒	麦茶 ゼリー クラッカー
08 火 お別れ会	ピラフ わかめスープ ハンバーグ フライドポテト オレンジ	639.2(503.4) 20.4(15.9) 26.1(20.4) 1.0(0.8)	米、フライドポテト、○ 小麦粉、○砂糖、パン 粉、ごま、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、木綿 豆腐、○無塩バター、 ベーコン、○卵、無塩パ ター、牛乳	たまねぎ、オレンジ、に んじん、ピーマン、わか め(乾)	ケチャップ、コンソメ、 ウスターソース、酒、食 塩、しょうゆ、鶏がら	牛乳 クッキー
09 水	食パン スープ(玉ねぎ・しめじ) 鮭のタルタルソース焼き フレンチサラダ	533.9(409.2) 30.4(22.1) 18.2(13.7) 1.6(1.3)	食パン、○フォー、マヨ ネーズ、油、砂糖、○砂 糖	○牛乳、さけ、卵、○鶏 むね肉	キャベツ、たまねぎ、に んじん、きゅうり、○も やし、○赤たまねぎ、し めじ、コーン缶、○万能 ねぎ	ケチャップ、酢、コンソ メ、○食塩、食塩、パセ リ粉、○しょうゆ、○鶏 がら	麦茶 フォー
10 木 ゆりくみ リクエストメニュー	ふりかけごはん コーンスープ からあげ 納豆和え りんご	649.8(508.4) 28.1(20.5) 25.4(19.8) 1.5(1.1)	米、○グラニュー糖、 油、○小麦粉、片栗粉、 小麦粉、○油、ごま油、 砂糖	牛乳、鶏もも肉、挽きわ り納豆、○生クリーム、 ○卵、無塩バター、○牛 乳	クリームコーン缶、りん ご、ほうれんそう、○パ ナナ、にんじん、たまね ぎ、焼きのり、しょうが	しょうゆ、酒、コンソ メ、本みりん、食塩、鶏 がら	麦茶 ロールケーキ
11 金	ごま豆腐担々麺 カニカマナムル	512.9(410.2) 18.7(15.0) 8.2(6.6) 2.1(1.7)	生中華めん、○米、ねり ごま、砂糖、ごま油	豚ひき肉、無調製豆乳、 かにかまぼこ、米みそ (淡色辛みそ)、○無塩 バター	もやし、にんじん、ごま つな、○コーン缶、ね ぎ、○たまねぎ、たけの こ(水煮缶)、エリン ギ、チンゲンサイ、○	かつお・昆布だし、○ケ チャップ、本みりん、 酒、しょうゆ、○コンソ メ、鶏がら	麦茶 コーンケチャップおにぎり
14 月	食パン ポスタージュース タンドリーチキン レーズンサラダ オレンジ	591.5(454.0) 33.8(24.7) 18.7(13.9) 2.3(1.8)	食パン、じゃがいも、○ マカロニ、○マヨネー ズ、砂糖、油	○牛乳、牛乳、鶏もも 肉、ヨーグルト(無糖)、 無塩バター、○かつお節	オレンジ、キャベツ、に んじん、たまねぎ、きゅ うり、干しぶどう、○あ おのり、しょうが	ケチャップ、○中濃ソー ス、しょうゆ、コンソ メ、酢、カレー粉、食塩	牛乳 お好みマカロニ
15 火	ごはん みそ汁(ほうれん草・大根) カジキの西京焼き キャベツとベーコンの和風サラダ	520.1(396.3) 25.0(18.0) 15.4(11.2) 1.8(1.3)	米、○ホットケーキ粉、 ○白玉粉、砂糖、ごま油	○牛乳、かじき、米みそ (淡色辛みそ)、○ピザ 用チーズ、ベーコン	はくさい、だいごん、 きゅうり、ほうれんそ う、にんじん、コーン缶	かつお・昆布だし汁、本 みりん、しょうゆ、○食 塩、食塩、酒	牛乳 もちもちチーズパン
16 水	きつねうどん チキンサラダ バナナ	548.3(430.7) 19.1(14.8) 14.8(11.4) 3.1(2.5)	○米、干しうどん、マヨ ネーズ、○砂糖、砂糖、 すりごま、○ごま、ごま 油	○牛乳、鶏ささ身、油揚 げ、○米みそ(淡色辛み そ)	バナナ、もやし、だいご ん、にんじん、きゅう り、ねぎ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、○ 酒、酒、めんつゆ	麦茶 五平餅
17 木	ピピン丼 すまし汁(ねぎ・麩) 切り干し大根のうま煮	543.2(426.7) 21.1(16.5) 18.1(14.0) 1.2(0.9)	米、○さつまいも、焼☆ (板☆)、○砂糖、砂糖、 ○黒ごま、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、油揚 げ、○無塩バター、米み そ(淡色辛みそ)	にんじん、もやし、ごま つな、切り干しだいご ん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酒、鶏がら	牛乳 スイートポテト
18 金	ごはん 中華コーンスープ 回鍋肉 はるさめサラダ	591.4(485.2) 19.3(15.0) 11.9(9.0) 1.1(0.9)	米、○ホットケーキ粉、 ○メープルシロップ、は るさめ、砂糖、片栗粉、 ごま油、ごま	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、卵、かにかま ぼこ、○卵、米みそ(赤 色辛みそ)、○無塩パ ター	クリームコーン缶、キャ ベツ、きゅうり、たまね ぎ、赤ピーマン、ピーマ ン、にんじん、わかめ (乾)	酢、しょうゆ、鶏がら	牛乳 ホットケーキ
19 土	他人丼 みそ汁(麩) 白菜とじゃこの中華サラダ	559.2(459.4) 23.8(18.6) 13.5(10.3) 2.1(1.7)	米、○じゃがいも、○パ ン粉、焼☆(板☆)、砂 糖、○砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、○豚ひき肉、 卵、しらす干し、○ピザ 用チーズ、米みそ(淡色 辛みそ)	はくさい、たまねぎ、に んじん、きゅうり、○た まねぎ、○干しぶどう、 ○にんじん、○パセリ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、○ケチャッ プ、○ウスターソース、 本みりん、○コンソメ、 ○カレー粉、酒、鶏がら	牛乳 じゃがいものチーズ焼き
22 火	ロールパン スープ(玉ねぎ・人参) チキンチャップ ブロッコリーのコーンサラダ	527.1(421.6) 23.2(18.6) 11.9(9.5) 1.8(1.4)	ロールパン、○もち米、 砂糖、油、○砂糖	鶏もも肉、○つぶしあん (砂糖添加)、○きな粉	たまねぎ、ブロッコ リー、にんじん、キャベ ツ、コーン缶	ケチャップ、コンソメ、 しょうゆ、酢、○食塩、 食塩	麦茶 ぼたもち
23 水	ごはん みそ汁(もやし・豆腐) 筑前煮 かぼちゃの磯部揚げ バナナ	565.5(444.5) 20.0(15.6) 16.2(12.5) 1.7(1.3)	米、○小麦粉、さとい も、油、○片栗粉、てん ぷら粉、○油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、絹ご し豆腐、米みそ(淡色辛 みそ)、○粉チーズ	バナナ、かぼちゃ、だい ごん、もやし、○にんじ ん、にんじん、れんご ん、ごぼう、あおのり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酒、○食塩、○パセリ粉	牛乳 おやさいブリッツ
24 木	カレーライス スープ(しめじ・玉ねぎ) 春キャベツとツナのこんぶ和え	555.9(436.8) 17.3(13.4) 17.3(13.3) 2.8(2.2)	米、じゃがいも、ごま、 油、ごま油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、ツナ 油漬缶	たまねぎ、キャベツ、に んじん、きゅうり、ほう れんそう、しめじ、コー ン缶、刻みこんぶ	しょうゆ、コンソメ	牛乳 コーンフレーク
25 金	あんかけやきそば かきたまスープ レンコンのごまマヨサラダ	524.3(404.9) 20.2(15.6) 20.6(16.0) 1.3(1.0)	焼きそばめん、○小麦 粉、マヨネーズ、片栗 粉、○砂糖、○黒砂糖、 ○油、すりごま、ごま 油、砂糖、ごま	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、○卵、卵、ち くわ、○無塩バター、○ きな粉	れんごん、はくさい、も やし、キャベツ、たまね ぎ、きゅうり、にんじ ん、チンゲンサイ、万能 ねぎ	しょうゆ、食塩、酒、鶏 がら	牛乳 黒糖きなこ蒸しパン
26 土	親子丼 みそ汁(カブ) トマトのおかか和え	535.3(414.4) 19.8(15.4) 9.9(7.5) 1.4(1.1)	米、○ビーフン、砂糖、 ○ごま油、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、卵、 ○豚肉(もも・皮下脂肪な し)、米みそ(淡色辛み そ)、かつお節	トマト、たまねぎ、か ぶ・葉、きゅうり、キャ ベツ、ほうれんそう、○ たまねぎ、○にんじん、 ○にら	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、本みり ん、○しょうゆ、○鶏が ら	麦茶 中華ビーフン
28 月	コーンパン スープ(小松菜・玉ねぎ) チリコンカン ブロッコリーとチーズのサラダ	630.8(496.7) 27.7(21.7) 22.1(17.2) 2.4(1.9)	コーンパン、○米、砂 糖、油	○牛乳、豚ひき肉、大豆 (ゆで)、○しらす干 し、チーズ、無塩パ ター、○かつお節	たまねぎ、ホールドマト 缶詰、ブロッコリー、に んじん、きゅうり、黄 ピーマン、ピーマン、ご まつな	ケチャップ、コンソメ、 しょうゆ、ウスターソー ス、酢、食塩、○昆布だ し汁、○しょうゆ	麦茶 じゃこおかかおにぎり
29 火	ブルコギ丼 スープ(えのき・人参) 粉ふき芋	585.2(480.2) 18.3(14.2) 12.6(9.6) 0.6(0.5)	米、じゃがいも、○小麦 粉、○砂糖、はるさめ、 ごま、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、○卵、○無塩 バター	たまねぎ、赤ピーマン、 ピーマン、にんじん、え のきたけ、あおのり	しょうゆ、本みりん、食 塩、酒、鶏がら	牛乳 マドレーヌ
30 水	ごはん みそ汁(お麩) 白身魚と野菜の蒸し焼き ひじきの五目煮 オレンジ	531.3(406.8) 27.4(19.8) 12.4(9.3) 2.1(1.6)	米、○グラニュー糖、焼 ☆(板☆)、砂糖	○牛乳、かれない、○ヨー グルト(無糖)、大豆(ゆ で)、油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)、無塩パ ター	オレンジ、○パナナ、に んじん、キャベツ、○パ イン缶、○みかん缶、た まねぎ、コーン缶、しめ じ、ひじき	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、酒	麦茶、 フルーツヨーグルト クラッカー
31 木	わかめごはん スープ(ねぎ・豆腐) レバーのかりん揚げ 三色ナムル いちご	590.9(464.8) 24.2(18.9) 19.8(15.4) 1.9(1.5)	米、○食パン、片栗粉、 油、○マヨネーズ、すり ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏レバー、絹ご し豆腐、○ハム、○チー ズ	もやし、ごまつな、にん じん、いちご、ねぎ、 しょうが	ケチャップ、中濃ソー ス、しょうゆ、酒、コン ソメ、酢、鶏がら	牛乳 ハムサンド