

献立表

日付	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1人1日)	材 料 名 (○は午後おやつ)			
				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 水	ごはん ★畑のハンバーグ ひじきと切干大根の煮物 きゃべつのみそ汁	ポテトチャウダー 麦茶	605.0(453.7) 24.7(18.5) 21.5(16.1) 2.3(1.7)	米、砂糖、パン粉、油 ○じゃがいも、○小麦粉	豚ひき肉、水煮大豆、牛乳、さつまいも、みそ、油揚げ、スキムミルク ○牛乳、○ベーコン、○バター、○鶏がらスープ	たまねぎ、キャベツ、切り干しだいこん、にんじん、ひじき たまねぎ、○クリームコーン缶、○コーン缶、○にんじん	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ
02 木	★あんかけ焼きそば ブルーチーズオムレツ ★わかめスープ	★ツナと塩昆布のおにぎり 麦茶	596.1(447.1) 20.9(15.6) 9.8(7.4) 1.4(1.1)	焼きそばめん、片栗粉、砂糖、ごま油 ○米、○ごま油	ヨーグルト(無糖)、豚肉、スキムミルク、鶏がらスープ ○ツナ油漬缶	はくさい、もやし、たまねぎ、かかん豆、パセリ、パイナップル、だいこん、にんじん、水菜だけのこ、コーン缶、ピーマン、干しひょうどう、乾燥わかめ ○塩こんぶ、○あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん
03 金 ひな祭り会	鮭寿司 鶏肉のごま味噌焼 小松菜のおかか和え お麩のすまし汁	もものケーキ 牛乳	617.4(458.5) 31.1(23.0) 24.1(17.8) 2.3(1.7)	米、砂糖、ごま、お麩 ○ホットケーキミックス	鶏もも肉、さけ(塩)、卵、みそ、でんぷん、かつお節 ○牛乳、○卵、○ホイップクリーム、○バター	もやし、ごまつな、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、なばな ○もも缶	かつおだし汁、食酢、しょうゆ、みりん、食塩
04 土	ミートスパゲティ キャベツのツナマヨネーズ和え 白菜のスープ	鶏ごぼろごはん 麦茶	588.3(440.6) 22.9(17.1) 18.7(14.0) 0.7(0.5)	スパゲティ、マヨネーズ、小麦粉、油 ○米	豚ひき肉、ツナ油漬缶、鶏がらスープ、粉チーズ ○鶏もも肉、○油揚げ	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、きゅうり、はくさい、にんじん ○ごぼろ、○にんじん	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、○みりん
06 月	ごはん さわらの五目とろみ煮 根菜の煮物 豆腐のみそ汁	青のりトースト カルピス	587.9(441.0) 22.1(16.6) 15.2(11.4) 2.2(1.6)	米、油、小麦粉、砂糖、片栗粉 ○食パン	さわら、木綿豆腐、みそ ○カルピス、○バター	だいこん、たまねぎ、れんこん、にんじん、ごぼう、コーン缶、ねぎ、ピーマン、いんげん	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食酢、食塩
07 火	豚肉コーン丼 うらの花炒り煮 ★むらくもスープ	★メロンパン 牛乳	680.5(502.8) 31.1(22.9) 23.4(17.1) 2.0(1.5)	米、砂糖、片栗粉、ごま油 ○メロンパン	豚肉、絹ごし豆腐、おから、鶏むね肉、卵、なると、ちくわ、油揚げ、みそ ○牛乳	コーン缶、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん、ひじき、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
08 水	バターロール チリコンカン ブロック豆腐レンチサラダ かぶのミルクスープ	うめちりおにぎり 麦茶	548.5(411.4) 23.3(17.5) 20.1(15.1) 1.8(1.4)	バターロール、油、砂糖 ○米、○ごま	牛乳、豚ひき肉、水煮大豆、チーズ、ベーコン、スキムミルク、鶏がらスープ ○ちりめんじゃこ	たまねぎ、ブロック、にんじん、かぶ・葉、トマトビュレ、○ゆかりふりかけ	ケチャップ、食酢、中濃ソース、しょうゆ、食塩、カレー粉、パセリ粉
09 木	ごはん ★レバーのかりん揚げ 小松菜ともやし和え物 なめこのみそ汁	チーズ蒸しパン 牛乳	572.1(421.5) 27.3(20.0) 17.2(12.4) 2.1(1.5)	米、片栗粉、油、砂糖 ○ホットケーキミックス	鶏レバー、木綿豆腐、みそ ○牛乳、○チーズ、○スキムミルク	もやし、ごまつな、なめこ、にんじん、コーン缶、ねぎ、しょうが	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース
10 金	★マカロニチキングラタン グリーンサラダ トマトスープ りんご	韓国風混ぜごはん 麦茶	584.0(438.1) 24.2(18.1) 20.1(15.1) 1.3(1.0)	マカロニ、小麦粉、油、砂糖、 ○米、○砂糖、○ごま油	牛乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ、バター、ウインナー、スキムミルク、鶏がらスープ ○豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、りんご、ホールトマト缶詰、ブロック、きゅうり、にんじん ○にんじん、○ごまつな、○しょうが	食酢、食塩 ○しょうゆ
11 土	五目うどん かぼちゃごまマヨネーズサラダ バナナ	ひじきごはん 麦茶	517.6(388.2) 18.6(14.0) 11.1(8.3) 1.7(1.3)	干しうどん、マヨネーズ、油、ごま、砂糖 ○米	豚肉、スキムミルク ○鶏もも肉、○油揚げ	バナナ、かぼちゃ、はくさい、ブロック、にんじん、えのきたけ、ねぎ ○にんじん、○ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、みりん
13 月	コッペパン かじきのチーズパン粉焼き ポテトサラダ はるさめスープ	マカロニイタリアン 麦茶	464.8(348.6) 23.9(17.9) 19.9(14.9) 1.6(1.2)	じゃがいも、コッペパン、マヨネーズ、はるさめ、パン粉、ごま ○マカロニ、○オリーブ油	かじき、ピザ用チーズ、ハム、スキムミルク、鶏がらスープ ○ベーコン、○鶏がらスープ	チンゲンサイ、きゅうり、ねぎ、にんじん、コーン缶 ○トマトペースト、○たまねぎ、○にんじん	食塩、パセリ粉
14 火	ごはん ミートローフ 高野豆腐と根菜の煮物 ほうれん草のみそ汁	★ハニラキュップェルン 牛乳	681.8(503.2) 23.9(17.5) 23.4(17.1) 2.2(1.6)	米、パン粉、砂糖 ○コーンスターチ、○小麦粉、○粉砂糖、○グラニュー糖	豚ひき肉、牛乳、凍り豆腐、みそ、スキムミルク ○牛乳、○バター	たまねぎ、だいこん、ほうれん草、にんじん、ごぼう、ねぎ、いんげん	煮干だし汁、かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、みりん
15 水 誕生会	ベーコンピラフ ★鶏の唐揚げ ミモザサラダ ★コンソープ	いちごババロア 麦茶	625.5(464.2) 25.8(19.3) 23.0(17.3) 1.2(0.9)	米、マヨネーズ、油、片栗粉 ○米、○砂糖、○ごま油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、卵、鶏がらスープ ○牛乳、○ホイップクリーム	ブロック、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶、しょうが ○いちご、○いちごババロア粉	しょうゆ、みりん
16 木	ごはん カレー風肉じゃが 小松菜の納豆和え 油揚げのみそ汁	黒糖トースト 牛乳	527.2(387.9) 20.6(15.1) 16.9(12.2) 1.6(1.2)	米、じゃがいも、油、砂糖 ○食パン、○黒砂糖	豚肉、納豆、油揚げ、みそ ○牛乳、○バター	たまねぎ、もやし、ごまつな、にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉
17 金	麻婆うどん さつまいもの甘煮 二郎中華スープ	じゃこわかめおにぎり 麦茶	522.4(381.8) 18.9(13.9) 10.6(7.8) 1.8(1.3)	干しうどん、さつまいも、砂糖、片栗粉、ごま油 ○米、○ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、みそ、鶏がらスープ ○ちりめんじゃこ	にら、ねぎ、にんじん、しょうが ○炊き込みわかめ	しょうゆ
18 土	そぼろあんかけ丼 きゅうりともやしのナムル 白菜のみそ汁	青のりチーズサンド 麦茶	478.3(358.8) 18.5(13.9) 15.3(11.5) 2.3(1.7)	米、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油 ○食パン、○マヨネーズ	豚ひき肉、みそ ○スライスチーズ	もやし、きゅうり、はくさい、たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうが ○あおのり	煮干だし汁、しょうゆ
20 月	食パン さわらのコーンマヨネーズ焼き 大根とハムのりんご酢のサラダ きゃべつミルクスープ	ミニおはぎ 麦茶	529.3(389.2) 25.0(18.6) 22.4(16.7) 1.2(0.9)	食パン、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖 ○米、○もち米、○砂糖、○黒ごま	さわら、牛乳、ハム、ベーコン、スキムミルク、鶏がらスープ ○きな粉	だいこん、キャベツ、きゅうり、クリームコーン缶、たまねぎ	りんご酢、パセリ粉、食塩、○食塩
22 水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 干草和え じゃが芋のみそ汁	★いちごジャムサンド 牛乳	582.2(424.1) 29.4(21.5) 13.3(9.4) 2.0(1.5)	米、じゃがいも、砂糖、ごま油 ○食パン	鶏肉、油揚げ、みそ ○牛乳	オレンジ、もやし、ごまつな、しめじ、ねぎ、にんじん、マーマレード ○いちごジャム	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
23 木	ごはん 厚揚げのケチャップ煮 白菜の梅肉和え わかめのみそ汁	ウインナーのケーキサレ 牛乳	597.5(440.5) 23.2(16.9) 20.8(15.1) 2.2(1.7)	米、油、片栗粉 ○小麦粉、○グラニュー糖、○油	生揚げ、豚肉、みそ、かつお節 ○牛乳、○ピザ用チーズ、○ウインナー	はくさい、たまねぎ、ごまつな、にんじん、コーン缶、うめびしお、乾燥わかめ	煮干だし汁、ケチャップ、中濃ソース、食塩、パセリ粉
24 金	和風うどん おからサラダ バナナ	フライドポテト 牛乳	475.1(299.4) 21.5(14.6) 17.8(12.8) 2.4(1.6)	干しうどん、マヨネーズ、砂糖 ○じゃがいも、○油	鶏肉、おから、ハム、かまぼこ、スキムミルク ○牛乳	バナナ、ブロック、はくさい、えのきたけ、にんじん ○たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 ○食塩
25 土	中華風たきごみ御飯 ゴママヨサラダ わかめスープ	ブルーベリージャムサンド 麦茶	481.1(359.5) 14.7(11.0) 13.9(10.4) 1.6(1.2)	米、じゃがいも、マヨネーズ、すりごま、砂糖、ごま油 ○食パン	豚ひき肉、ツナ油漬缶、鶏がらスープ ○食パン	きゅうり、にんじん、水菜だけのこ、ねぎ、いんげん、乾燥わかめ ○ブルーベリージャム	しょうゆ
27 月	鮭とほうれん草のクリームスパゲティ 彩りサラダ かぶとベーコンのスープ	そぼろごはん 麦茶	578.6(433.9) 23.4(17.5) 14.8(11.1) 1.1(0.9)	スパゲティ、小麦粉、油、砂糖 ○米、○ごま、○砂糖	牛乳、さけ(塩)、ベーコン、バター、スキムミルク、鶏がらスープ ○豚ひき肉	たまねぎ、カリフラワー、かぶ・葉、ほうれん草、ブロック、コーン缶、しめじ、にんじん ○にんじん、○しょうが	食酢、食塩 ○しょうゆ
28 火	豚丼 骨太サラダ 玉ねぎとお麩のみそ汁 オレンジ	チヂミ 麦茶	527.6(390.3) 23.8(17.7) 16.2(12.0) 2.0(1.5)	米、マヨネーズ、すりごま、砂糖、お麩 ○小麦粉、○片栗粉、○油、○ごま油、○ごま	豚肉、水煮大豆、みそ、油揚げ、ちりめんじゃこ、スキムミルク ○絹ごし豆腐、○牛乳	たまねぎ、オレンジ、ほうれん草、しらたき、にんじん、ひじき ○ごまつな、○にら、○にんじん	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん ○しょうゆ、○食塩
29 水	ハンズパン チキンのチーズ焼き 温野菜 カレースープ	あんかけそうめん 麦茶	529.4(388.4) 25.7(19.1) 25.9(19.4) 3.0(2.2)	ハンズパン、じゃがいも ○干しそうめん、○片栗粉	鶏もも肉、ピザ用チーズ、ウインナー、鶏がらスープ ○鶏むね肉	キャベツ、ブロック、たまねぎ、にんじん ○はくさい、○にんじん、○ねぎ	カレー粉、中濃ソース、ケチャップ ○かつおだし汁、○しょうゆ
30 木	ごはん 松風焼き もやしとにらのおかず 白菜のすまし汁	ココアヨーグルトケーキ 牛乳	600.9(446.2) 24.5(18.1) 23.2(17.1) 1.9(1.4)	米、パン粉、ごま、砂糖、ごま油 ○ホットケーキミックス、○砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、ハム、スキムミルク、みそ ○牛乳、○バター、○ヨーグルト(無糖)	もやし、たまねぎ、はくさい、にら、にんじん、えのきたけ、乾燥わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 ○ココア(ビュッコア)
31 金	ハヤシライス わかめときゃべつサラダ 豆腐と青梗菜のスープ	玄米フレークスナック 牛乳	622.8(453.5) 18.1(13.1) 22.8(16.5) 2.8(2.1)	米、じゃがいも、油、砂糖 ○玄米フレーク	豚肉、木綿豆腐、鶏がらスープ ○牛乳、○バター	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、コーン缶、乾燥わかめ	ハヤシシル、しょうゆ、食酢

※マヨネーズは卵なしを使用しています ★のマークがついた献立はにじくみのリクエストメニューです